

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ТА ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СТРЕСУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Каськова А. В., ст. (гр. ХН-61, ХТФ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Стресові ситуації мають значний негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Розглянуто причини виникнення стресу на робочому місці, методи його попередження і послаблення.

Ключові слова: стрес, напруження, психічне здоров'я.

Abstract. Stressful situations have a significant negative impact on a person's physical health and psychics. The causes of stress, methods of its elimination and weakening are considered.

Keywords: stress, tension, mental health.

Вступ. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Його поява свідчить про те, що у людини почався процес адаптації до нових умов існування та її організм протидіє чинникам, що можуть завдати шкоди. Виникнення напруження може бути пов'язано як з об'єктивними змінами умов існування людини, так і з власною реакцією особи на зовнішні чинники. Індивідуальна реакція визначається різницею у досвіді, світогляді та внутрішніх чинниках. Коли тривалість, інтенсивність впливу стресу перевищують функціональні можливості протидії організму людини виникають психічні та соматичні хвороби, зростає рівень травматизму на робочому місці. В такому випадку для збереження здоров'я людини необхідно прийняти міри щодо усунення або послаблення його впливу.

Аналіз стану питання. Проблема стресу на робочому місці посідає важливе місце в області охорони праці і здоров'я та є актуальною темою для багатьох країн протягом більш ніж десяти останніх років. Так, за даними досліджень проведених EU-OSHA близько половини робітників Євросоюзу працюють в умовах стресу, основними причинами якого є нестабільні форми зайнятості, надмірне навантаження, психологічний та моральний тиск [1]. В Україні не ведеться настільки широкої та точної статистики, як в країнах Євросоюзу або США. Згідно з даними опитування, проведеного сайтом rabota.ua, лише 1% українців вважають, що їх робота зовсім не пов'язана зі стресом [2].

Мета: проаналізувати причини виникнення стресу на робочому місці та розробити методи його попередження і послаблення.

Життя без стресу неможливе, оскільки він є невід'ємною частиною сучасного життя. Він може бути короткотривалий і довготривалий, слабкий, і сильний. При малих, короткочасних впливах він не завдає шкоди організму людини і навіть має певний позитивний вплив – підвищує тонус організму. У разі сильного, тривалого стресу особа виглядає втомленою, старшою за власний вік, адже такий стан виснажує ресурси організму. При тривалому психоемоційному навантаженні у людини може виникнути безсоння, емоційне

занепокоєння, мігрені, хронічна втома, депресія, які можуть призводити до серцевого нападу, нещасного випадку та навіть самогубства. Викликати неспецифічні алергічні реакції, захворювання опорно-рухового апарату, виразкову хворобу шлунку, захворювання серцево-судинної та нервової систем.

Відповідно до теорії загального адаптаційного синдрому, розробленої Гансом Сельє, виділяють три стадії розвитку стресу:

1. Стадія тривоги. У свою чергу поділяється на стадію шоку, коли подразнюючий чинник ще не визначено і здатність організму до протидії знижена, та на стадію антишоку, коли стресор визначено, відбувається мобілізація захисних ресурсів організму. При цьому вся увага концентрується на захисті організму. Більшість стресових станів закінчуються саме на цьому.

2. Стадія опору. Виникає в випадку, якщо подразник продовжує діяти на людину. Мобілізуються запаси ресурсів і якщо дія на організм не припиняється, настає фінальна стадія.

3. Стадія виснаження. Фізіологічні ресурси організму виснажені, він не в змозі подолати напруження і тіло не здатне нормально функціонувати. З'являється можливість виникнення серйозних хронічних захворювань.

Графічно цей процес зображено на рис. 1.

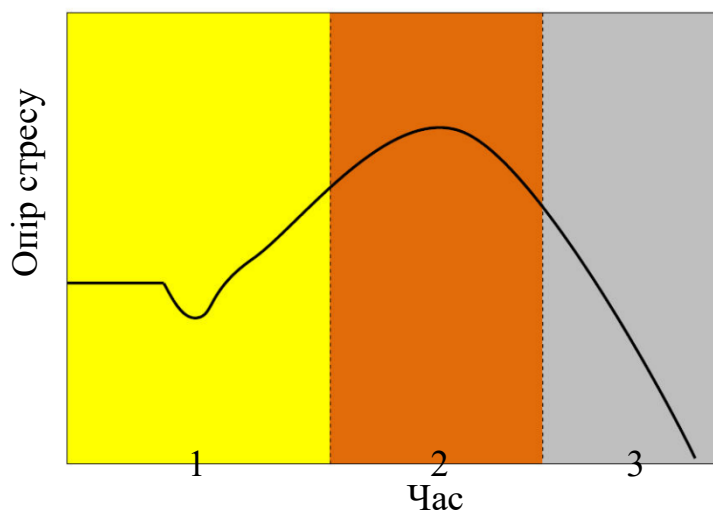


Рис. 1. Графічна залежність опору стресу організмом від часу

Найчастіше стан стресу викликається більше, ніж одним фактором. Основними його джерелами на робочому місці є:

- організація і зміст професійної діяльності (погані фізичні умови праці, складність виконуваної діяльності, підвищена відповідальність, страх помилки, завелика чи недостатня кількість робочого навантаження);
- професійна кар'єра (незадоволеність перспективами, відсутність кар'єрного зросту, зміна обов'язків, перехід на інше місце праці, втрата роботи);
- оплата праці (нерівна оплата праці, відсутність ясності в оплаті праці);
- взаємовідносини на роботі (конфлікти в колективі, із керівництвом);

– поза організаційні джерела стресу (проблеми зі здоров'ям, у сім'ї, з фінансами, особистими та організаційними цінностями) [3].

Регулювання стресу можливо здійснювати на двох рівнях: організації і особистості. На рівні організації профілактика стресу і стресових ситуацій може здійснюватися за рахунок правильного підбору та розстановки кадрів, постановки конкретних і реально здійсненних завдань, вірного проектування робіт, взаємодії з членами колективу, впровадження групового прийняття рішень, а також реалізації програми оздоровлення працівників [4].

Для покращення свого стану варто [5]:

– налагодити розпорядок дня, включити в нього фізичні, водно-повітряні процедури;

– слідкувати правилам раціонального харчування;

– планувати свій день, тиждень, місяць.

Окрім цього рекомендуються прийняття ванн, масаж, прослуховування улюбленої та релаксуючої музики, медитація, молитва, заняття творчістю, прогулянки на природі, дихальні вправи, самозаохочування. Також за підтримкою можна звернутися до друзів та сім'ї. Варто зазначити і такий метод зняття стресу, як сміх, адже він здатен зменшити рівень тривожності і розслабити м'язи. При більш серйозних станах, викликаних сильними і довготривалими стресами необхідна професійна допомога – звернення до психотерапевта.

Висновок. Оскільки одним з найбільш поширених видів стресу є стрес на робочому місці важливо, щоб роботодавці створювали оптимальні умови праці і водночас працівники запобігали та зменшували негативний вплив навантажень самостійно для збереження власного здоров'я.

Науковий керівник: Землянська О. В., ст. викл. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. OSH in figures: stress at work — facts and figures. URL: https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/TE-81-08-478-EN-C_OSH_in_figures_stress_at_work.

2. Що утримує українців на стресовій роботі і чи готові вони поміняти зарплату на душевний комфорт. URL: <https://www.unian.ua/society/1988219-scho-utrimue-ukrajintiv-na-stresoviy-roboti-i-chi-gotovi-voni-pominyati-zarplatu-na-dushevniy-komfort.html>.

3. Дзвоник Г. П., Савченко Т. Л. Психология и социология. URL: http://www.rusnauka.com/10_NPE_2009/Psihologia/43976.doc.htm.

4. Ложкін Г. В., Блохіна І. О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». – К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. URL: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/02/Psihologiya-stresu.pdf>.

5. Кружилко О.Є., Сторож Я.Б., Ткалич І.М., Полукаров О.І. Підвищення ефективності управління охороною праці на основі виявлення небезпек та оцінки ризиків виробничого травматизму. Адаптивні системи автоматичного управління. 2017. Вип. 2 (31). С. 38–45.