

8. Yalom I. Lzhets na kushetke / Yalom I. ; per. s angl. M. Budyninoy. – M. : Eksmo, 2005. – 480 s. – (Prakticheskaya psikhoterapiya).

Lototskaya-Golub L.L Psychological causes and consequences of symptoms of burnout in professional activities of doctors. On the basis of theoretical analysis of the concept of «burnout syndrome» is considered the psychological nature of the phenomenon. Based on the results of the pilot study determined the psychological causes of burnout representatives of professional direction: «Human – Human», namely doctors - surgeons, anesthesiologists, dentists, psychiatrists.

Identifying the causes, manifestations and specific opportunities to prevent and overcome professional "burnout" of doctors - problematic range of tasks facing modern psychological science and needs to be addressed at both general theoretical and practical. Thus, the theme of scientific research is undoubtedly urgent and yet little developed in academic science. So it turns out necessary research manifestations, determinants of burnout and professional deformation persons who have their own purpose to assist others, although feel this need.

Thus the symptoms of "burnout", according to most researchers, indistinguishable clear specificity and can range from mild behavioral responses (irritability, fatigue at the end, and even at the beginning of the working day, anxiety, etc.) to psychosomatic, neurotic and probably mental disorders.

Key words: doctors, psychological defense mechanisms, occupational stress, burnout syndrome, psychiatrists.

УДК: 159.938

Макаренко О. М., Андрейчева А. О.

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Методичний підхід до вивчення процесу переживання особистістю емоційного стресу. У статті розглянуто вплив стресу на організм людини на різних вікових етапах, проаналізовано динаміку впливу стресу на якість здоров'я та життя. Для того, щоб краще зрозуміти та полегшити психотерапевтичну роботу з людьми, які перебувають під тривалим впливом емоційного напруження запропоновано на психодіагностичному етапі застосовувати Криву О. М. Макаренка, де людина має змогу оцінити свої емоційні переживання, які виникали протягом усього життя, відповідно до шкали, що дає можливість зрозуміти силу, з якою людина ці переживання відчула на собі.

Ключові слова: стрес, дистрес, динаміка емоційного напруження, втрата, види втрат, Крива О. М. Макаренка.

Макаренко А. Н., Андрейчева А. О. Методический подход к изучению процесса переживания личностью эмоционального стресса. В статье рассмотрено влияние стресса на организм человека на разных возрастных этапах, проанализирована динамика влияния стресса на качество здоровья и жизни. Для того, чтобы лучше понять и облегчить психотерапевтическую работу с людьми, которые находятся под длительным воздействием эмоционального напряжения, предлагаем на психодиагностическом этапе применять Кривую А. Н. Макаренко, где человек имеет возможность оценить свое эмоциональное напряжение, которое возникало на протяжении всей жизни, по шкале, что дает возможность понять силу, с которой человек эти переживания чувствовал.

Ключевые слова: стресс, дистрес, динамика эмоционального напряжения, потеря, виды потерь, Кривая А. Н. Макаренко.

Постановка проблеми. Загальною тенденцією дослідження стресу в останні роки стає тенденція пов'язувати його з пізнанням, емоціями та діяльні-

стю. Таким чином, розглядаючи таку взаємодію, з'являється можливість пояснення індивідуальних відмінностей у переживанні стресової ситуації та успішність її подолання. Крім того, такий напрямок стає провідним в розробці загальної методології дослідження феномену стресу. Існують також різні підходи щодо визначення причин стресу, та його видів. Найбільш загальні, об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення емоційного стресу можна пов'язати з невідповідністю між очікуваними подіями та реальністю. На нашу думку, важливе місце у дослідженні проблеми стресових впливів на життя людини займає те, наскільки тривалість та сила емоційного напруження впливає на психічний стан людини, та відображається в подальшому життєвому досвіді.

Вихідні передумови. Стрес – це насамперед корисна для організму реакція, яка виникла у ході еволюції, що сприяє оптимальній його адаптації до мінливих умов життя. Разом із тим, сильні і багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксують свою увагу багато дослідників [1]. У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В. А. Ганзен, В. М. М'ясищев). Стрес як процес, що призводить до психічних відхилень, розглядали Л. М. Аболін та Т. І. Аболіна. В контексті емоцій стрес вивчали Г. Г. Аракелов, Г. І. Кассиль, О. І. Медведєв, Н. М. Русалова, В. В. Суворова. Психологічні особливості людини в стресових ситуаціях досліджували В. А. Бодров, А. М. Вейн, Л. В. Куликов, К. В. Судаков. Феномен стресу в міжособистісних стосунках людей вивчали Е. С. Бодрова, Л. А. Китаєв-Смик. Особливості переживання стресів людиною в екстремальних умовах досліджували Ю. А. Баранов, А. П. Мухін, С. В. Чермянін та інші [2]. Тривалі дослідження природи *фізіологічного та психологічного стресів* дають науковцям підстави говорити про спільні фізіологічні зміни в організмі та про суттєві відмінності в механізмах їх формування. Так, фізіологічний стрес виникає у зв'язку з безпосередніми фізичними впливами, при психічному (емоційному) стресі вплив психологічних стресорів опосередковується психічними процесами особистості, які забезпечують оцінку подразника, порівняння його з власним попереднім досвідом. Подразник набуває ознак стресора, якщо внаслідок психічної обробки інформації про подразник виникає відчуття загрози. Суб'єктивна оцінка подразника залежить від власного досвіду (особливо набутого в ранньому дитинстві), особистісних якостей, когнітивних процесів та психічних станів особистості, що забезпечують психологічний механізм визначення індивідуальної значущості стресора. Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації особистості в дитячому віці, коли значною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій та формуються стереотипи реагування. Встановлено, що ймовірність виникнення, пов'язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів, залежить від співвідношення стресорів, що впливали на людину в дитинстві (особливо стресові ситуації, які були зумовлені неадекватною поведінкою матері: її впертість, нетерплячість до інших, завищені домагання, авторитарність, надмірні вимоги до дитини чи, навпаки, образливість, знижений емоційний фон, песимізм, невпевненість у собі). Має місце і негативний вплив з

боку батька: поведінка, що занижує самооцінку дитини, недостатність уваги, агресивність. Що важливо, особливості спілкування з матір'ю не можуть компенсувати стресогенні ситуації, пов'язані з батьком.

На період дорослості більший вплив має різночасність ходу «соц. годин», ніж єдиний час «універсальних біолог. годин», які надавали стрімкість на ранньому розвитку. Загалом, хоча пов'язані з розвитком зміни в період дорослості носять більш поступовий і менш послідовний і закономірний характер, ніж зміни, що відбуваються на початковому і заключному етапах людського життя, вони настільки важливі для безперервно триваючого росту, незалежно від того, чи приносять вони радість і задоволення або один дискомфорт, звідки випливає твердження стосовно важливості змін та кризових періодів у житті людини, які слугують своєрідним «двигуном» у розвитку особистості. Інше питання, наскільки людина може впоратися з цими змінами, за який проміжок часу, та наскільки це буде впливати на подальший життєвий досвід?

Мета статті. Проаналізувати наскільки динаміка емоційного напруження (стресу) впливає на психічний стан людини, та відображається в подальшому життєвому досвіді, запропонувати новий спосіб оцінки емоційних переживань.

Виклад методики і результатів досліджень.

Термін «стрес» уперше був введений у наукове застосування стосовно технічних об'єктів. Ще в XVII ст. англійський учений Роберт Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів, до яких прикладається навантаження та які опираються такому навантаженню (наприклад, міст, що експлуатуються).

Уперше природу стресу, з точки зору фізіології, психології, медицини, описав Ганс Сельє у 1936 р., ґрунтуючись на клінічних дослідженнях та пов'язуючи стрес із навантаженнями на складні біологічні, психологічні та соціально-психологічні системи та протидію таким навантаженням. *Г. Сельє трактував стрес як фізіологічний синдром, представлений сукупністю неспецифічних реакцій організму у відповідь на вимоги, що висуваються до організму. Характер цього синдрому є відносно незалежним від факторів, що його викликали (стресорів). Це дозволило Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром та основні його фази: тривога, спротив (опір), виснаження.*

Для фази тривоги характерним є те, що організм змінює свої характеристики, послаблюючи рівень опору стресу. Якщо стресор потужний, може настати смерть. На фазі опору, якщо дія стресора сумісна з адаптаційними можливостями організму, формується тривалий і потужний, вищий за звичайний опір стресорам. Ознаки реакції тривоги практично зникають. Якщо стресор має тривалу дію, організм спочатку намагається адаптуватись, але поступово адаптаційна енергія вичерпується, знову з'являються ознаки реакції тривоги, що може призвести до загибелі індивіда у фазі виснаження. Клінічні дослідження надали підстави Сельє говорити, що здатність організму до адаптації (адаптаційна енергія) не безмежна.

Психологічний стрес – це мобілізація сил організму, яка виникає у відповідь на змінені умови існування.

Розрізняють:

дистрес - мобілізація (реакція) сил організму у відповідь на негативні умови, події (наприклад, двійка на екзамені);

еустрес - мобілізація (реакція) сил організму у відповідь на позитивні події, умови (наприклад, весілля).

Нами буде розглядатися вплив дистресу на організм людини протягом її життя.

Незважаючи на те, що дорослість займає дві третини людського життя – це найменш вивчений віковий період.

Способи попередження стресу:

а) на основі врахування об'єктивних стресогенних чинників

Способи попередження стресу ґрунтуються на знанні чинників, які його зумовлюють. Існують об'єктивні та суб'єктивні чинники стресу. **Об'єктивно існуючі чинники стресу** – це чинники, які не залежать від нас, від нашої свідомості. Їх умовно можна об'єднати у такі підгрупи:

Об'єктивно непоправне (смерть, смертельна хвороба, природні та соціальні катаклізми). З такими чинниками зустрічається протягом свого життя кожна людина незалежно від того, бажає вона цього чи ні. Тому важливо розумітись на природі об'єктивних чинників, сформувані власну психологічну готовність діяти і жити в умовах об'єктивно непоправного. *В основі об'єктивно існуючого стресогенного чинника завжди лежить втрата.*

У сучасному суспільстві люди постійно зазнають втрат. До них ведуть і природні катастрофи, і все частіші випадки тероризму, й особисті кризи, без яких не обходиться жодна людина. Опиняючись у вирі власного життя і завантажуючись інформацією про страждання багатьох людей, що несеться бурхливим потоком з усіх засобів масової інформації, пересічна особа може бути надто переобтяжена думками про можливі втрати. Проте без них протягом усього життя неможливе особистісне зростання. Багато людей вважають втратою лише смерть, але втрати різних типів відбуваються щодня.

За визначенням О. Шевченко, *втратою* є будь-яка ситуація, дійсна, потенційна чи усвідомлена, в якій цінний для людини об'єкт змінюється чи стає недоступним. Кожен із нас зазнає постійних втрат. Втрати однієї людини можуть бути невідчутними і непомітними для інших, особливо це стосується психологічних втрат. Прикладом може бути плач дитини, коли викинули який-небудь її камінчик чи шматочок скла, що його вона уявляла собі частиною піратських скарбів, і який дорослим видався звичайним сміттям. Втратою є для людини звільнення її з роботи, коли втрата доходу є помітною і зрозумілою для інших, то втрата самоповаги не є очевидною для оточення [4, 9-12].

Перехід від одного періоду особистісного розвитку до іншого, також, супроводжується втратами. Прикладом такої зрілісної втрати або втрати дорослішання є молода людина, яка втрачає дитячу свободу від відповідальності. Інші приклади втрат, пов'язаних з ростом і розвитком людини, наведені нижче (табл. 1).

Втрати, пов'язані зі стадіями особистісного росту і розвитку

Стадія росту і розвитку (віковий період)	Втрата
Новонароджені	Внутрішньоматкового оточення (теплого і безпечного);
Немовлята	Задоволення від смоктання грудей чи соски;
Діти дошкільного віку	Спонтанності випорожнень як результат привчання до користування туалетом. Негайного задоволення потреб з досягненням незалежності (з оволодінням певними навичками). Знайомого оточення з початком відвідування дитячого садка;
Школярі молодшої та середньої школи	Періодична втрата нормального функціонування організму внаслідок дитячих хвороб і травм. Друзів та інших близьких людей (учителів, тренерів) протягом шкільних років;
Підлітки	Знайомого тіла з початком пубертатного періоду. Дитячої свободи і безпосередності у відповідь на соціальні очікування дорослішання. Першої любові (що розцінюється як нищівний кінець). Знайомого оточення, коли покидають дім і починають навчатися чи працювати в іншому місті;
Молоді люди	Друзів після закінчення школи, у разі переїзду, зміни роботи. Фінансової підтримки батьків, коли покидають дім. Свободи з набуттям більш дорослої відповідальності. Сексуальних партнерів;
Люди середнього віку	Подружжя внаслідок розлучення чи смерті. Дітей, коли вони покидають дім. Друзів у разі зміни роботи, через переїзд чи смерть;
Люди середнього віку	Батьків, які вмирають. "Молодості" (що пов'язано зі змінами зовнішності, зниженням лібідо, витривалості та фізичних сил). Жінки переживають втрату фертильності в разі настання менопаузи;
Люди похилого віку	Подружжя і друзів унаслідок смерті. Гостроти відчуттів (зорових, слухових, тактильних). Роботи як результат виходу на пенсію. Звичного вигляду тіла, що пов'язано з погіршенням деяких фізіологічних функцій, незалежності.

Людина зазнає втрати тоді, коли цінна для неї річ, можлива чи близька особа змінюються або є недоступними. О. Шевченко зауважує, що можна виділити багато типів втрат зокрема, таких:

- фактична (дійсна) втрата;
- уявна втрата;

- фізична втрата;
- психологічна втрата.

Фактичні (дійсні) втрати означають, що факт цієї втрати вже відбувся і він очевидний для інших, наприклад: смерть людини, яку ми любимо, втрата роботи, якій присвятили багато років, крадіжка особистого майна тощо.

Уявні втрати мають сенс тільки для особи, що її переживає, проте невідчутні (і не завжди зрозумілі) для оточення. У цьому разі така втрата близька до психологічної, і практично завжди вона має психологічну основу.

Фізичні втрати завжди пов'язані, насамперед, із фізичними стражданнями, з відчуттям фізичного болю. Це може бути втрата кінцівки внаслідок нещасного випадку, тілесних ушкоджень, незаживних ран тощо [4, 14-16].

Психологічні втрати стосуються, переважно, зміни сприйняття особою самої себе як індивіда, своєї ролі в сім'ї, громаді, ставлення до себе оточення.

Втрата породжує тривогу і відчуття вразливості. Стан вразливості може бути початком кризи. О. Шевченко виділяє деякі категорії втрат, які можуть спричинити кризи:

1. *Втрати, пов'язані з життєвими ситуаціями та їх переживанням*: розлучення, розрив стосунків, розрив дружби, зміна роботи, школи, місця проживання, втрата роботи, різні природні катастрофи, пограбування, напад, насилля.

2. *Втрати, пов'язані з хворобою*:

- задовільного стану здоров'я;
- фізичних функцій;
- частини тіла або частини системи організму; самосприйняття як цілісної, інтегрованої особистості; незалежності;
- контролю над своїм довіллям, режимом (розпорядком).

3. *Втрати, пов'язані зі смертю*:

- смерть рідної людини або друга, важливої підтримки з боку померлого; визначеної ролі (у стосунках з померлим); можливості вирішити конфлікт; надії на майбутнє з померлою особою; цілей, запланованих з померлою особою.

За визначенням Д. Енджела, **типовою реакцією на втрату цінного об'єкта є горе**. **Горе** - це низка виражених фізичних та психологічних реакцій, що йдуть за втратою. Це нормальна, природна, необхідна і пристосувальна відповідь на втрату, це реакція на всі види втрат. У своїй теорії горя психіатр окреслює *три стадії переживання горя*:

1 стадія. Шок і зневіра (заперечення)

Для цієї стадії характерними є: дезорієнтація, почуття безпорадності, заперечення як своєрідний захист до того часу, поки особа не зможе сприймати реальність. Стадія може тривати від декількох хвилин до кількох днів.

2 стадія. Поступове усвідомлення втрати

Для цієї стадії характерними є: переживання емоційного болю на тлі усвідомлення реальності втрати, визнання того, що людина безсила змінити ситуа-

цію, почуття провини, злість і неприязнь, які можуть бути спрямовані на інших, сором, почуття безпорадності чи безнадії, смуток, усамітнення, самотність, порушення апетиту, сну. Стадія може тривати від 6 до 12 місяців.

3 стадія. *Відновлення та звільнення від почуття втрати*

Для цієї стадії характерними є: поява фізичних симптомів, можлива ідеалізація померлого. Особа, що залишилася, починає сприймати втрату. Встановлення нових соціальних моделей стосунків. Стадія означає початок процесу зцілення і може тривати декілька років.

Джуді Тейтельбаум виділяє такі *фази горя між початковою зневірою і повним прийняттям смерті*:

- перша фаза - *шок*;
- середня фаза - *страждання і дезорієнтація*;
- фінальна фаза - *післяшок і реорганізація*.

Фаза шоку, або заціпеніння, може тривати години або навіть тижні. Оскільки наш організм перебуває в шоці, то й розум шокований внаслідок потужної емоційної кризи. У цей період частина болю виключена, ніби почуття людини частково знеболіли.

Фаза страждання і дезорганізації – найдовша і найболючіша. У цій фазі людина зазнає сильного психологічного стресу, який впливає на її психіку та соматіку. Найчастішими є такі прояви:

1. Емоційні страждання – лютість і гнів; жалість до себе, депресія; відчуття вини, виснаження, самотності, смутку, покинутості і спустошення, каяття, страху.
2. Порушення розумових процесів – стрибки думок, нездатність концентруватися, бажання відособитися від оточення, збентеження, ірраціональні думки про самогубство, смерть чи воз'єднання з померлим.
3. Порушення сну – різні форми безсоння, неприємні сновидіння чи нічні кошмари.
4. Порушення апетиту (найчастіше зниження) чи зміна споживання їжі (режиму чи виду продуктів).
5. Сексуальні порушення.
6. Фізичні симптоми – запаморочення, тремтіння, головний біль, серцебиття, коротке переривчасте дихання, слабкість, інколи ознаки тривалої застуди.

Найважливіша річ, яку треба пам'ятати, особливо коли страждання відбирають всю життєву енергію, біль горя не є постійним і не триватиме вічно.

Фаза реорганізації - остання фаза у переживанні горя. Глибока скорбота переростає в смуток, апетит, сон, енергія і функціонування повертаються практично до норми. Людину починає більше цікавити довколишній світ. Вона може думати про майбутнє. Образ померлого тепер відсувається з переднього плану на задній. Потреба говорити про нього стає меншою. Втрата не є менш реальною, але відчуття виснаженості зменшується.

Інша людина – ще один об'єктивний стресогенний чинник, запобігти дії якого можна, дотримуючись наступних стратегій у стосунках з людьми:

- пробачати;

- уникати конфліктогенів у спілкуванні;
- якщо людина має несприятливі для спілкування чи ділових стосунків риси характеру (необов'язкова, нечесна, непорядна тощо), намагатись уникати співпраці у відповідальних ситуаціях;
- не намагатись помститись за завдані образи;
- конструктивно реагувати на критику, не ображатись на того, хто критикує, завжди дякувати за конструктивну критику;
- дотримуватись правил конструктивної критики щодо інших, щоб не стати для них стресогенним чинником: говорити спочатку про позитивне, а тільки потім про недоліки; якщо критикуєш, одночасно говори пропозиції; застосовуй при цьому правило конгруентності жестів тощо.

Детальніше про ці та інші рекомендації дивіться у книжці: Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить».

Якщо у Вашому оточенні є людина, яка викликає у Вас негативні емоції і дотриматись вказаних вище рекомендацій складно, можна спробувати змінити ставлення за допомогою ігор-релаксацій, ігор-звільнень, ігор-формул, які пропонує Н. В. Самоукіна.

б) на основі врахування суб'єктивних стресогенних чинників

Суб'єктивний стресовий чинник – негативне мислення. Це стійка система негативних поглядів на себе та навколишній світ (все погано, я невдаха). Щоб запобігти дії цього стресогенного чинника, необхідно змінити негативне мислення на позитивне, сформувати власну позитивну «Я-концепцію». Карл Роджерс у межах гуманістичної психотерапії розглядав позитивну «Я-концепцію» як динамічну систему позитивних поглядів на себе та оточення. У російській психології Юрій Орлов обґрунтовував ідеї позитивного (саногенного – такого, яке лікує) мислення [3]. Ю. В. Щербатих виокремлює, також, такі причини виникнення стресів: неспіввідношення генетичних програм із сучасними умовами, стрес від реалізації негативних батьківських програм, стрес пов'язаний з неадекватними установками, неможливістю реалізувати актуальну потребу. Також, можна відокремити стреси від неадекватної реалізації умовних рефлексів, стреси пов'язані з помилками мислення [5].

Розглянемо на конкретному прикладі, в якості експерименту, було проаналізовано життєвий період жінки, віком 41 рік (див. рис. 1). Ми пропонуємо досліджуваному самотійно оцінити силу своїх емоційних переживань, для цього йому надається бланк, на якому він згадує та описує всі свої емоційні потрясіння та переживання з моменту народження до сьогодні, відділяючи їх п'ятилітніми інтервалами. Коли все згадано та записано, йому надається ще один бланк, де потрібно побудувати ламану лінію, оцінюючи кожен написаний пункт за шкалою від 1 до 5, де 1 – низький рівень, 2 – нижче за середній, 3 – середній рівень, 4 – вище за середній, 5 – високий рівень; за таким самим принципом, тільки на іншому бланку з'ясовується рівень комфорту (за умови, що досліджуваний не бачить перед собою того, що саме було написано ним на попередньому бланку - робиться з метою перевірки достовірності), після чого будуюмо криву, яку ми називаємо Кривою О. М. Макаренка.

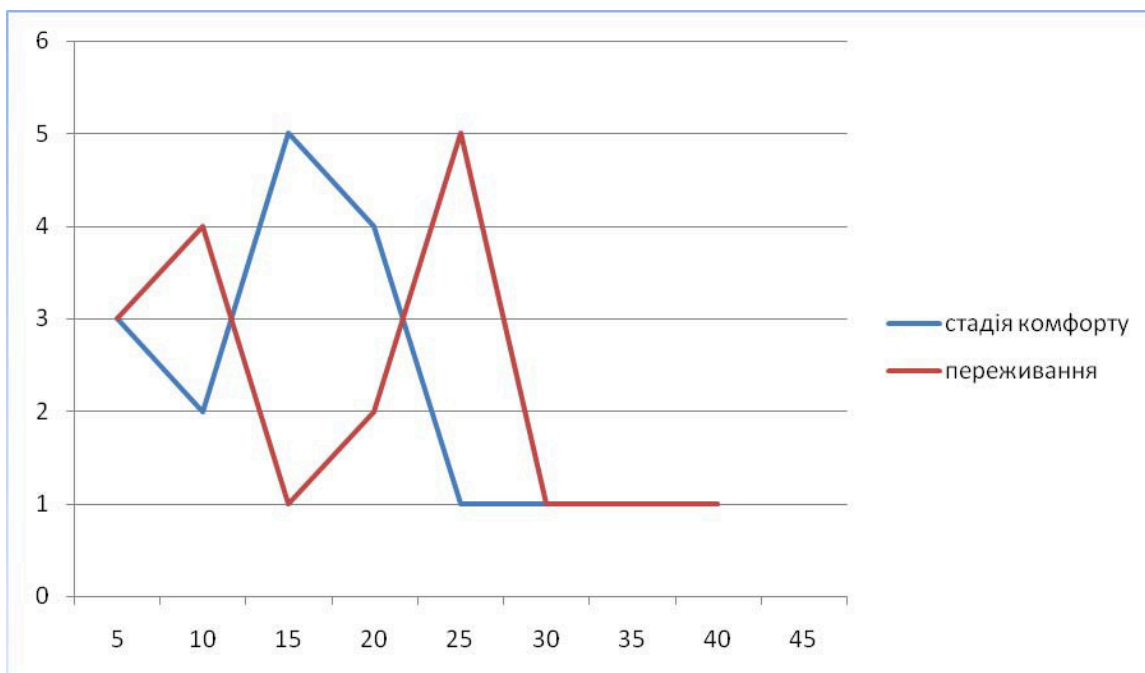


Рис. 1. Крива О. М. Макаренка.

Висновки. Переважна більшість людей у сучасному суспільстві знаходяться під впливом постійних стресових ситуацій. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже важливу роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими й у родині.

Стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Для того, щоб краще зрозуміти та полегшити психотерапевтичну роботу з людьми, які перебувають під тривалим впливом емоційного напруження, ми пропонуємо на психодіагностичному етапі застосовувати Криву О. М. Макаренка, де пропонується людині самій оцінити свої емоційні переживання, які виникали протягом всього життя, відповідно за шкалою, що дає можливість зрозуміти силу, з якою людина ці переживання відчула на собі.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному розгляді емоційних переживань на різних вікових етапах, та розробки практичних рекомендацій по зниженню негативного впливу емоційної напруги на організм людини.

Список використаних джерел

1. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики / Под ред. А. А. Крылова.

СПб.,

1995. – С. 92-99.

2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. Л., 1970. – 178 с.
3. Пихтіна Н. П. Основи педагогічної техніки [текст] : навч. посіб. – К. : П 35 «Центр учбової літератури», 2013. – 316 с.
4. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: Навч. посіб. / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. – 326 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Kulykov L. V. Lychnostnyj faktor v preodolenyy stressa // Aktualnye problemy psixologicheskoy teoryy u praktyku / Pod red. A. A. Khylova. SPb., 1995. – S. 92-99.
1. Lazarus R. Teoryya stressa y psixofyziologicheskyye yssledovaniya // Emotsionalnyj stress: fyziologicheskiye y psixologicheskyye reakcyu / Pod red. L. Levy. L., 1970. – 178 s.
2. Pyxtina N. P. Osnovy pedagogichnoyi texniki [tekst] : navch. posib. – K. : P 35 «Centr uchbovoyi literatury», 2013. – 316 s.
3. Shevchenko O. T. Psixologiya kryzovyx staniv: Navch. posib. / O. T. Shevchenko. – K.: Zdorovya, 2005. – 120 s.
4. Shherbatых Yu. V. Psixologyya stressa y ego korrekcyua. Uchebnoe posobyе. SPb.: Pyter, 2006. – 326 s.

Makarenko A. N., Andreycheva A. O. Methodical approach to the study of the experiences of individual emotional stress. The article discusses the impact of stress on the human body at different age stages, analyzed the dynamics of the impact of stress on health and quality of life. In order to better understand and facilitate psychotherapeutic work with people who are under the influence of prolonged emotional stress invited to apply psycho phase curve A. Makarenko, where people can assess their emotional experiences that occur throughout life, in accordance with a scale that makes it possible to understand the force with which these people felt the experience.

Key words: stress, distress, the dynamics of emotional stress, loss, species loss curve A. Makarenko.