

УДК 614.8

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЖИТТЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

Ю. О. Євтушик, І. В. Чернецька

студентки 4 курсу, група ОП-41, навчально-науковий інститут будівництва та архітектури
Науковий керівник – к.т.н., доцент Г.І. Туровська

*Національний університет водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

У статті розглянуто поняття стресу та його дослідження, проаналізовано міжнародні статистичні дані щодо виникнення стресів. Наведено результати власного опитування серед студентів, запропоновані ефективні методи боротьби зі стресом.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, управління стресом.

В статье рассмотрено понятие стресса и его исследования, проанализированы международные статистические данные о возникновении стрессов. Приведены результаты собственного опроса среди студентов, предложены эффективные методы борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, управление стрессом.

The article deals with the concept of stress and its research, analyzes international statistics of the occurrence of stress. The results of a survey among its own students, are offered effective methods of dealing with stress.

Keywords: stress, occupational stress, stress management.

В умовах сучасного техногенного середовища людина стала елементом складних ергатичних систем, в яких вона виконує свою діяльність. Основне навантаження лягає на психологічні процеси сприймання інформації, запам'ятовування, мислення. Це зумовлює високий рівень нервово-психічного перевантаження, знижує функціональну активність центральної нервової системи, призводить до розладів в її діяльності, веде до вичерпання психоемоційних можливостей людини, в результаті чого настає неспецифічна реакція організму – стрес, що стає суттєвою перешкодою на шляху успішної діяльності людини. Тому проблема підтримки психологічного здоров'я людини є дуже актуальною проблемою на сьогоднішній день.

За останні роки психоемоційний стрес став глобальною проблемою виживання людства в цілому. Це підтверджується тією увагою, яка приділяється стресу на міжнародному рівні.

У загальнопсихологічному плані проблема стресу висвітлена в рамках теорій гомеостазу та стресу (Г. Сельє, У. Кенон), теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи (І.П. Павлов, В.С. Мерлін, В.М. Денісов, К.В. Судаков, Ю.В. Щербатих), теоріях надійності діяльності та працездатності (Н.І. Наєнко, Т.А. Немчін). Існує й багато інших праць, у яких автори розкривають різноманітні аспекти сутності стресу та його впливу на життя та діяльність людини. Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми.

У дослідженнях стресу існує чимало проблем. Таким, наприклад, є питання відокремлення психічного від фізіологічного в реакції організму на емоційний стрес. Щодо дослідження психологічних наслідків впливу емоційного стресу у вітчизняній психології досвіду замало. Серед малодосліджених проблем даної тематики залишаються також питання про особливості регуляції професійного стресу в конкретній професії, що вимагає свого наукового розв'язання.

Мета нашого дослідження полягає в розкритті поняття стресу та особливостей його виникнення у житті та професійній діяльності людини для розробки відповідних методів та заходів боротьби з ним.

Стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це наша індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить наше відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який ми самі формуємо своїми власними думками. Він пов'язаний з тим, що нас оточує; зовнішні чинники лише запускають нашу зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована канадським фізіологом Г. Сельє (1936 р.). Він вважав, що саме конфлікти організму із середовищем підтримують в робочому стані біологічні механізми захисту від шкідливих дій, тренують їх [1]. Класичні уявлення про стрес були розвинуті Р. Лазарусом [2]. Ним були виділені два його види: фізіологічний та психічний. Пізніше набули поширення погляди про умовність цілковитого поділу стресу на фізіологічний та психічний [3], оскільки в фізіологічному стресі є психічні елементи і навпаки.

Психологічні ж проблеми стресу досліджувалися вченими набагато менше. У працях із цієї тематики доводиться залежність поведінки під час стресу від ступеня значущості ситуації, від психологічної стійкості особистості. Відзначається також особлива роль у виникненні психологічного стресу інтелектуальної діяльності і мотивації. Під час аналізу впливу стресу на діяльність особистості одні автори відзначають, що він її дезорганізує, інші визнають за ним деякі позитивні ефекти. У більшості робіт вітчизняних психологів поширене розуміння психологічного стресу як стану психологічної напруженості, що виникає під впливом складних умов.

На даний час дослідниками однозначно з'ясовано, що за своєю сутністю стрес більш складне явище, ніж його розумів і визначав Г. Сельє. Стрес як особливий психічний стан, пов'язаний з проявом емоцій, але не вичерпується тільки емоційними феноменами, а детермінується і відображається в когнітивних, мотиваційно-вольових, характерологічних та інших структурних компонентах особистості. Стрес є реакцією не тільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і оточуючим світом. Він у великій мірі є похідним від наших інтелектуальних процесів, способу думок та оцінки ситуації, ступеня володіння способами управління поведінки, їх адекватного вибору.

За останні 10 років було проведено значну кількість досліджень впливу стресу на життя та діяльність людини. У ході проведених досліджень [4] було виявлено, що 56% робітників відзначали високі темпи роботи, 60% – жорсткі терміни її виконання, 40% – її монотонність, понад третини не мали можливості надати будь-який вплив на порядок виконання завдань.

Стрес, пов'язаний з роботою, – це можлива реакція організму, коли до працівників ставлять вимоги, які не відповідають рівню їхніх знань і навичок. Результати досліджень [5] показали прямий зв'язок між віком та піками стресового стану. Рівень стресу є самим низьким в молодшій групі, потім зростає та знову спадає в старшій віковій групі 55+. Аналогічний зв'язок між віком та порушеннями сну, тривожним станом, роздратованістю. Лінійною залишається лише модель показників хронічної втоми. Стреси, пов'язані з професійною діяльністю, викликають емоційне виснаження, дратівливість, невмотивовані переживання, тривогу, зниження самооцінки, часті головні болі, порушення сну. У результаті всього цього люди часто змінюють місце роботи, так як далі перебувати в стані нервового напруження неможливо.

Дослідженнями встановлено, що будь-яка ситуація, на яку людина реагує сильним емоційним збудженням, може стати причиною виникнення стресу. Результати досліджень [6] показують, що причиною стресів у 61% випадків є службові проблеми і фінансові труднощі; 22% випадків викликані причинами “психологічного характеру”, а 7% – серйозними

захворюваннями. Дослідження, проведені в Європі та інших розвинутих країнах показали, що від 50 до 60% всіх втрачених робочих днів пов'язані зі стресом, який займає друге місце за частотою зареєстрованих причин захворювань, пов'язаних з трудовою діяльністю і його впливу були схильні 22% працівників. Із всіх країн ЄС за останні 5 років, середній рівень стресу зріс у дванадцяти країнах.

Аналогічні дослідження, які були проведені в Англії показали, що 64% опитаних зазнавали стрес на роботі, притому цей показник з року в рік зростає. З 64% тих, що зазнали стрес на роботі, 36% заявили, що він знизив їх продуктивність праці, 31% – він порушив їх соціальні відносини, у 29% стрес наніс пряму шкоду здоров'ю.

Дослідження німецьких вчених показало: 43% працюючих у Німеччині стверджують, що за останні два роки вони почали відчувати більше стресу на роботі. Такі дані наводяться в опублікованій Федеральним відомством з захисту праці та трудової медицини доповіді, присвяченій стресу у Німеччині у 2012 році. У межах дослідження було опитано понад 17 тис. працюючих на предмет психічних навантажень та стресу під час роботи. За даними дослідження, кожен другий опитаний (52%) на робочому місці відчуває сильний тиск, тому що повинен виконати певний обсяг роботи у певний строк. 58% учасників дослідження мають виконувати кілька завдань одночасно. При цьому 39% змушені дуже швидко працювати. Ще 44% поскаржилися на те, що постійно змушені переривати роботу через телефонні дзвінки та електронні листи, які їх відволікають.

Портал CareerCast.com опублікував щорічний рейтинг найбільш і найменш стресових професій 2014 року. Дослідження показали, що для більшості працівників з кожним роком професії стають менш стресовими.

Цікавою є статистика виникнення стресових ситуацій в різних країнах світу. Перше місце за напруженістю життя посіла Німеччина – 51% німців переживають сильний стрес декілька разів на день. У Австралії ця цифра рівна 41%, в Італії – 40%.

Для дослідження стресу по виявленню ступеня схильності до стресів та їх шкідливих наслідків у студентської молоді нами було проведено опитування за методикою Є.А. Тарасова. Дослідження проведено серед 100 студентів Національного університету водного господарства та природокористування. Згідно даної методики, результати оцінювалися за набраною кількістю балів. Відповідно до проведеного дослідження виявлено, що 2 студенти зі 100 набрали до 30 балів, 78 студентів – від 31 до 46 балів, 18 – від 46 до 60 балів, 2 студенти набрали більше 61 бала. За результатами дослідження виявлено, що найбільш схильні до стресів студенти 5 курсу та представники жіночої статі.

Майже неможливо контролювати кожен стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Звичайно повністю уникнути стресів ми не можемо, проте необхідно намагатися зменшити його вплив, оскільки організму шкодить не стрес як такий, а його надмірна інтенсивність.

Управління стресом доступне для більшості людей. Відрив від стресогенної ситуації є одним із засобів уникнути стресу (активний відпочинок, активна діяльність, улюблені заняття, психореґулюючі вправи тощо).

Усвідомлюючи важливість проблеми стресу в житті та діяльності людини, необхідно на сучасному етапі забезпечити розвиток комплексних наукових досліджень стресу на роботі, його вплив на стан здоров'я людини і розробку нормативно-методичних документів з профілактики стресу в різних ситуаціях та його негативних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М. : Мир, 1979. – 432 с.
2. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. – N.Y. : Oxford Univers. Press, 1991. – 557 р.
3. Китаєв-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаєв-Смык – М. : Наука, 1993. – 262 с.
4. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / І. П. Пістун – Суми : ВДТ «Університетська книга», 2004. – 301 с.
5. Психологія праці та її безпеки. Навч. посібник. – Рівне : НУВГП, 2013. – 154 с.
6. Причины стрессів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://library.if.ua/book/3/396.html>.