

СТРЕС ПРОФЕСІЙНОЇ СФЕРИ ТА ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДИ

У статті розглянуто основні підходи до стресу та захисних адаптаційних механізмів, що задіюються у стресовій ситуації. Висвітлено емпіричне дослідження рівня переживання стресу, пов'язаного із професійною діяльністю, та основні захисні стратегії допомоги собі при стресі. Досліджувані передбачали більше стресу у майбутньому порівняно з сьогоднішнім. Серед основних стресорів були збільшення відповідальності та зміна фінансового становища. Як допомогу собі при стресі досліджувані застосовували соціальні контакти та асертивно-обережні дії.

Ключові слова: стрес професійної діяльності, стратегії допомоги собі при стресі, адаптаційні механізми.

Постановка проблеми. Сучасні умови ставлять перед молоддю людиною багато вимог і змушують до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію, увагу інших суб'єктивно важливих людей. За надзвичайно важких подій у житті багато людей переживають спустошеність, безнадійність та виснаження. Такі обставини дуже часто змінюють попередній перебіг життя, людина втрачає почуття рівноваги, сильніше відчуває потребу та необхідність впровадження змін у власному житті з метою подолання складних та непевних обставин [6].

Детальне дослідження цих стресових подій може бути основою для кращого розуміння механізмів адаптації до суспільних змін, змін в оточенні, особистісних змін або змін у взаємовідносинах особистості та оточення. Часто ці життєві події задіюють основні адаптаційні стратегії та процеси, які призводять до їх розвитку. У випадках, коли стратегії використані невдало, людина переживає негативні стани та емоції і є дезадаптованою до зміненої життєвої ситуації [6].

Стан дослідження. Основні наукові дослідження з проблематики цієї наукової статті здійснювали у галузі психології стресу та його наслідків Й. Шинкарчук, Т. Х. Хомс, Р. Х. Рахе, С. Є. Хобфолл, Т. Пасілковська та Г. Сенк [6; 4; 2; 5]. Загальними аспектами сприйняття та оцінки стресових подій займалися Л. А. Китаєв-Смик, А. Кучинська, Б. Янда-Денбек [1; 3]. Особливостями адаптаційних захисних механізмів, котрі виникають у відповідь на стресову ситуацію, – Б. Вавак-Собрацька, С. Є. Хобфолл [7; 2].

Метою статті є вивчення особливостей стресу та захисних стратегій, пов'язаних із професійною сферою у сучасної української

молоді, та чинників, які допомагають ефективно боротися зі стресом та долати його негативні наслідки. Також виявлення оптимальної кількості зарадчих ефективних стратегій під час переживання стресу.

Виклад основних положень. Сприйняття та оцінка стресових життєвих подій, як і спосіб реагування на них, є індивідуальними, оскільки тісно пов'язані з емоційними переживаннями людини. Зазвичай стресову ситуацію оцінюють за допомогою двох основних критеріїв: прийняття ситуації як позитивної чи негативної та висока чи низька інтенсивність емоційного напруження, спричиненого стресом [3; 1]. За допомогою зіставлення цих двох критеріїв стресова ситуація сприймається або як безпечна, або як загрожуюча, або як виклик, або як неможлива для пристосування, тобто така, що зумовлює розчарування, знесилення і найкращим виходом із неї є втеча. У випадку, коли ситуація оцінюється як негативна і спричинює високе напруження, вона буде сприйнята та оцінена як загроза. Ситуація позитивна, яка зумовлює напруження вище середнього рівня, буде прийнята як виклик. Якщо ситуація викликатиме низьке напруження та матиме позитивну оцінку, то буде оцінена як безпечна. Проте, коли за низького рівня напруження матимемо негативну оцінку події, то ця подія буде розчаруванням [3].

Т. Х. Хомс та Р. Х. Рахе вважають, що основним джерелом стресових переживань є зовнішні події, що можуть провокувати високий рівень емоційного напруження, яке змінює звичайний перебіг життєвих подій.

Базуючись на таких теоретичних постулатах, автори створили методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації, котра містить 43 життєві події, водночас досліджувані оцінюють наявність або відсутність цих подій у житті, а також міру їх суб'єктивної приємності чи неприємності. Ґрунтовні наукові дослідження та використання системи експертних оцінок цієї проблематики допомогли Хомсу та Рахе надати кожному твердженню методики свою оцінку міри стресу для середньостатистичної особи [3].

Б. Вавак-Собераяська вважає, що перебування у загрозовій, критичній, травматичній ситуації є одним із явищ, яких особа побоюється та уникає найбільше. Вона стверджує, що під час оцінки та переживання таких ситуацій найважливіше значення має непевність того, як будуть складатися обставини надалі, уже після травматичної події. І щоб подолати цю непевність, застосовуються індивідуальні адаптаційні механізми [7].

С. Є. Хобфолл визначає стрес як реакцію на загрозу втрати або ж фактичну втрату засобів. Типовою в такому разі є ситуація, коли особа, вклавши багато засобів, не отримує жодної користі. У цьому

випадку відбувається переживання стресу. Автор визнає засоби як речі, котрі є цінними для людей, – те, що має ключове значення для досягнення успіху у житті, чи для виживання у незнайомих обставинах, чи надає можливість здобути інші важливі засоби. С. Є. Хобфолл поділяє засоби на предмети (матеріальні засоби), умови, (засоби обставин), особисті риси (особисті засоби) та поклади енергії. Так, до предметів належать речі, що є символом суспільного становища та мають важливе значення для людини. Їх втрата пов'язана зі стресом втрати соціоекономічного статусу. Умови становлять певні соціальні цінності, суб'єктивно значущі для людини, такі як робота, сім'я, діти. Вони є надзвичайно важливими, з одного боку, а з іншого – потребують вкладення особистих сил та праці. Особисті властивості – це такі внутрішні риси та вміння, які можуть бути підтримкою для людини, або ж їх можна використати для здобуття інших засобів. До особистих засобів, на думку С. Є. Хобфолла, належать почуття панування над ситуацією, позитивні переконання, соціальні вміння. Джерела енергії – це основні людські мегазасоби, а саме: час, знання та гроші. Їх особливість полягає в тому, що за допомогою них можна здобути всі інші засоби.

На основі способів використання особистих, соціальних, матеріальних та засобів-умов, беручи до уваги як індивідуальні, так і колективістські стратегії допомоги собі при стресі, С. Є. Хобфолл створив методику стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі (Strategie Approach to Coping Scale – SACS). Методика допомагає досліднику виявити основні стратегії допомоги собі при стресі, які використовує досліджуваний, та містить дев'ять підшкал: асертивні дії, соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, обережні дії, уникнення, інстинктивні дії, агресивні дії, непрямі дії, асоціальні дії. Їх автор поділив на три пов'язані групи: група активно-асоціально-агресивна, група просоціально-обережна і група активно-пасивна [2].

Робоча гіпотеза полягала у припущеннях, що сучасна молодь буде передбачати в майбутньому більше стресових подій порівняно з сьогоднішнім. Серед стратегій допомоги собі при стресі переважатимуть стратегії просоціально обережної групи (соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, обережні дії).

У дослідженні взяли участь 92 респонденти, котрі були студентами Львівського національного університету ім. І. Я. Франка: 47 студентів- психологів, 19 – хімічного факультету, 26 студентів прикладної математики. 75% (69 осіб) були жінками, 25% (23 особи) – чоловіки. Вік досліджуваних – від 19 до 38 років ($M = 21,2$, $SD = 2,05$).

У дослідженні застосовано такі методики: методику Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі SACS С. Є. Хоб-

фолла, змодифіковану (з використанням стресових подій, котрі пов'язані виключно з професійною діяльністю), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Х. Хомса та Р. Х. Рахе. Під час виконання змодифікованої методики досліджувані повинні були зазначити стресові події, котрі трапляться чи трапилися з ними у поточному році та стресові події, котрі трапляться з ними у наступному році. Методика Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі SACS С. Є. Хобфолла в оригінальній версії містить 52 твердження, які описують основні дев'ять підходів до допомоги собі при стресі.

Дослідження проводилося у групах 20–30 осіб. Робота у кожній групі тривала біля 1,5 години.

У результаті проведення дослідження було отримано такі результати. Досліджувані вважали, що майбутній рік буде для них більш стресовим порівняно з поточним (див. рис. 1). У поточному році студенти зіштовхувалися із такими стресорами, як зміни фінансового становища, відмова від певних індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки, зміна умов або годин роботи. У майбутньому очікувалися зміни службового становища, збільшення відповідальності у навчанні (додаткова відповідальність), закінчення навчання, видатне особисте досягнення, успіх, зміна фінансового становища, зміна умов життя, зміна умов або годин роботи, реорганізація на роботі, зміна місця проживання та зміна соціальної активності.

Рисунки 1а та 1б репрезентують міру переживання стресорів модифікованої методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Хомса та Рахе.

З метою реалізації основних дослідних завдань, що визначають мету публікації, та перевірки робочої гіпотези, розгляньмо можливість оптимізації та культурної адаптації основних копінгових стратегій за Хобфоллом для молоді, котра взяла участь у дослідженні, проведемо багаточинниковий аналіз на усіх 52 твердженнях погрупованих автором у дев'ять підшкал. У підсумку методика Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі SACS Хобфолла була скорочена до 25 тверджень, котрі репрезентують вісім із дев'яти підшкал методики (підтвердження результату та детальний аналіз зображено у таблиці 1). Отже, до групи активно-асоціально-агресивних стратегій допомоги собі при стресі належать: агресивні, інстинктивні дії; до групи просоціально-обережних стратегій: обережні дії, соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, асертивні дії; та до групи активно-пасивних стратегій: уникнення та непрямі дії. У результаті оптимізації кожна зі згаданих підшкал складалася із трьох-чотирьох тверджень, котрі повною мірою надавали їй змістовності.

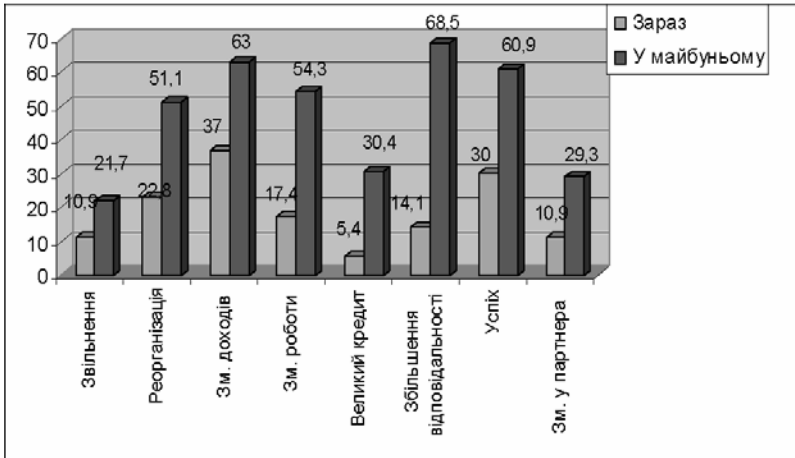


Рис. 1а. Порівняння оцінки поточних та майбутніх стресорів у молоді

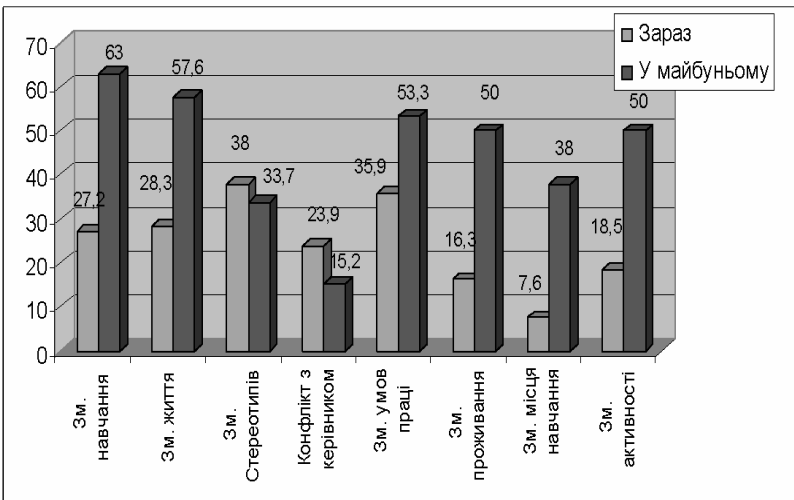


Рис. 1б. Порівняння оцінки поточних та майбутніх стресорів у молоді

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 12) було виявлено шість основних чинників, що виділилися у матриці компонент і пояснювали основні підходи до допомоги собі при стресі, ці чинники не були нижчими за факторне значення 2. Перший чинник поєднував активно-пасивну та агресивно-асоціальну групи стратегій допомоги собі при стресі (чинник 1 у таблиці 1). Другий чинник містив просоціально-обережну групу зарадчих стратегій при стресі (чинник 2 у таблиці 1). Решта чинників складалися з активно-пасивних, обережних стратегій допомоги собі при стресі (чинники 3 і 4 – асоціальні, обережні дії, чинник 5 – активно соціальні дії та чинник 6 – уникнення та інстинктивні дії у таблиці 1).

У таблиці 1 зображено результати факторного аналізу для Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі.

Таблиця 1

Методика Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі – результати факторного аналізу

| | Твердження методики | Чинник I | Чинник II | Чинник III | Чинник IV | Чинник V | Чинник VI |
|---------------|--|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|
| Асертивні дії | 1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся. | | | | 0,407 | | |
| | 10. Коли хтось з близьких чинить щодо Вас несправедливо, Ви стараетесь поводитися так, щоб вони відчули, що Вам це неприємно, Ви ображені. | | | 0,652 | | | |
| | 19. Ви вважаєте, що у складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші. | | | | | 0,365 | |
| | 28. Вам доволі важко відповісти відмовою на чий-небудь вимоги чи прохання. | | | | | 0,451 | |
| | 26. Вважаєте, що потрібно демонструвати свою владу та вищість для укріплення власного авторитету. | | | | 0,591 | | |
| | 37. Ви легко і спокійно можете захистити від несправедливих дій з боку інших, у разі необхідності сказати «ні» у ситуаціях емоційного тиску. | 0,423 | | | | | |
| | 46. Ви почуваете себе незручно, коли Вас хвалять або говорять компліменти. | | | | 0,520 | | |
| | 17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси вище за все, навіть якщо це може зашкодити іншим. | 0,443 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|-------|--|--|--|
| Соціальні контакти | 2. Об'єднаєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити проблему. | 0,579 | | | | | |
| | 11. Стараєтесь допомогти іншим під час вирішення Ваших спільних проблем. | 0,645 | | | | | |
| | 20. Коли Ви знаходитесь у важкій ситуації, починаєте задумуватися над тим, як вчинили б у такому випадку інші люди. | 0,386 | | | | | |
| | 29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти разом з іншими людьми. | 0,460 | | | | | |
| | 38. Ви думаєте, що спілкування з іншими людьми збагачує Ваш життєвий досвід. | 0,571 | | | | | |
| Пошук соціальної підтримки | 3. Радитесь з друзями і близькими людьми про те, щоб вони зробили, якщо були б на Вашому місці. | 0,553 | | | | | |
| | 12. Не соромитесь у разі необхідності звертатися до інших людей за допомогою чи підтримкою. | 0,642 | | | | | |
| | 21. У важкі хвилини для Вас є дуже важливою емоційна підтримка близьких людей. | 0,469 | | | | | |
| | 30. Вважаєте, що Вам може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями. | | | 0,451 | | | |
| | 39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях. | 0,481 | | | | | |
| | 48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей. | 0,431 | | | | | |
| | 47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі у будь-яких ситуаціях. | 0,681 | | | | | |
| Обережні дії | 4. Ви завжди дуже ретельно обдумуєте можливі варіанти вирішення. | 0,481 | | | | | |
| | 13. Без потреби не викладаєтеся на повну силу, надаєте перевагу економії власних сил та ресурсів. | | 0,552 | | | | |
| | 22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім раз відміряти, перед тим, як раз відрізати». | | | 0,385 | | | |
| | 40. У складних ситуаціях Ви довго готуетесь і спочатку волієте заспокоїтися, а потім уже діяти. | 0,387 | | | | | |
| | 49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тихіше їдеш – даліше будеш». | | 0,535 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|--|-------|-------|--------|--------------------|
| Імпульсивні дії | 5. Ви покладаєтесь на власну інтуїцію. | | | | | | 0,561 (чин. 12) |
| | 14. Вас часто дивує, що найправильнішим виявляється те рішення, що вперше прийшло Вам у голову. | 0,462 | | | | | |
| | 23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття. | | | | | | -0,375 (чин. 7) |
| | 32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить. | | | | 0,444 | | |
| | 41. У складних ситуаціях краще діяти за першим імпульсом, ніж довго зважувати можливі варіанти. | | | | | | 0,593 |
| | 50. Дії під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок. | | | | 0,355 | | |
| Уникнення | 6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, що виникла, з надією, що вона вирішиться сама. | | | | | | 0,416 |
| | 15. Інколи Ви з більшим бажанням займаєтесь чим завгодно, лиш би забути про неприємну справу, яку потрібно зробити. | 0,535 | | | | | |
| | 24. Ви не тратите свою енергію на вирішення того, що, можливо, само собою вирішиться. | 0,361 | | | | | |
| | 33. У критичній ситуації Ви переконуєте себе та інших, що ця проблема нічого не варта. | | | | | -0,556 | |
| | 42. За можливості уникаєте рішучих дій, які вимагають значного напруження і відповідальності за наслідки. | | | 0,413 | | | |
| | 51. У конфліктних ситуаціях Ви надаєте перевагу знаходженню якихось важливих і невідкладних справ, дозволяючи іншим їх вирішувати. | 0,466 | | | | | |
| Непрямі дії | 7. Стараетесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим. | | | | 0,451 | | |
| | 16. Для досягнення своїх цілей Вам часто приходиться підстроюватися під інших людей (в деякій мірі «кривити душею»). | 0,448 | | | | | |
| | 25. Дозволяєте іншим думати, що вони можуть впливати на вас, але насправді Ви – міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою. | 0,596 | | | | | |
| | 34. Інколи Ви вимушені трішки маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інших). | 0,556 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|-------|------|-------|-------|-----|-----|
| Асоціальні дії | 8. Ви вважаєте, що інколи необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб інші не могли зорієнтуватися. | | | | 0,389 | | |
| | 17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси вище за все, навіть якщо це може зашкодити іншим. | 0,415 | | | | | |
| | 26. Вважаєте, що потрібно демонструвати свою владу та вищість для укріплення власного авторитету. | 0,533 | | | | | |
| | 35. Інколи дуже вигідно поставити іншу людину в незручне і залежне становище. | 0,459 | | | | | |
| | 44. Шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх на свою користь. | | | 0,332 | | | |
| Агресивні дії | 9. Вирішуючи неприємні проблеми, можете вийти з себе і «наламати не мало дрів». | 0,437 | | | | | |
| | 18. Як правило, перешкоди у вирішенні Ваших проблем чи у досягненні бажаного сильно виводять Вас із себе. | 0,627 | | | | | |
| | 27. Вас можна назвати гарячковою людиною. | 0,391 | | | | | |
| | 36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко відмовити тим, хто не погоджується з Вашою думкою, ніж «тягнути kota за хвіст». | 0,525 | | | | | |
| | 45. Грубість і дурість інших людей часто виводить Вас із себе. | 0,611 | | | | | |
| | Відсоток дисперсії. | 10,4 | 9,14 | 6,6 | 5,6 | 4,7 | 4,4 |

Підсумовуючи селекцію проведену багатofакторним аналізом на шкалах методики стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі, можна стверджувати, що вона була побудована на основі базових факторних навантажень, усунутими були твердження, які змістовно були схожими до інших тверджень і мали низькі показники базових факторних навантажень порівняно з іншими твердженнями. Підшкала асоціальні дії була елімінованою за допомогою проведених аналізів, підставою для цього були найнижчі показники базових факторних навантажень.

Розгляньмо, якими особливостями допомоги собі у стресовій ситуації володіли та користувалися досліджувані особи.

На рис. 2 розміщено середні показники дев'яти основних копінг-гових стратегій за Хобфоллом.

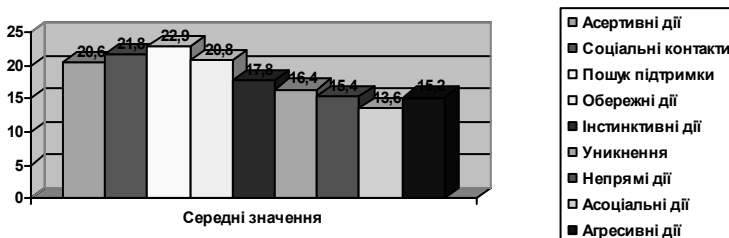


Рис. 2. Середні значення основних стратегій допомоги собі при стресі

Серед студентської молоді, котра брала участь у дослідженні, найчастіше використовувалися такі способи допомоги собі при стресі: пошук соціальної підтримки серед соціального оточення, асертивні дії для активного захисту своєї позиції, обережна діяльність та сітка соціальних контактів. Нечасто застосовувалися зарадчі стратегії при стресі: інстинктивні дії, уникнення, агресивні та асоціальні дії (детальний аналіз зображено на рис. 2).

Висновки. Отже, стрес у сучасному житті молоді визначається основними зовнішніми соціальними подіями у житті кожної особистості. Найбільш стресовим періодом для досліджуваної групи студентів виявився майбутній рік; серед основних очікуваних стресових подій були: збільшення відповідальності, зміни у навчанні, зміни у рівні доходів. У відповідь на виникнення стресового стану людина часто задіює основні адаптаційні механізми – способи допомоги собі при стресі. До найбільш значущих механізмів допомоги собі при стресі належать: пошук соціальної підтримки та асертивні дії для активного захисту своєї позиції.

Перспектива подальших наукових досліджень полягає у поглибленні емпіричного вивчення рівня стресових переживань для різноманітних вікових категорій. Також важливе значення може мати вивчення пов'язаностей психологічного соціального стресу та основних ціннісних переконань, схильностей до застосування ризику у поведінці та мірою ідентифікації з соціальним довкіллям.

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М., 1988. – 250 с.

2. Hobfoll S. E. Stres, kultura i społeczność: psychologia i filozofia stresu / S. E. Hobfoll. – Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. – 457 s.

3. Kuczyńska A. Subiektywna interpretacja sytuacji a style radzenia sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, J. Mateusiak. Konteksty stresu psychologicznego / A. Kuczyńska, B. Janda-Dębek. – Katowice: Wydawnictwo uniwersytetu Śląskiego, 2002. – S. 13–27.

4. Rahe R. H. Life change, stress responsivity, and captivity research. *Psychosomatic Medicine*. – 1990. – Vol 52. – Issue 4. – P. 373–396.

5. Sęk H. Wsparcie społeczne sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne / H. Sęk, R. Cieślak (red.) Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005. – S. 11–29.

6. Szyrkarczuk J. Interwencja kryzowa i pomoc społeczna. W: H. Sęk, S. Kowalik. (red.) Psychologiczny kontekst problemów społecznych / J. Szyrkarczuk. – Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 1999. – S. 171–193.

7. Wawak-Sobierajska B. Proces adaptacji do zagrażających wydarzeń. W: I. Heszen-Niejodek (Red.). Doświadczenie kryzysu – szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń / B. Wawak-Sobierajska. – Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1995. – 347 s.

Орищин Л.С. Стресс профессиональной среды и защитные стратегии современной молодежи

В статье проанализированы основные подходы к стрессу и защитным адаптационным механизмам, которые задействуются в стрессовой ситуации. Отражено эмпирическое исследование уровня переживания стресса, связанного с профессиональной средой, и основных защитных стратегий помощи себе при стрессе. Исследуемые предвидели больший уровень стресса в будущем по сравнению с нынешним временем. Среди основных стрессоров названы увеличение ответственности и изменение финансового положения. Как помощь себе при стрессе, исследуемые использовали социальные контакты и асертивно-осторожные действия.

Ключевые слова: *стресс профессиональной деятельности, стратегии помощи себе при стрессе, адаптационные механизмы.*

Oryshyn L. C. Professional sphere stress and protective strategies of today's youth

The article reviews the main approaches to stress and protective adaptive mechanisms that are utilized in a stressful situation. It deals with an empirical study on the experience level of stress associated with the profession and the main protective strategies for helping yourself under stress. The examined persons predicted more stress in the future than at present. Among the main stressors there were increasing responsibility and changing the financial situation. To overcome stress the examined persons used social contacts and assertive careful actions.

Key words: *stress of professional activity, stress overcoming strategies, adaptive mechanisms.*