

Гріньова Ольга Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент.
Доцент кафедри педагогіки і психології Педагогічного інституту Київського
університету імені Бориса Грінченка.

СТРЕС У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Останнім часом з екранів телебачення, сторінок сайтів і журналів ми все частіше бачимо слова «стрес», «депресія», «невроз», «перевтома» тощо. Ця проблема поширилась з площини наукової в площину побутову. І саме поняття «стрес» з незвичайного й негативного стало буденним, охоплюючи, як особисту, так і професійну сферу життя людей.

Кожна доросла людина добре знає, що таке стрес і багаторазово його переживала. Надзвичайно стрімкий темп життя, непорозуміння на роботі, конфлікти з близькими людьми, нестача сну і відпочинку, фінансові проблеми, невдачі – ось далеко не повний перелік факторів, які викликають стрес. У сучасному суспільстві в умовах соціально-політичної нестабільності, невпевненості в своєму майбутньому проблема стресу стає все більш актуальною для більшості українців. Тому ми все частіше кажемо «у мене стрес», розуміючи під цим переживання негативних почуттів у неприємній ситуації. Однак у вирі термінових і рутинних справ не маємо часу ні замислитись над власним психоемоційним станом, ні потурбуватись про власне здоров'я і позбавитись негативних переживань. Ми думаємо, що ситуація, яка викликає стрес, минеться – і стрес зникне сам собою без жодних наслідків для нашого здоров'я. Життя рухатиметься далі.

Причини та наслідки стресу

Однак кожен стрес залишає наслідки для здоров'я людини. Типові наслідки стресу – погіршення самопочуття, зниження імунітету, підвищення тиску й серцебиття і, як наслідок, - підвищення ймовірності захворювань серцево-судинної системи, а також тривалий головний біль і безсоння. На психологічному рівні переживання стресу призводить до зниження пам'яті й уваги, дратівливості й агресивності, що призводить до зайвих непорозумінь і конфліктів. Тому в побуті стрес вважається виключно негативним

явищем, проте він може мати і позитивні результати. Для того, щоб проаналізувати ці наслідки, з'ясуємо, що саме являє собою стрес.

Історично біологічний стрес виник як пристосувальна захисна реакція людини на небезпечні для її життя й здоров'я ситуації. З прадавніх часів під впливом переживання стресу у людини миттєво підвищувався рівень адреналіну в крові, а також відбувалась повна фізіологічна мобілізація організму. Це надавало можливість уникнути небезпеки чи врятуватись від ворога, а отже – збільшувало шанси на виживання, збереження свого здоров'я й добробуту.

Сучасна людина в умовах переживання стресу також може виявити надзвичайно високу працездатність й вирішити складну проблему – зважитись на складне рішення, терміново підготуватись до складання сесії, в умовах цейтноту виконати важливу роботу. Тому стрес у надзвичайних ситуаціях часто дає важливість уникнути серйозних негараздів, а отже – соціальний стрес також є пристосуванням до мінливості й непередбачуваності сучасного світу. Переживання стресу під впливом надзвичайних ситуацій, які трапляються рідко і несистематично, не спричиняє згубного впливу на здоров'я людини.

Проблеми виникають тоді, коли звичайні побутові, хоча і неприємні, ситуації ми сприймаємо як такі, що викликають стрес. Це так званий «емоційний стрес», який найчастіше виникає в ситуаціях переживання образи як від близьких, так і від незнайомих людей (на вулиці, в транспорті, в крамниці та ін.). Рідше ми зустрічаємось з інформаційним стресом, коли нова неочікувана ситуація протирічить нашій усталеній картині світу. Прикладом переживання інформаційного стресу може бути сприймання людьми останніх соціально-політичних подій в Україні. Що саме відбувається з організмом людини під час переживання стресу?

Механізм стресу включає три стадії:

1 стадія – тривога. Розпізнати стрес на цій стадії не легко. Людина, яка тільки починає переживати стрес, емоційно може почувати себе добре: вона встигає зробити багато справ, з'являється вільний час.

Симптоми: підвищення працездатності й активності за рахунок зростання кількості адреналіну. Здається, що людина просто мобілізує внутрішні резерви організму для

подолання складної життєвої ситуації, яку найближчим часом буде вирішено. Однак стресоутворюючий фактор (стресор) не зникає.

2 стадія – опору або резистентності. Тривога стає прихованою, а опір організму стресору стає стабільно високим. За таких умов людина ніби втягується в ритм життя в умовах постійного стресу і перенавантаження. Нам здається, що ми контролюємо ситуацію і «звикаємо» щодня мало спати або працювати в умовах постійних конфліктів на роботі й проявляти стресостійкість. Організм людини в умовах переживання стресу працює аналогічно до механізму в надпотужному режимі. Через певний час резерви організму використовуються повністю і відбувається вигорання.

Симптоми: прихована тривога маскується підвищенням потреби в різних задоволеннях (їжі, палінні, алкоголі, шопінгу та ін.). Однак «заїдання» чи «запивання» проблеми не позбавляє людину від переживання стресу, тому знімає стрес лише на нетривалий час.

3 стадія – виснаження. Людина не має резервів для вирішення стресової ситуації, але й позбутись цієї ситуації, абстрагуватись від неї також не може. Людина відчуває, що від неї нічого не залежить і вирішити стресогенну ситуацію самостійно вже не може. Стадія виснаження завершується або через припинення дії стресорів або у випадку допомоги інших людей для вирішення стресогенної ситуації.

Симптоми: втома, тривожність, дратівливість, гостре почуття власної неспішності, невдачі, розгубленості.

Типові ознаки стресу

Як розпізнати стрес у себе або у колег чи підлеглих та відрізнити його від інших негативних емоційних станів?

Існують типові ознаки стресу, за якими не важко діагностувати небезпечний стан у людини.

Психологічні:

- постійне почуття втоми, навіть через 1-2 дня після вихідних або відпочинку;
- постійна дратівливість. Людина «зривається» на інших людей навіть через незначні причини і не може вчасно зупинитись і промовчати;

- постійне нервово напруження, хоча явних чинників для переживань начебто немає;
- постійні переживання про «невимкнені дома світ/газ/воду», «відкриті вікна/двері), «забуту на плиті сковорідку або невимкнену праску» та ін.;
- неможливість зосередитись і запам'ятати нову інформацію; раптом забуваються окремі речі, які людина добре знала;
- переживання безпомічності, невизначеності майбутнього і страх за своє майбутнє.

Фізіологічні:

- погіршення самопочуття в цілому, розлади сну і апетиту;
- постійна напруженість м'язів, болі в спині, шиї, часті й сильні головні болі;
- періодичне тремтіння рук або пітливість чи лихоманка;
- підвищений тиск та серцебиття.

Більш точно діагностувати наявність і рівень психологічного стресу у себе можна за допомогою спеціальних психологічних тестів. Наприклад, дорослі люди можуть використати:

- 8-факторний особистісний опитувальник Ч.Д.Спілберга в адаптації О.М.Радюка;
- шкалу стресу Холмса і Рея;
- тест на професійний стрес (автори Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков);
- інші психодіагностичні методики.

Професійний стрес

Окремим видом стресу є професійний стрес. Недарма в останні роки у вимогах до працівників офісів та підприємств працедавці все частіше вказують «стресостійкість». Причини професійного стресу поділяються на:

- психологічні (конфлікти з окремими колегами або з колективом у цілому, емоційне перенавантаження, надлишок негативних емоцій);
- фізіологічні (незручний чи мінливий графік роботи, погане харчування на роботі);

- фізичні (постійний шум або вібрація чи інші постійні неприємні звуки, яких неможливо позбутись);
- організаційні (відсутність чіткого розподілу обов'язків, неефективні посадові інструкції, надмірна кількість посадових обов'язків чи цейтнот або навпаки дуже повільна і рутинна робота).

Ідеальні умови праці в реальному житті зустрічаються вкрай рідко. Отже, у більшості професійних організацій наявні різні стресори. Однак надмірна їх кількість та постійна дія зумовлюють професійний стрес. Переживання тривалого стресу часто призводить до стійкого небажання людини займатись своєю роботою, синдрому професійного вигорання, а іноді – до кардинальної зміни роботи. Саме тому з метою зниження рівня стреса у працівників та підвищення групової згуртованості колективу сучасні підприємства організовують корпоративні вечірки, пікніки на природі, тренінги тощо.

Що рекомендують психологи?

1. *Зміна світосприйняття і ставлення до життя в цілому.* Уникнути стресорів у сучасному світі неможливо. Щодня безліч різних стресорів впливають на нас. І головний серед них – людський фактор, тобто спілкування зі знайомими і незнайомими людьми. Наприклад, постійно дратує спілкування з конкретною людиною на роботі? І немає можливості відповісти на несправедливу критику, оскільки ця людина вища за статусом або керівник? – тоді необхідно змінити ставлення до цієї ситуації. І перший крок до змін – це розуміння. Американські бізнес-тренери говорять, що для зміни свого життя на краще необхідно змінити своє мислення.

Життєва ситуація: здається, що колега чи керівник спеціально прискіпується до найменших помилок у Вашій роботі саме для того, щоб образити й принизити? Давайте подумаємо: можливі і інші причини його дій. Це можуть бути глибокі й щирі переживання за «спільну справу», успішність роботи в цілому; прагнення ділитись своїм життєвим досвідом, яке не виходить реалізувати в сім'ї; потреба в підтвердженні свого авторитету; педантизм і прагнення, щоб все було «по порядку»; невдачі в особистому житті й прагнення вивільнити негативні емоції та безліч інших чинників. Часто ми не можемо змінити інших людей і уникнути спілкування з ними, однак можемо пам'ятати

про те, що кожна людина унікальна, а отже – у кожної людини є інші, відмінні від нас риси характеру і поведінки, які можуть нам не подобатись. Бути «хорошим» для всіх – неможливо.

2. *Прийняття відповідальності на себе.* Кожна життєва ситуація, як добра, так і погана, спричинена не тільки обставинами, а й нами самими. Можна скільки завгодно ображатись на «поганого» керівника, який не дає премію чи «поганого» викладача, який «завалив» на екзамені, «поганих» дружину і дітей. Але... давайте подумаємо: чи не ми самі обираємо цю роботу і цього керівника, цей ВНЗ і викладача, цю дружину і виховуємо цих дітей? Отже, будь-яка стресова ситуація, в яку ми потрапляємо, не виникла сама собою, а спричинена і нашим вибором та нашими діями. Безумовно, результатом зробленого життєвого вибору є поточна стресова ситуація, однак, мабуть в ній є і позитив? Вірогідно, з усіх можливих варіантів вибору освіти, роботи, дружини Ваш варіант був далеко не найгіршим, а то й найкращим?

3. *Пошук позитиву.* Не буває абсолютно безвихідних або абсолютно негативних ситуацій. Кожна життєва ситуація – як та склянка, яку одна людина бачить наполовину повною, а інша – наполовину порожньою. Якщо Ви відшукали в своїй життєвій ситуації негатив, через який переживаєте стрес, то в ній можна знайти і позитив, за допомогою якого цей стрес можна зняти. У Вас важка робота і керівник – складна людина? – втім Ви маєте постійну і стабільну роботу. У Вас дуже багато справ щодня і Ви крутитесь як білка в колесі? – отже, Ваше життя насичене різноманітними подіями і не нудне. Вас дратує штовханина в громадському транспорті щодня? – проте Ви не ризикуєте заснути за кермом авто і потрапити у ДТП.

4. *Прогнозування майбутнього й абстрагування від ситуації, що викликає стрес.* Часто ми переживаємо стрес, коли очікуємо важливі життєві події, які можуть мати для нас або позитивний або негативний результат (прийом на роботу, сесія, важлива перевірка або підвищення кваліфікації на роботі, екзамен для одержання прав водія тощо). У таких ситуаціях очікування нервує нас найбільше. І навіть одержуючи негативний результат вирішення ситуації, ми відчуваємо, що напруження залишає нас і зітхаємо з полегшенням. Однак для успішного вирішення важливих життєвих подій необхідно мобілізувати всі сили, в тому числі – позбавитись стресу. Для цього необхідно

спрогнозувати подальший розвиток подій. Наприклад, задати собі питання: що трапиться далі, якщо я не складу іспит на водійські права/ не отримаю цю роботу/ «завалю» сесію? – Безумовно, це завадить моїм планам. Однак чи завершиться на цьому моє життя? – Ні, не завершиться. Завжди є можливість побудувати інші життєві плани, знайти інші шляхи досягнення бажаної мети (повторно скласти іспит на права, знайти іншу роботу, відновитись в ВНЗ тощо).

Отже, зараз вплинути на стресову ситуацію ми не можемо, оскільки її логічне завершення відбудеться через декілька днів або місяців. Безумовно, можна і треба докласти всіх зусиль для її успішного вирішення. Однак часто цього недостатньо для того, щоб позбавитись тривоги. У такому випадку можна використати техніку візуалізації. Уявіть себе в майбутньому, одразу після того, як стресова ситуація завершиться... Уявіть, яка це буде пора року, яка погода... Відчуйте, як Ви будете почувати себе одразу після того, як все минеться... Уявіть, що б Ви-майбутній сказали Вам-теперішньому? Чи варто було так переживати й нервувати, чи змінила щось на краще Ваша тривожність?

«Я подумаю про це завтра» – хороша порада собі у такій ситуації. Можна також сказати собі «Через місяць я буду згадувати про себе-сьогоднішнього з посмішкою». Техніки абстрагування для позбавлення від стресу описана ще в прадавній притчі про царя Соломона. Згідно з притчею, у царя була каблучка з написом «все минеться». Цар ніколи не знімав цю каблучку, а у важкі моменти життя дивився на напис і заспокоювався. Проте одного разу цар переживав настільки великий стрес, що улюблена каблучка розлютила його ще більше. Соломон хотів позбутись її. Однак помітив на внутрішній стороні каблучки інший напис – «минеться і це». З того часу цар ніколи не знімав каблучку.

5. Зміна поведінки. Ще Дейл Карнегі казав «Хочете бути успішними? – посміхайтесь!». Здавалось би – така елементарна річ. У основі цієї поради лежить явище психосоматики. Справа в тому, що наш психоемоційний стан впливає на фізичне почуття, жести, міміку, поведінку. Однак існує і зворотній зв'язок. Людина, яка розправила плечі, підняла голову й посміхається, може переживати стрес. Однак цей стрес та пов'язані з ним емоції вже не будуть мати такого великого значення. Зовнішній

вигляд успішної, впевненої в собі людини ніби підштовхує нас шукати у житті позитив, а не зосереджуватись на переживанні стресу й розгубленості.

В якості додаткових способів зняття стресу психологи пропонують:

- заняття активними видами спорту. Під час занять спортом організм людини починає виробляти більше ендорфінів і серотонінів – гормонів радості, які допомагають врівноважити негативний вплив гормонів стресу;

- виробленню гормонів радості сприяє і споживання деяких продуктів харчування: шоколаду, морозива, йогурту, молока, горіхів, листового салату, кави та ін.;

- заняття будь-якими видами творчості;

- йогу й медитацію;

- відпочинок на природі або в незвичних умовах;

- пошук нових, незвичайних занять та хобі тощо.

Отже, сучасна людина, особливо в умовах урбанізованого суспільства, не може прожити без стресу. Однак вчасно розпізнати у себе, контролювати, зупинити переживання стресу і повернути собі емоційну врівноваженість – цілком можливо для кожної людини.

ЩО МОЖЕ СПРИЧИНИТИ СТРЕС НА РОБОТІ?

Робочі ситуації, пов'язані зі стресом можна розділити на склад роботи та умови праці.

Склад роботи

- зміст роботи – монотонність, під-стимуляції, безглузді завдання, відсутність різноманітності і т.і.;

- робоче навантаження і темп роботи – занадто багато або занадто мало роботи, робота в умовах дефіциту часу і т.і.);

- режим роботи – суворі або негнучкі, довгі і незручні, непередбачувані, погано спроектовані системи робочого розкладу;

- участь і контроль – відсутність участі в процесі прийняття рішень, відсутність контролю над робочими процесами.

Умови праці

– розвиток кар'єри, статусу та заробітної плати – відсутність гарантії зайнятості, відсутність можливостей просування, заниження або завищення просування, робота з «низькою соціальною цінністю», неясні чи несправедливі системи оцінки ефективності, неможливість виконувати висококваліфіковану роботу;

– роль в організації – незрозуміла ієрархічна система, суперечливість ролей);

– міжособистісні відносини – недостатній, неуважний або байдужий нагляд, погані відносини з колегами, знущання/домагання і насильство, ізольована або одиночна робота, і т.і.;

– організаційна культура – поганий зв'язок, погане керівництво, відсутність поведінкових правил, відсутність ясності організаційних цілей, структур і стратегій);

– робота та особисте життя – суперечливі вимоги на роботі і вдома, відсутність підтримки внутрішніх проблем на роботі, відсутність можливості роботи на дому, відсутність організаційних правил і політики, що підтримують взаємозв'язок між роботою та особистим життям.