

Результати пілотного опитування населення щодо причин виникнення стресу та поведінки в стресовій ситуації

Сошинський С. О., Шевченко М. В., Ященко Ю. Б., Грицик О.Й.

Резюме. У статті наведено результати соціологічного опитування чоловіків і жінок віком 31–55 років щодо причин виникнення стресу та особливості їх поведінки у стресовій ситуації. Серед причин виникнення стресу найчастіше відмічаються перенапруження на роботі, фінансові проблеми, стан здоров'я членів родини, нестабільність політичної та соціально-економічної ситуації в країні та постійні конфлікти вдома. За даними опитування встановлено статеві відмінності у причинах розвитку стресу та особливостях поведінки чоловіків і жінок у стресових ситуаціях. У результаті опитування респондентів можна стверджувати, що у населення країни відсутні елементарні уявлення про заходи медикаментозного та немедикаментозного заспокоєння у разі відчуття стресу.

Ключові слова: стрес, соціологічне опитування.

Актуальність проблеми. Проблема стресу останніми роками стає однією з найактуальніших тем, яка привертає увагу психологів, нейрофізіологів та інших фахівців [1, 2, 3]. Її актуальність полягає в тому, що стрес впливає на фізичне здоров'я організму, психічні процеси, а також соціально-психологічні функції людини, що природно відбивається на всіх сферах її життєдіяльності і накладає свій відбиток на можливості людини та її способи взаємодії з навколишнім світом.

Довгостроковий стрес може стати причиною розвитку як психічного, так і соматичного захворювання, що призводить до тимчасової або, навіть, постійної непрацездатності. Відомо, що працівники з депресивними станами мають на 1,5–3,2 днів більше днів на рік непрацездатності через хворобу порівняно з іншими робітниками, а їх продуктивність

знижується приблизно на 20 % [5]. Крім того, стрес, пов'язаний з роботою, може спричинити з інфарктом міокарда, артеріальною гіпертензією, виразковою хворобою, низькою резистентністю до інфекцій [4].

Мета роботи – вивчити причини виникнення стресу та особливості поведінки у стресовій ситуації чоловіків і жінок на підставі даних соціологічного опитування.

Матеріали та методи. Опитування проводилося у вересні-жовтні 2013 року за сприяння Міжнародного благодійного фонду «Здоров'я українського народу». Серед опитаних респондентів чоловіків було 235, середній вік яких становив $42,5 \pm 0,4$ років, жінок – 262, середній вік яких становив $43,0 \pm 0,4$ років.

Соціальні характеристики респондентів (сімейний статус, освіта та дохід на одну особу в сім'ї) представлені на рис. 1.

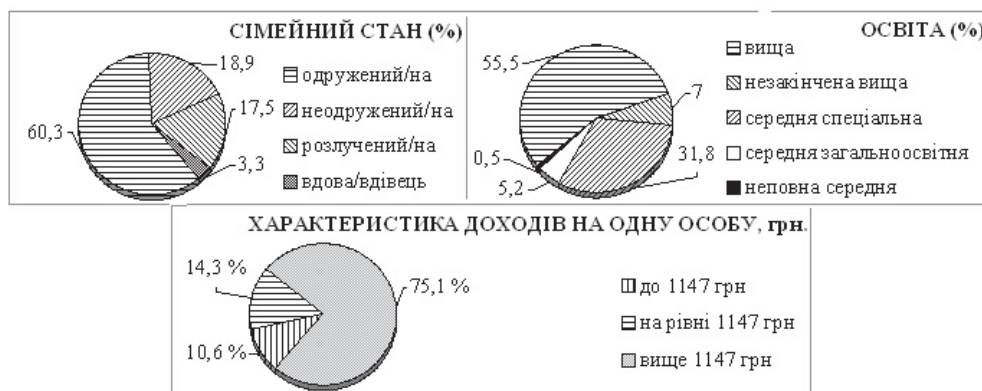


Рис. 1. Соціальні характеристики респондентів

Сценарій опитування включав запитання щодо вивчення причин розвитку стресу і частоти його виникнення, особисті відчуття стресу, мотивації щодо застосування заспокоїливих засобів та їх спектр.

У роботі застосовано методи соціологічного опитування, порівняльного та систематичного аналізу з використанням методів варіаційної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати даних аналізу опитування респондентів свідчать, що стрес в Україні

перетворився на справжню епідемію – 94,6 % опитаних відчували його хоча б один раз. З них відчуття постійного стресу відмічали 4,6 % респондентів, часто – 39,7 %, рідко – 55,7 %.

Серед причин виникнення стресу респонденти найчастіше відмічають перенапруження на роботі, фінансові проблеми (брак заощаджень, борги і несплата за житло тощо), стан здоров'я членів родини, нестабільність політичної та соціально-економічної ситуації в країні та постійні конфлікти вдома.

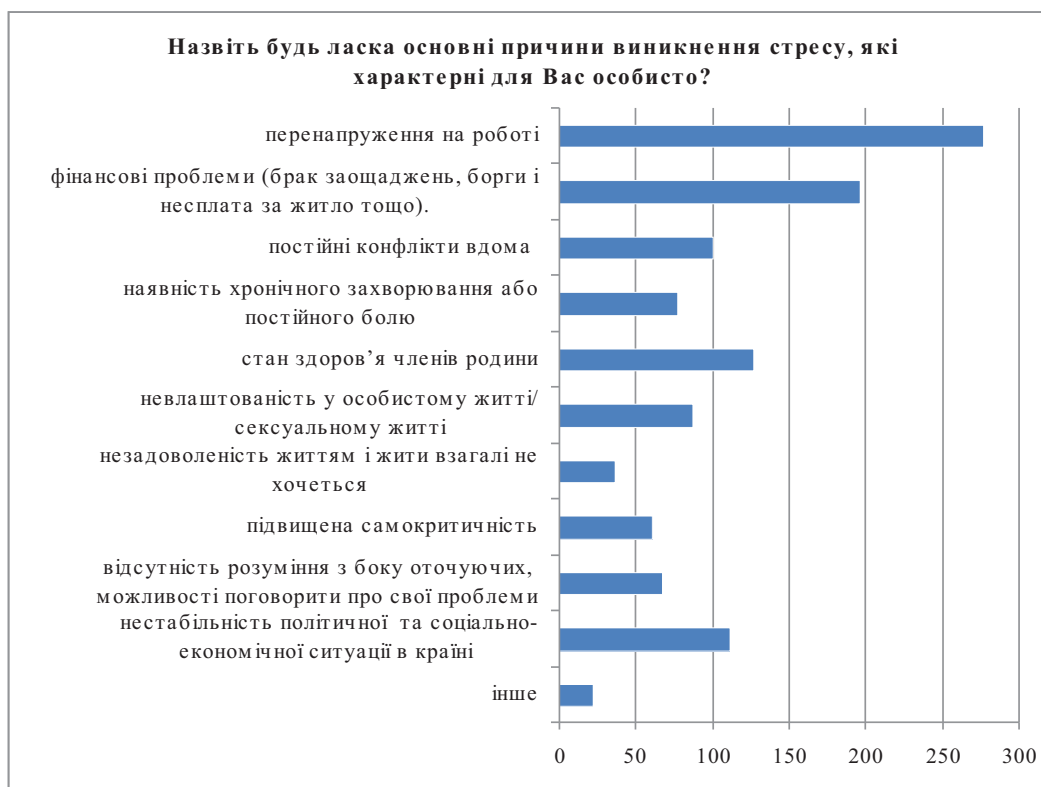


Рис. 2. Причини виникнення стресу у респондентів

Більшість респондентів відмічають декілька причин виникнення у них стресу. Так, одну причину виникнення стресу засвідчило 58,1 % опитаних, дві-чотири причини – 60,6 %, понад п'ять причин – 8,6 %. Серед монопричин виникнення стресу (одна причина) провідні місця посідають перенапруження на роботі (36,8 %), стан здоров'я членів родини (15,3 %), фінансові проблеми (10,4 %).

Результати аналізу показали статеві відмінності у причинах відчуття стресу, що представлено у табл. 1.

Жінки частіше переживають через наявність хронічного захворювання або постійного болю, стан здоров'я членів родини, фінансові проблеми (брак заощаджень, борги і несплата за житло тощо), постійні конфлікти вдома. Чоловіки, на відміну від жінок, частіше називають такі причини стресу: незадоволеність життям і небажання жити, відсутність розуміння з боку оточуючих, можливості поговорити про свої проблеми, невлаштованість у особистому житті/ сексуальному житті, підвищена самокритичність.

Таблиця 1

Причини відчуття стресу у різних статевих групах

Відповіді на запитання «Назвіть, будь-ласка, основні причини виникнення стресу, які характерні для Вас особисто?»	Відповідь «ТАК», (%)		
	чоловіки	жінки	чоловіки/жінки
Перенапруження на роботі	58,7	51,9	1,1
Фінансові проблеми (брак заощаджень, борги і несплата за житло тощо)	32,3	44,7	0,7
Постійні конфлікти вдома	17,4	22,1	0,8
Наявність хронічного захворювання або постійного болю	11,5	19,1	0,6
Стан здоров'я членів родини	19,1	30,5	0,6
Невлаштованість в особистому житті/сексуальному житті	20,0	14,9	1,3
Невдоволеність життям і жити взагалі не хочеться	9,4	5,3	1,8
Підвищена самокритичність	14,0	10,7	1,3
Відсутність розуміння з боку оточуючих, можливості поговорити про свої проблеми	15,7	11,8	1,4
Нестабільність політичної та соціально-економічної ситуації в країні	23,4	21,0	1,1

Також виявлені статеві відмінності у відчутті стресу (табл. 2). Жінки, на відміну від чоловіків, частіше відчувають почуття само-

тності та незахищеності, страх втрати, тривоги, безсоння, почуття пригніченості, а чоловіки – агресивність.

Таблиця 2

Особливості ознак стресу у різних статевих групах

Відповіді на запитання «Чи маєте Ви ознаки стресу, які перелічені нижче?»	Відповідь «ТАК», (%)		
	чоловіки	жінки	чоловіки/жінки
Стан тривоги	37,4	52,3	0,72
Безсоння	36,2	46,9	0,77
Почуття самотності та незахищеності	13,2	23,3	0,57
Страх втрати когось або чогось	22,1	32,4	0,68
Різкі зміни настрою	29,4	31,7	0,93
Почуття пригніченості без особливої причини	16,2	18,7	0,87
Відсутність бажання що-небудь робити	34,5	29,4	1,17
Агресивність	37,4	20,3	1,84

Більшість чоловіків (63,8 %) і жінок (76,3 %) вважають однаково, що симптоми стресу частіше виникають після нервово-емоційного перенавантаження (страх, сильне нервово потрясіння, дефіцит часу,

складність у взаємовідносинах у сім'ї, на роботі). Близько третини чоловіків (28,9 %) і жінок (30,9 %) зазначили, що симптоми стресу в них ініціюються внаслідок недотримання режиму праці та відпочинку (по-

рушення режиму сну, незбалансоване харчування, часта зміна часових поясів). Проте, фізичне навантаження як провокуючий чинник розвитку симптомів стресу чоловіки визначали частіше, ніж жінки (22,1 % та 10,7 % відповідно).

Майже всі респонденти (97,3 %), які зазначили, що мають відчуття стресу, приймають заспокійливі засоби (як медикаментозні, так і немедикаментозні). Причини, які спонукають респондентів до прийому заспокійливих засобів представлено на рис. 3.



Рис. 3. Причини прийому заспокійливих засобів респондентами, які відчувають стрес

Цілком природно, що 97,3 % учасників пускаються на всілякі хитрощі, аби знайти внутрішній спокій.

Для заспокоєння приймають лікарські засоби лише 21,8 % респондентів. Серед них перевагу рослинним заспокійливим препаратам або трав'яним зборам віддають більшість опитаних (51 %), гомеопатії – 9,6 %. Для зменшення або зняття стресу 17,3 % респондентів застосовують транквілізатори та снодійні препарати або такі, механізм дії яких реалізується шляхом впливу на рецептори центральної нервової системи. Препарати із вмістом фенобарбіталу (аналоги корвалдіну) вживають 17,4 %. Близько 6 % опитаних для заспокоєння приймає нестероїдні протизапальні препарати.

Серед опитаних більшість вважає, що в разі виникнення відчуття стресу найкращою лікарською формою для заспокоєння є таблетки (74,9 %). Стосовно крапельних форм лікарських препаратів висказалися позитив-

но 18,7 % опитаних, решта респондентів не визначилися. Проте, тільки 32,5 % респондентів, які відчувають стрес, завжди мають при собі заспокійливий препарат. На підставі анкетних даних зв'язок між такими характеристиками, як частота виникнення у респондента стресу (завжди, часто, рідко) та постійною наявністю при собі заспокійливого лікарського препарату, хоча і достовірний, проте дуже слабкий ($r=0,15$; $p=0,001$).

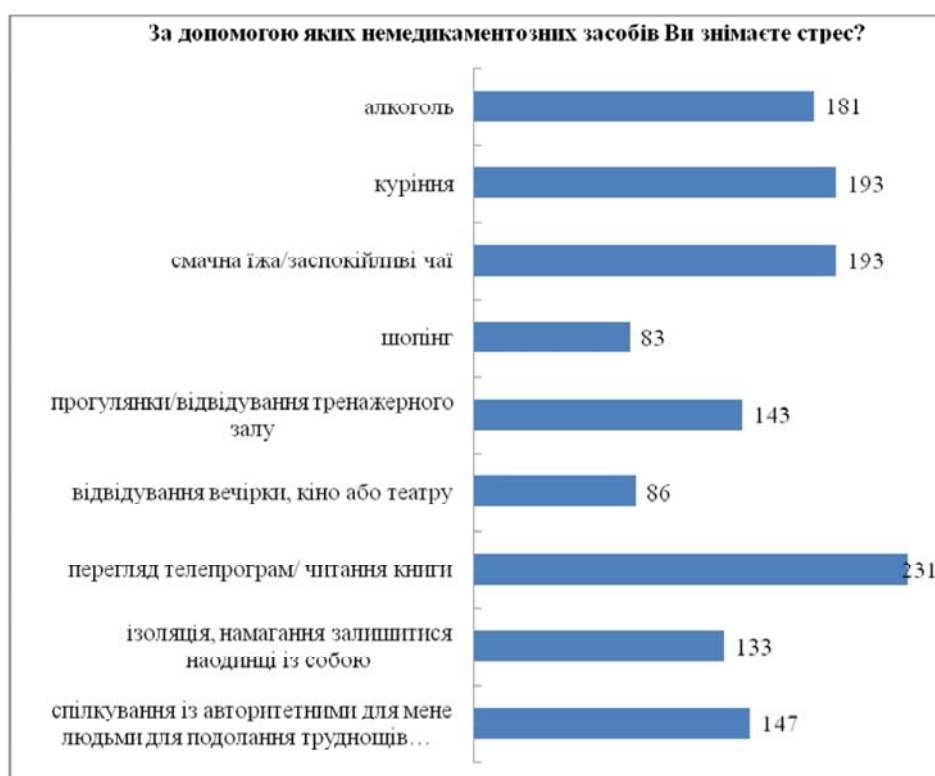
Найбільш часто як чоловіки, так і жінки приймають заспокійливі засоби (як медикаментозні так і не медикаментозні) у разі відчуття депресії, фізичної слабкості, головного болю, втоми (табл. 3). У жінок, порівняно з чоловіками, серед причин щодо заспокоєння переважають проблеми із серцевою діяльністю та порушення сну, у чоловіків – зниження концентрації та уваги, проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.

**Мотивація чоловіків і жінок до прийому заспокійливих засобів
залежно від стресової ситуації**

Відповіді на запитання «В яких ситуаціях Ви приймаєте заспокійливі засоби (як медикаментозні, так і не медикаментозні)?»	Відповідь «ТАК», (%)		
	чоловіки	жінки	чоловіки/ жінки
Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, ебання що-небудь робити	44,3	54,2	0,82
Постійна втома	23,8	21,8	1,09
При виникненні проблем із серцевою діяльністю	15,3	31,3	0,49
Постійне відчуття роздратованості, пригніченості	22,6	19,1	1,18
Зниження концентрації та уваги, проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу	15,7	11,8	1,33
Поганий, неспокійний сон	26,0	32,8	0,79

Серед немедикаментозних засобів зняття стресу більшість респондентів надає перевагу перегляду телепередач або читанню книги (рис. 4). Проте, серед більшості таких

респондентів ця мотивація зумовлена бажанням до ізоляції та намаганням залишитися наодинці з собою (16 %).



**Рис. 4. Немедикаментозні засоби,
які застосовують респонденти для зняття стресу**

Чоловіки у разі відчуття стресу віддають перевагу алкоголю та курінню, жінки – шопінгу, прогулянкам та відвідуванню тренажерного залу, вечірок, кіно або театру (табл. 4).

Таким чином, проведений аналіз результатів опитування свідчить, що в стані відчуття стресу різного ступеня перебуває більшість респондентів. Основні причини виникнення стресової ситуації – це соціа-

льні чинники, пов'язані з умовами праці, недостатнім фінансовим становищем та сімейними проблемами, викликані станом

здоров'я членів родини. У більшості випадків стрес виникає внаслідок дії кількох причин.

Таблиця 4

Засоби немедикаментозного зняття стресу у чоловіків і жінок

Відповіді на запитання «За допомогою яких немедикаментозних засобів Ви знімаєте стрес?»	Відповідь «ТАК», (%)		
	чоловіки	жінки	чоловіки/ жінки
Алкоголь	53,6	21,0	2,6
Куріння	51,1	27,9	1,8
Смачна їжа/заспокійливі чаї	31,9	45,0	0,7
Шопінг	6,4	26,0	0,2
Прогулянки/відвідування тренажерного залу	21,7	35,1	0,6
Відвідування вечірки, кіно або театру	13,6	20,6	0,7
Перегляд телепрограм/ читання книги	42,1	50,4	0,8
Ізоляція, намагання залишитися наодинці із собою	23,0	30,2	0,8
Спілкування із авторитетними для мене людьми для подолання труднощів (обговорення проблем, пошук підтримки)	27,7	31,3	0,9

Кореляційним аналізом встановлені незначної сили, проте достовірні зв'язки між відчуттям стресу (ніколи, рідко, часто, завжди) та деякими характеристиками: стать ($r=0,10$; $p=0,03$), сімейний стан ($r=0,1$; $p=0,008$), рівень доходу на одну особу в сім'ї ($r=0,09$; $p=0,04$), навантаження причиною обумовлюючих чинників розвитку стресу ($r=0,37$; $p<0,0001$), застосування немедикаментозних засобів заспокоєння ($r=0,31$; $p<0,0001$). Серед зазначених характеристик позитивний вплив (зменшення розвитку відчуття стресу) має сімейний стан (одружений/неодружений) і рівень доходу. Інші характеристики в разі наявності та/або підвищення їхнього впливу на людину сприяють розвитку стресової ситуації, а саме: чоловіча стать, збільшення кількості стресових чинників, застосування немедикаментозного заспокоєння, яке в більшості випадків згідно з даними анкет є провокуючим чинником розвитку стресу.

За результатами анкетування можна дійти висновку, що в респондентів відсутні елементарні уявлення про заходи із заспокоєння у разі відчуття стресу як стосовно медикаментів так і не медикаментозного лікування.

Проведений факторний аналіз виділив значимі фактори у розвитку стресу, результати якого наведено у табл. 5.

Результати аналізу свідчать, що найбільш значимим фактором у розвитку стресу виступає фактор 1 (навантаження 0,59), компонентами якого є вплив на людину стресових причин, серед яких (рис. 2) провідними виступають перенапруження на роботі, фінансові проблеми, занепокоєння про стан здоров'я членів родини та застосування певних немедикаментозних засобів для заспокоєння. Результати опитування показали, що основними засобами, які застосовують респонденти для зняття стресу, є вживання алкоголю, куріння та смачна їжа, що значною мірою погіршує психосоматичний стан людини та є шкідливим для здоров'я. Крім того, надмірне вживання алкоголю змінює поведінку, підвищує схильність до неадекватності. Також зазначимо, що такі поведінкові форми, як намагання залишитися наодинці з собою в різних варіантах, також не вирішують проблему зняття стресу. Тому вплив такого немедикаментозного заспокоєння більш шкідливий, ніж сприятливий, що і підтверджується даною математичною моделлю.

Другий за значимістю фактор розвитку стресу – біологічний (фактор 3, навантаження 0,31), який показує, що чоловіки більш схильні до стресових ситуацій. Третій за значимістю фактор (фактор 4, навантаження 0,27) свід-

чить, що ризик до розвитку стресу підвищується з віком. Найменш значимими в розвитку стресу виступають такі соціальні характеристики, як освіта і рівень доходу на одну особу у сім'ї (фактор 2, навантаження 0,01).

Таблиця 5

Результати факторного аналізу характеристик, які мають вплив на відчуття стресу

Характеристика	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Вік, роки	0,0771	-0,0741	0,0720	0,8476
Стать: (чоловіча – 1 бал, жіноча – 2 бали)	-0,0170	-0,1818	0,7341	-0,1146
Сімейний стан: одружений (а) – 4 бали, неодружений (а) – 3 бали, розлучений (а) – 2 бали, вдова/вдовець – 1 бал	-0,0918	-0,1428	-0,6694	-0,3316
Освіта: вища – 5 балів, незакінчена вища – 4 бали, середня спеціальна – 3 бали, середня загальна – 2 бали, неповна середня – 1 бал	0,0043	0,7790	0,1579	-0,2658
Рівень доходу на одну особу, грн: до 1147 – 1 бал, 1147 – 2 бали, більше 1147 – 3 бали	-0,0573	0,7774	-0,2532	0,1637
Кількість причин виникнення стресу (одиниці)	0,7958	-0,1052	-0,0182	-0,0667
Немедикаментозне заспокоєння (кількість способів)	0,7570	0,0063	0,1064	0,1571
Відчуття стресу: ніколи – 4 бали, рідко – 3 бали, часто – 2 бали, завжди – 1 бал	-0,593212	-0,0145	-0,3143	0,2680

Висновки. Основні причини виникнення стресових ситуацій є соціальні чинники, пов'язані з умовами праці, недостатнім фінансовим становищем і сімейними проблемами стосовно здоров'я родини. У більшості випадків стрес виникає внаслідок дії кількох причин.

У населення відсутні елементарні уявлення про медикаментозні та немедикаментозні заходи із заспокоєння у разі відчуття стресу.

Стрес є актуальною проблемою сьогодення, одним з елементів вирішення

якої є впровадження професійної інформаційно-просвітницької роботи серед різних верств населення щодо профілактики розвитку стресу та формування мотивації до правильної поведінки під час стресу.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці методології з раннього виявлення схильності до розвитку стресу в різних статеві-вікових групах і засобів із профілактики розвитку стресових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Вашев О. Є. Валеологія: метод. рек. до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / Вашев О. Є., Ключко В. М.; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х.: ХНАМГ, 2010. – 57 с.

2. Мушкевич М. І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення / М. І. Муш-

кевич // Особистість в екстремальних умовах: зб. тез V наук.-практ. конф. (м. Львів, 20 квітня 2012 р.); Львів. держ. ун-т безпеки життєдіяльності. – Львів, 2012. – С. 160–164.

3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Щербатых Ю. В. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

4. Harnois G. Mental health and work: Impact, issues and good practices / G. Harnois, P. Gabriel. –

Geneva, World Health Organization, 2000. Access mode: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.who.int/mental_health/media/en.

5. Sector: working adults (final report). Dortmund, Federal Institute for Occupational Safety and Health, 2003.

Результаты пилотного опроса населения о причинах возникновения стресса и поведении в стрессовой ситуации

Ященко Ю. Б., Шевченко М. В., Сошинский С. О., Грицик О.И.

Резюме. В статье представлены результаты социологического опроса мужчин и женщин 31–55-летнего возраста относительно причин возникновения стресса и особенностей их поведения в стрессовых ситуациях. Наиболее частые причины стресса – перенапряжение на работе, финансовые проблемы, состояние здоровья близких и родственников, нестабильность политической и социально-экономической ситуации в стране, постоянные конфликты дома. Мужчинам и женщинам присущи особенности относительно причин развития стресса и поведения в стрессовых ситуациях. Исходя из результатов опроса, можно утверждать, что у населения отсутствуют элементарные представления о способах медикаментозного и не медикаментозного снятия стресса.

Ключевые слова: стресс, социологический опрос.

Results of pilot survey of the population in the causes of stress occurrence and behaviour in stressful situations

Yashchenko J. B., Shevchenko M. V., Soshynskyi S. O., Gritsik O.Y.

Summary. In article results of sociological survey of men and women aged 31–55 years in the causes of stress occurrence and characteristics of their behavior in stressful situation have been presented. Among the causes of stress occurrence are often marked overstrain at work, financial problems, state of health of family members, political instability and socio-economic situation in country and constant conflicts at home. According to the survey it is established sexual differences in the causes of stress development and behavior features of men and women in stressful situations. By results of respondents survey it is possible to approve that the population of the country does not have elementary understanding of drug and non-drug calm measures in case of stress feeling.

Keywords: stress, sociological survey.