

## МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОЛІСТИЧНОГО МЕТОДУ «KUKSUNDO» ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ЖІНКИ ПРАЦЮЮЧОГО ВІКУ СТРЕС У СВІТІ

- **Орінта Міналгайте-Зубавічене**, магістр
- *Клайпедський університет, Литва*

Стрес пов'язаний із шістьма основними причинами смерті: серцево-судинні захворювання, рак, захворювання печінки, захворювання легенів, нещасні випадки та самогубства. Більше половини (50-60%) усіх втрачених робочих днів викликані стресом та іншими психосоціальними ризиками. Від стресу страждають 350 мільйонів людей у всьому світі. У Європі стрес, пов'язаний з роботою, впливає на одного з чотирьох робітників. Щорічно в Європі через стрес, пов'язаний з роботою, втрачається приблизно 617 мільярдів євро.

### **Стресори, пов'язані з роботою:**

- погана організація роботи (спосіб, яким ми розробляємо робочі місця та робочі системи, і спосіб, яким ми керуємо ними)
- поганий дизайн роботи (наприклад, відсутність контролю за робочими процесами)
- погане управління
- незадовільні умови праці
- відсутність підтримки з боку колег.

### **Робочий стрес:**

- часто працівники вважають свою роботу найбільшим стресом у своєму житті
- стрес на роботі спричинений психосоціальними та фізичними факторами
- найбільший стрес на роботі відчувають працівники соціальної сфери та сфери послуг (вихователі, медсестри, юристи, соціальні працівники, соціальні педагоги, лікарі, поліцейські, тощо)

### **Куксундо**

Куксундо виникла 9700 років тому в Кореї. Куксундо – це цілісна система практики саморозвитку, спрямована на розвиток:

- граничної фізичної сили
- остаточної розумової сили,
- кінцевого духовного просвітлення.

Куксундо це комплексний спосіб вдосконалення тіла, дихання та розуму і включає в себе рух тіла, дихання і медитацію відповідно до закону Всесвіту, принципи інь-янь, п'ять елементів і східні медичні філософії.

Куксундо не має релігійних аспектів, релігійних ритуалів або будь-яких предметів поклоніння.

### **Практика коуксундо складається з:**

- фізичних вправ на розтяжку та розслаблення,
- дихання і медитації,
- нервового розподілу.

### **Кількісне дослідження**

**Учасники дослідження** – 42 жінки працездатного віку (30-60 років), які відчувають симптоми, викликані стресом.

**Мета.** Дослідити можливості застосування холистичного Кукусундо як методу подолання стресу у жінок працездатного віку.

**Завдання дослідження:** оцінити рівень стресу, який відчувають жінки працездатного віку до і після кукусундо практики. Надати рекомендації.

**Результати кількісних досліджень** показали статистично значущу зміну після практики, причому позитивні зміни спостерігалися в 14 з 20 підшквал.

### **Якісне дослідження**

- 5 жінок
- Практика кукусундо протягом 18 місяців або довше
- Дослідження проводилось методом напівструктурованого інтерв'ю.

### **Результати якісних досліджень**

Причини залучення:

1. Стрес, емоційна перевтома, нервові перенапруження, пов'язане з роботою, сидяча робота.

2. Погіршення фізичного, емоційного та психологічного стану.

- Розв'язування задач вед: скутість тіла, відсутність енергії, безсоння, фізична та емоційна напруга.
- Рекомендації: Усі респонденти рекомендували б практику жінкам, які відчувають симптоми, пов'язані зі стресом. Це допомагає навчитися реагувати на стрес фізично та емоційно в стресових ситуаціях.

### **Висновки**

- Жінки працездатного віку відчувають стрес на роботі;
- Основними факторами стресу є: стосунки, підтримка супервізора та однолітків;
- Kouksundo практика позитивно впливає на фізичне, психічне та емоційне здоров'я жінки;
- Практика kouksundo підвищує стійкість жінок працездатного віку до стресу та здатність до його подолання.

### **Рекомендації**

Цілісна практика kouksundo має позитивний ефект на жіноче здоров'я і вважається ефективним засобом для запобігання та подолання стресу, який відчувають жінки. Практика може бути рекомендована жінкам працездатного віку, які відчувають симптоми стресу.