

СТРЕС ТА БЕЗПЕКА НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Дрожжана Ольга Урешівна
Полтавський державний аграрний університет

У своєму житті практично кожна людина відчуває стрес. У сучасному світі стрес є одним з найпоширеніших недуг. Стрес – реакція організму на небезпеку і у кожної людини вона різна. Ступінь такої реакції, тобто здатність переносити стресові ситуації без негативних наслідків для своєї діяльності та оточуючих, - називається стресостійкістю. За оптимальних умов працівник має володіти здатністю справлятися із стресорами – факторами, що призводить до стану стресу, та правильно організовувати свою поведінку, тобто проявляти стресостійкість [2].



Виділяються фізіологічні та психологічні стресори. До фізіологічних відносяться больові дії, надмірне фізичне навантаження, екстремальні температури (спека, холод), шум, відсутність світла і свіжого повітря на робочому місці і т.ін. До психологічних відносяться необхідність прийняття рішення, відповідальність, образа, переживання, конфлікт, сигнали небезпеки та інше.

Спеціалісти з менеджменту виділяють організаційні чинники, здатні викликати стрес [1]:

- перевантаження чи занадто мале виробниче навантаження;
- конфлікт (виникає при пред'явленні працівнику суперечливих вимог);
- невизначеність (працівник не впевнений в тому, що від нього очікують);
- нецікава робота (ті, хто має більш цікаву роботу, проявляють менше неспокою і менш схильні фізичним нездужанням, ніж ті, що займаються нецікавою для них роботою);
- несприятливі фізичні умови (шум, вібрація, холод тощо);
- неправильне співвідношення між повноваженнями і відповідальністю;
- недосконалі канали обміну інформацією в організації.

Причинами стресів також є несприятливий морально-психологічний клімат у колективі, зокрема, відсутність колегіальності і взаєморозуміння з іншими співробітниками, невирішені конфлікти, відсутність соціальної підтримки тощо [1].

Проблема стресів на роботі є досить значною, вимагає до себе підвищеної уваги фахівців з різних областей і ефективних методів рішення.

Встановлено, що професійний стрес представляє загрозу не тільки для однієї людини, але й впливає на весь колектив.

Короткочасний стрес з невисоким рівнем тиску може дати імпульс до мобілізації всіх сил і стимулювати трудову діяльність. Але тривалий вплив стресу може привести до реального ускладнення здоров'я, що надовго виведе робітника з працездатного стану.

Людина проводить на роботі більшу частину свого життя. Тому, коли робота починає напружувати – це дуже серйозно, адже виникають нервово-психічні перевантаження та розлади.

Спроба людського організму самотійно подолати стрес, призводить до порушення здоров'я. У тривалій перспективі стрес на робочому місці може призвести до крайніх форм реакції на стрес – виснаження сил та втрати спроможності організму людини протидіяти стресоутворюючим факторам.

Будь-які з крайніх проявів стресу мають дуже серйозні наслідки, що проявляються виникненням безсоння, емоційного занепокоєння, головної болі, хронічної втоми, депресії, алергії, захворювань опорно-рухового апарату, гіпертонії, виразкової хвороби шлунку, захворювань серцево-судинної системи, серцевого нападу, отримання травми або професійного захворювання та навіть летальних випадків.

Нещасні випадки стають можливими через зниження пильності, контролю, уваги, зосередженості, здатності послідовного виконання кваліфікованих дій тощо.

Тільки при розумінні проблеми стресу на робочому місці, постійному контролі ситуації, об'єднанні зусиль керівників і співробітників можна створити оптимальні умови для збереження фізичного та психічного здоров'я та досягнення найкращих результатів трудової діяльності.

Для скорочення негативних наслідків необхідний цілий комплекс профілактичних заходів, зокрема [2] :

1. Атестація робочих місць на відповідність нормативно-правовим актам з охорони праці в порядку і строки, що визначаються законодавством, та за їх підсумками вжиття заходів до усунення небезпечних і шкідливих для здоров'я виробничих факторів. Забезпечення сприятливих санітарно-гігієнічних умов, надання комфортного робочого місця підвищує задоволеність від трудової діяльності в цілому.

2. Психофізіологічна експертиза (ПФЕ) працівників. Така експертиза обов'язкова для працівників, діяльність яких пов'язана з виконанням робіт підвищеної небезпеки. Однак на сьогодні наявні нормативно-правові акти, які регулюють питання проведення ПФЕ, лише констатують необхідність врахування результатів ПФЕ, а не визначають організаційну систему, порядок

та процедуру її проведення. Прогалина у законодавстві відносно регулювання питання проведення ПФЕ сприяє відмові окремих роботодавців від психофізіологічного обстеження працівників.

3. Створення позитивного соціально-психологічного клімату в колективі:

- організація на підприємстві статусно-рольової структури, забезпечення відсутності функціонально-рольових суперечностей, участь співробітників у плануванні та розподілі ресурсів;

- надання гідної матеріальної винагороди, творчої та цікавої роботи, можливості професійного і особистого розвитку, реалізації свого потенціалу;

- забезпечення чіткого розподілу функціональних обов'язків, відповідності працівників їх професійній ролі, а також психологічної сумісності співробітників для уникнення конфліктів в колективі;

- надання задовільного інформаційного забезпечення діяльності організації;

- урахування керівництвом інтересів працівників при прийнятті рішень та приділення уваги встановленню міцного та тісного зв'язку з підлеглими.

Важливе значення має забезпечення державою стабільності в економічному та політичному житті суспільства, що впливає на соціальне і психологічне благополуччя його членів і, відповідно, на соціально-психологічний клімат виробничого колективу.

Стрес – це виклик не лише працівнику, але й усім, хто причетний до колективної праці. Управління стресом має стати основним пріоритетом як для роботодавців, так і для самих працівників.

Список використаних джерел

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
2. Наугольник Л.Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.