



УДК 613.86

DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-1\(30\)-45-52](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-1(30)-45-52)Лантух Алла,
м. Харків, Україна <https://orcid.org/0000-0002-5043-1816>Лантух Ігор,
м. Харків, Україна <https://orcid.org/0000-0002-0891-2704>

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТРЕС

Анотація.

У статті розглянуто проблему стресу, який є супутником соціального здоров'я будь-якої людини, особливо індустріального суспільства. Соціальне здоров'я свідчить про інтегральний критерій якості життя населення; потужний чинник суспільного розвитку; важливий прояв соціальної справедливості, стабільності, індикатор виміру людських досягнень. Соціальне здоров'я означає здатність людини всебічно контактувати з соціумом. Автори акцентують на тому, що стресорна реакція спрямована на підвищення сталості організму до будь-яких впливів та має захисно-приспосовний характер. У статті обґрунтовано, що стрес – це деструкція, яка проявляється не лише в економіці будь-якої країни, а й у соціальному здоров'ї індивіда. Автори звертають увагу на професійний стрес як багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій



діяльності людини. Визначається пряма кореляція між стресом і соціальним здоров'ям людини, пропонуються деякі шляхи мінімізації цього явища. Один зі шляхів мінімізації стресу на рівні особистості відбувається через розкриття складних механізмів людської психіки, використовуючи образи-іпостасі, які доступні для розуміння кожному індивіду: «внутрішній годинник», «догідник», «верхолаз», «критичний суддя». Кожна іпостась має свої механізми паліативно амортизувати стресові ситуації, що надзвичайно актуально сьогодні, коли суспільство постійно продукує стреси через кризи, епідемії, війни.

Ключові слова: здоров'я; соціальне здоров'я; стрес; деструкція; образи-іпостасі; шляхи подолання стресу.

Соціальне здоров'я є важливою та невіддільною складовою здоров'я загалом. Здоров'я людини завжди було і є похідною природного і соціокультурного середовища. В умовах сучасного світу з його екологічними катастрофами, економічними та політичними кризами, пандемією, війною та соціокультурними трансформаціями стан суспільства стає визначальним чинником здоров'я індивіда. Це підтверджує світовий рейтинг щастя таких країн, як Норвегія, Данія, Ісландія та Швейцарія, де головними критеріями є рівень свободи, шляхетність, чесність, прибуток, хороше управління та здоров'я [5]. Саме здоров'я є тим лакмусовим папірцем, який найбільш переконливо свідчить про благополуччя країни, адже його носієм є саме людина. Застосовуючи холістичний підхід до проблеми здоров'я, з'ясовуємо, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан загального добробуту, благополуччя як фізичного, психічного, так і соціального.

ВООЗ констатує, що здоров'я охоплює п'ять стигм, а саме:

- *фізичне здоров'я* – функціонування людського організму і стан здоров'я кожної з його систем. У цьому аспекті важливо знати: як має функціонувати організм; як визначити чи все гаразд у людини зі здоров'ям;

- *розумове здоров'я* – здатність людини отримувати інформацію, її обізнаність щодо того, звідки отримувати необхідну інформацію, та як її використовувати. Людина має вміти збирати потрібні знання з різноманітних джерел і бути спроможною використовувати цю інформацію для прийняття рішень стосовно власного організму;

- *емоційне здоров'я* – здатність розуміти власні почуття і виражати їх. Знання про те, як почувається сама людина і як почуються інші;

- *соціальне здоров'я* – це те, як почуває себе людина, як вона взаємодіє з іншими людьми. Людині необхідно розуміти, що для неї є найбільш важливим у відносинах з друзями, сім'єю, коханими і всіма, хто з нею взаємодіє;

- *особисте здоров'я* – це відчуття людини як особи. Відчуття нею розвитку власного «Его», це сподівання у своїх досягненнях, уявлення про успіх. Кожна людина знаходить унікальні способи самовираження, залежно від того, що вона цінує і чого вона сподівається досягти для себе та суспільства;

духовне здоров'я є серцевиною всіх складових здоров'я. Воно є стрижнем існування людини. Це сутність її буття. Духовність надає можливість зрозуміти співвідношення аспекту духовного здоров'я з іншими стигмами здоров'я.

Серед цих стигм неабияке значення має соціальне здоров'я, що свідчить про: інтегральний критерій якості життя населення; потужний чинник суспільного розвитку; важливий прояв соціальної справедливості, стабільності, індикатор виміру людських досягнень. Отже, соціальне здоров'я означає здатність людини всебічно контактувати з соціумом.

Згідно з класифікацією американського вченого Роббінса (1980 р.), чинники, що впливають на здоров'я, можна розділити на чотири групи: спосіб життя (51–52 %); стан навколишнього середовища (20–21 %); біологічні чинники (19–20 %); обсяг і якість медичної допомоги (8–9 %). Тому не дивно, що супутником соціального здоров'я будь-якої людини, особливо індустріального суспільства, є стрес.

Попри те, що проблема стресу на сьогодні надзвичайно затребуваною і розглядається багатьма дослідниками (В. Абабковим, О. Валуйко, О. Гошкодерєю, Дж. Грінбергом, В. Суворо-



вою, Р. Лазарусом та ін.), де об'єктом дослідження є психологія стресу, адаптація до нього, види стресу, професійний стрес, управління стресом, проте шляхи його подолання, амортизація цього явища, паліативність заходів щодо нього ще потребує дослідження і уточнення.

Вперше в практику людського суспільства поняття стресу ввів канадський фізіолог Г. Сельє [7]. Він також запропонував універсальну теорію стресу, вульгаризований висновок із якої на сьогодні є досить відомим: «Усі хвороби від стресу!». Насправді стрес – це не деструктивні життєві обставини, а захисна реакція організму на ці обставини [4]. Стресорна реакція спрямована на підвищення сталості організму до будь-яких впливів та має захисно-приспосовний характер. На думку Г. Сельє, адаптаційний синдром починається зі стадії тривоги, під час якої у відповідь на перший шок мобілізуються захисні системи організму (протишок). У результаті організм набуває сталість не лише до фактору, що сприяє стресу. Отже, всі заклики «перемогти стрес раз і на завжди» не сприймаються буквально. До речі, стан боротьби з будь-чим – сам по собі стрес.

Стрес – це деструкція. Практика свідчить, наприклад, що ціна стресу для американської економіки становить 200 млрд дол. США. Саме стільки коштів щороку втрачають американські фірми та підприємства через хвороби персоналу, зниження продуктивності праці та страхових виплат. У середньому на робочих місцях щоденно відсутні біля мільйону людей, а головною причиною є стрес. Великій Британії «хвороба XX–XXI сторіччя» коштує 1/10 валового національного продукту [1]. Річ у тому, що індивід, який лише починає працювати, знаходиться, як називають психологи, у стані «медового місяця». Він береться за будь-яку нову справу, повний ентузіазму, готовий працювати без передиху і все стороннє сприймає лише як недоречну перешкоду. Проте з часом з'являються перші ознаки втоми. Спочатку цей стан можна легко подолати. Але згодом втома переходить у хронічну стадію, настрій і самопочуття згасають, особистість дедалі частіше піддається депресії. Цей стан фіксується тим, що робота вимагає більшого зусилля волі. Зазвичай, це призводить до лікарняного ліжка, операційного столу тощо. Такий стан організму людини японці, наприклад, назвали особливим терміном – «каросі», що означає «смерть від перевтоми». Не дивно, що він зародився саме в Японії, адже трудовогозмі, з усіма його негативними наслідками, найбільшого рівня досяг саме в цій країні. Наприклад, у 1990-ті рр. пересічний японець проводив на робочому місці 2044 години – на 400 годин більше, ніж, наприклад, француз. Але найбільш трагічне те, що щороку в Японії до 30 тисяч людей помирає саме від «каросі» [3]. Це яскраво підтверджує сучасну тезу, що «Економіка – 90 % психологія», як було продекларовано на Міжнародному економічному форумі у січні 2021 року.

Різні виразки, серцево-судинні хвороби, нервові виснаження – основне коло хвороб, які викликані перевтомою на роботі. Перший наслідок стресу – підвищення кров'яного тиску. Воно веде до затвердіння артерій, утворення тромбів і, як наслідок, може призводити до серцевого нападу. Медичні дослідження доводять, що нервово-психологічні чинники відіграють значну роль при зародженні деяких видів виразки, від яких страждає кожен десятий мешканець Землі [1]. Згідно з даними Міжнародного бюро праці, витрати робочого часу через виразкові хвороби становлять декілька мільйонів днів [2]. Також у цьому контексті варто згадати про виробничі травми, що є невід'ємними супутниками стресу.

Фахівці вважають, що стрес сприяє розвитку практично всіх відомих хвороб: гормони, що виділяються організмом у цьому стані, послаблюють імунну систему. Наприкінці XX ст. у США було проведено експеримент, який підтвердив, що під час екзаменаційної сесії студенти ризикують підхопити нежить набагато легше, ніж протягом семестру. Психіатри вважають, що стрес також ослаблює опір організму раковим пухлинам. Проте деякі їх колеги доводять зворотнє: сильний стрес може стимулювати діяльність тих клітин, які протистоять раку.

Стрес нагадує отруту. Проте в малих дозах стрес є навіть корисним, оскільки відіграє роль своєрідного стимулятора, що дозволяє підтримувати організм у необхідній для продуктивної роботи напрузі. Дослідження, які були проведені у США, показали, що це насамперед стосується людей, яким властива агресивність, кар'єризм, прагнення швидко піднятися у громадській



діяльності, стрибаючи через сходинку. Не жалкуючи ані сил, ані часу, ані нервів, вони домагаються свого – і першими поповнюють лави людей, які хворіють на виразку та серцево-судинні захворювання [3].

Проблема стресу гостро постала перед країнами Азії, адже азіати, на думку психологів, більш вразливі до «хвороби XX–XXI сторіч» через особливості психології та виховання. На відміну від європейців, вони просто не навчені давати вихід власним почуттям, ділитися з оточуючими своїми проблемами та переживаннями. Наприклад, там, де італієць або українець виплескує свої негативні емоції назовні, японець буде їх накопичувати в собі, що надзвичайно небезпечно.

Природа стресу хоча і різноманітна, але ще мало вивчена. Стресу піддається чимало людей робітничих спеціальностей, праця яких не вимагає ані амбіцій, ані нервових виплесків. Але тут причина в іншому. Це одноманітність роботи, залежність від конвеєру, усіякі шуми, вібрації тощо. Тому можна стверджувати, що професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини. На думку фахівців, до професійного стресу призводять:

- перевантаження людини роботою;
- недостатньо чітке обмеження її повноважень і посадових обов’язків;
- неадекватна поведінка колег;
- тривала і «вимотуюча» дорога на роботу і повернення з неї, не кажучи вже про затримки в заторах та поїздки у годину пік у переповненому транспорті;
- недостатня оплата праці;
- одноманітна діяльність;
- відсутність кар’єрних перспектив тощо [4].

Серед тих, хто найбільше піддається стресу: поліцейські, шахтарі, біржові брокери, журналісти, медсестри, водії автобусів, вчителі, офіціанти. Натомість менше за всіх ризикують захворіти від стресу інженери-будівельники, дослідники в галузі точних наук, терапевти.

Цікавим для сучасної людини є тест, який пропонують дослідники Т. Хоулмс і Р. Рзе [8]. Так, деякі стресові дії вираховуються певними балами:

- смерть дружини (чоловіка) – 100;
- розлучення – 73;
- смерть близького родича – 63;
- поранення або важка хвороба – 53;
- одруження – 50;
- звільнення з роботи – 47;
- примирення подружжя – 45;
- вихід на пенсію – 45;
- хвороба членів родини – 44;
- вагітність – 40;
- проблеми в сексі – 39;
- народження дитини в родині – 39;
- суттєва зміна характеру роботи – 39;
- зміна фінансового положення – 38;
- смерть близького друга – 37;
- родинна сварка – 35;
- дуже великий борг – 31;
- зміна характеру відповідальності на службі – 29;
- втеча з родини сина чи доньки – 29;
- напружені відносини з невісткою (зятєм) – 29;
- значні досягнення – 28;
- звільнення з роботи дружини – 26;



- початок або кінець навчання – 26;
- зміна в умовах помешкання – 25;
- зміна звичок – 24;
- незгода з керівником – 23;
- зміна в умовах праці – 20;
- переїзд на нове місце проживання – 20;
- перехід в іншу школу – 20;
- відпочинок на новому місці – 19;
- зміна у звичці відвідувати церкву – 19;
- зміна у соціальній активності – 18;
- заклад частини майна – 17;
- зміна звичок, які пов'язані зі сном – 16;
- зміна сімейних традицій збиратися разом – 15;
- зміна у кулінарних смаках – 15;
- свято – 15;
- Різдво – 12;
- дрібне порушення закону – 11.

І все ж, попри постійне відтворення в суспільстві стресів, засоби послаблення впливу його на людину існують. Медики віддають перевагу гімнастиці для тіла та душі. Лікарі пропонують прості вправи, а саме: поступово від пальців ніг до голови напружувати всі м'язи. Коли кожна з них буде натягнена як струна, затримати дихання, порахувати до десяти і на видиху також поступово, але зверху вниз, повністю розслабитися. Фахівці рекомендують пішохідні прогулянки як найбільш ефективний засіб зняття напруги. Також пропонують, по можливості, «планувати» стресові ситуації. Наприклад, якщо людині потрібно і змінити роботу, і розлучитися, то ці події рекомендовано розвести в часі.

Разом із тим, панацеї від стресу ще не знайдено. Але, на думку Міжнародного бюро праці, спроби боротися зі стресом на роботі можна звести до двох варіантів: або допомагати працівнику нівелювати стресові ситуації та перемагати їх, або змінити саму організацію праці [2]. Інший шлях є більш складним, оскільки інтереси працівників часто перетинаються з інтересами виробництва. А ось допомога психолога, гарне харчування, оптимальний режим дня, заняття спортом – цілком можливе. Також у деяких лікарнях відкриваються спеціальні «антистресові» відділення.

Відомо, що людину переслідують емоційні стреси, а емоційна сфера людини – одна з таємниць природи. Усі негативні впливи середовища чинять комплексний вплив на організм, але головна причина «хвороби сторіччя» – різні емоційні зсуви, які виникають у результаті стресів – нервових перенавантажень під час дії надзвичайних обставин. Стреси здатні зруйнувати не лише психіку, а й роботу внутрішніх органів (серця, шлунку, сечового міхура тощо).

До емоціональних центрів, які знаходяться в головному мозку, надходять імпульси як зовні, через органи чуття, так і зсередини, тобто від різних внутрішніх органів. Отже, зіпсувати настрій можуть і поганий сон, і погана праця шлунку, і несмачний сніданок тощо. Нервово-емоційне напруження руйнують спокій людини, позбавляють її радощів і призводять до розвитку неврозів. Ті, хто страждають неврозом, мають головний біль, слабкість, безсоння, втому, неприємні відчуття внутрішніх органів. Вони дратівливі, незадоволені собою, розсіяні. Першопричиною неврозів є стреси. Створення гарного настрою є найбільш дієвою мірою профілактики нервових хвороб. Лікарська практика доводить, що люди оптимістичного складу характеру рідше хворіють, а хвороби протікають у них набагато легше.

Чудовий спосіб створити гарний настрій – зайнятися будь-якою фізичною діяльністю, що, за І. Павловим, дарує «м'язову радість». На настрої також впливають погода, колір оточуючих предметів, музика, природа, театральні вистави, картини, книги тощо. Щоб зберегти гарний настрій і самопочуття, корисно також навчитися своєчасно переключитися з однієї діяльності на іншу, особливо коли інша діяльність пов'язана з улюбленою справою чи хобі.



Психологи розробили методику подолання стресових ситуацій. Вона базується на таких принципах:

- *зберися* – вміння повністю включитися в справу, щоб для зайвого у свідомості не залишилося місця;
- *виключися* – висока концентрація уваги, що спрямована на вихід із напруження;
- *не злися*, адже людина концентрує при цьому свою увагу не на причинах, а на наслідках невдач, що губить здатність до здорового глузду;
- *мобілізація всіх життєвих сил* на нейтралізацію стресу;
- *не розслабляйся*, адже це погіршує контроль за точністю руху, а звідси помилки, що можуть призвести до невдачі.

Проте суспільство перманентно продукує стресові ситуації. Це загроза безробіття, бідність, пандемія, війна, особистісні проблеми тощо. Наприклад, як сповістив у квітні 2023 р. Світовий банк, війна відкинула Україну на 15 років у боротьбі з бідністю [ТВ «ЕСПРЕССО», 2023, 1 квітня]. Тому стрес зараз буде ще довго домінувати над індивідом і надзвичайно важливо саме в наші дні вибудовувати захисну стратегію від стресу, зробити її найбільш паліативною та доступною для всіх. Вона може бути різноманітною.

Розглядаючи стрес із точки зору суб'єкта, доцільно звернути увагу на результати дослідження цієї проблеми психологами Р. Техіста та М. Демпсі [6]. Вони надзвичайно цікаво підійшли до питання розкриття складних механізмів людської психіки, використовуючи образи, які доступні для розуміння кожному індивіду.

Учені вивчали чинники, які провокують безсонні ночі, спонтанні вчинки, неадекватні реакції на події повсякденного життя, тобто стреси. Вони не лише дали їм назву, а й запропонували їх блокування, виділивши чотири іпостасі.

Першу іпостась стресу психологи назвали *«внутрішній годинник»*, який впливає на мозок індивіда і вимагає діяти «швидше, швидше», що не дозволяє останньому розслабитися, постійно втілюючи стигму: ти потрібен і цікавий оточуючим лише якщо постійно зайнятий чимось, протягом усієї доби. Такий ритм не витримує навіть здорова людина. Результат негативний – постійні перевантаження, втрата сил, що викликає нездоровий ентузіазм. Тому треба загальмувати *«внутрішній годинник»*, а саме щоденним відпочинком на 1–2 години, повним спокоєм на деякий час, повільною мовою.

Друга іпостась стресу – *«догідник»*. Це образ людини, яка завжди з приємною посмішкою нікому не говорить «ні». «Угодник» переконаний, що оточуючі цінують його безвідмовність. Прагнучи всім допомогти, він зазвичай не надає реальної допомоги нікому, чим спонукає себе до власного безсилля. Дослідники радять «угоднику» хоча б одного разу сказати «ні», припинити безпричинно уявляти себе незамінним, не керуватися правилом: «Якщо не я, то хто?». Проте «угодники» можуть перетворюватися у свою протилежність. Учені назвали їх «шаблезубим тигром». А це означає, що ці жертви стресу вибухають від кожної дрібниці, вони не йдуть на поступки, можуть нагримати. Ті, на кого спрямована негативна енергія «шаблезубих тигрів» – це нещасні дружини, залякані діти, робітники сфери обслуговування тощо. Порада «шаблезубим тиграм» – утримуватися від крику, сварок, тобто угамуватися.

Наступна іпостась – це *«верхолаз»*, який упевнений, що життя є нескінченим шляхом нагору, а ступінь щастя цілком залежить від «висоти положення». Для нього робочий день не має меж, цього він вимагає і від своїх підлеглих; будь-який вчинок – звіряє з генеральною лінією, яка веде його до росту кар'єри. «Верхолаз» у питаннях здоров'я стає першим кандидатом на інфаркт, нервові виснаження або важку перевтому. Психологи вважають, що індивіди цієї іпостасі мають більше спілкуватися з колегами, сім'єю, не тиражувати васні успіхи.

І остання іпостась – це *«критичний суддя»*. Він постійно продукує думку, що всі, хто його оточує, роблять не так, як треба, а заперечення і зауваження вважає недоречними. Представнику даної іпостасі треба тверезо та самостійно оцінювати свої вчинки, знайти потрібну сферу щодо своїх здібностей або навіть змінити професію.



Отже, існують деякі «рецепти» щодо подолання індивідом стресових ситуацій, але їх не можна сприймати як панацею, адже багато чого залежить від конкретної особистості, її психологічного здоров'я, середовища, в якому вона існує тощо.

Викладені в статті положення не вичерпують усіх питань цієї проблеми, важливість і актуальність якої визначає необхідність її подальших досліджень в аспекті розробки комплексу заходів і стратегічної вибудови перспектив щодо шляхів мінімізації впливу стресу на соціальне здоров'я особистості, що гальмується війною та її наслідками.

Використані літературні джерела

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
2. Керівні принципи з систем управління безпекою та гігієною праці. – Женева : Міжнародне бюро праці, 2009. – 38 с.
3. Лантух І. Стрес у векторі соціального здоров'я / І. Лантух, А. Лантух, Н. Меркулова // Modern directions of scientific research development: The IY International scientific and practical conference (January 26–28, 2022). – BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. – Р. 205–214.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Сегодня. – 2017. – № 51, 21 марта.
6. Эхо планеты. – 1991. – № 41 (184). – С. 44–45.
7. Hans Selye, M.D. The Stress of Life. – New York, 1956.
8. Thomas H. Holmes The Social Readjustment Rating Scale / Thomas H. Holmes and Richard H. Rahe // Journal of Psychosomatic Research. – 1967. – II.

References

1. Grinberg Dzh. (2002) *Upravlenie stressom [Stress management.]* St. Peterburg [in Russian].
2. (2009) *Kerivni pryntsyipy z system upravlinnia bezpekoiu ta hihiienoiiu pratsi [Guidelines for occupational health and safety management systems]*. Zheneva [in Ukrainian].
3. Lantukh, I., Lantukh, A., & Merkulova, N. (2022) Stres u vektori sotsialnoho zdorovia [Stress in the social health vector] *Modern directions of scientific research development: The IY International scientific and practical conference* (January 26–28, 2022). Chicago, USA. P. 205–214. [in Ukrainian].
4. Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu: pidruchnyk. [Psychology of stress: a textbook.]* Lviv [in Ukrainian].
5. (2017). *Segodnya [Today]*. 51. [in Russian].
6. (1991). *Ekho planety. [Echo of the planet]*. 41 (184) [in Russian].
7. Hans Selye, (1956). M. D. The Stress of Life. New York.
8. Thomas, H. Holmes, & Richard, H. Rahe. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research. II.

Lantukh Alla, Lantukh Ihor

SOCIAL HEALTH AND STRESS

Summary.

The article deals with the problem of stress, which is a companion to the social health of any person, especially in an industrial society. Social health is an essential criterion of the population's quality of life; a decisive factor of social development; an essential manifestation of social justice, stability, and human achievement. In other words, social health means a person's ability to engage with society fully. The authors emphasise that the stressor response increases the body's resistance to any impact and is protective and adaptive. The authors also argue that stress is a destructive factor that manifests itself not only in the economy of any country but also in the social health of an individual: various ulcers, cardiovascular diseases, and nervous exhaustion. The authors draw attention to occupational stress as a multidimensional phenomenon expressed in mental and physical reactions to stressful situations in human labour activity. The authors identify



a direct correlation between stress and social health and suggest some ways to minimise this phenomenon. One of the ways to minimise stress at the individual level is through the disclosure of the complex mechanisms of the human psyche, using images-images that are accessible to each individual: “internal clock”, “agreeable”, “high achiever” and “critical judge”. Each hypostasis has mechanisms to palliate stressful situations, which is extremely important, especially today when society constantly generates stress due to crises, epidemics, and wars.

Keywords: *health; social health; stress; destruction; images-hypostases; ways of overcoming anxiety.*

Стаття надійшла до редколегії 9 червня 2023 року