



Профессиональный стресс.

Мероприятия по снижению уровня стресса.

Под профессиональным стрессом понимается напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии неблагоприятных в психологическом отношении факторов, связанных с профессионально выполняемой деятельностью. К отрицательно действующим факторам – производственным стрессорам относятся:

- интенсивность работы;
- явление фактора времени (штурмовщина, срочная работа, дефицит времени и т.д.);
- изолированность рабочих мест и недостаточные межличностные контакты между работниками;
- однообразная и монотонная работа (на конвейере, у приборных пультов);
- недостаточная двигательная активность (оператор находится в состоянии готовности к действию, тогда как необходимость действия возникает редко);
- воздействие факторов внешней среды (шумы, вибрация, низкие, высокие температуры и т.д.);
- нарушение стереотипной системы работы в связи с поломкой оборудования и другими внешними причинами, препятствующими привычной системе деятельности.

В сферу профессиональных стрессоров включаются и социальные факторы:

- неопределенность роли работника, не определен круг обязанностей работника и результат его работы;
- недооценка профессиональных возможностей работника (когда поручаются выполнение задач, которые по сложности существенно ниже его способностей);
- интенсивность и сложность работы (работа сложная или ставит перед работником много задач);
- недостаточность ресурсов или данных для использования их в работе;
- небезопасность дальнейшего продолжения работы;
- отсутствие возможности для самопроявления в труде, выражения своего мнения работника;
- социально-психологические конфликты в процессе взаимоотношений в коллективе.

Профессиональный стресс может иметь различные виды: эмоциональный, информационный, коммуникативный. Кроме того, выделяют особые формы профессионального стресса: профессиональный стресс достижения,

профессиональный стресс конкуренции, стресс из-за недостатка или избытка денег, стресс подчинения, стресс из-за страха потерять работу.

Каждый из факторов или их сочетание при длительном воздействии порождают экстремальные условия деятельности и приводят к возникновению стрессовых состояний. Признаками, сигнализирующими о возможности появления стрессовых состояний, являются изменения:

в производственной деятельности (травматизм, увеличение числа ошибок по невнимательности, снижение качественных и количественных показателей деятельности, возникновение затруднений в принятии решений);

в отношениях с коллегами (неадекватное восприятие юмора, раздражительность и враждебность, непонятное недоверие к коллегам);

в личной сфере работника (выглядит уставшим, не способен расслабиться, проявляет безразличие к жизни, потеря интереса к ней, часто чувствует, что он не здоров или может заболеть).

На возникновение профессионального стресса влияют личностные или поведенческие характеристики человека: настойчивое стремление достичь намеченных, но нечетко определяемых целей; сильное желание и готовность соревноваться; постоянное желание быть признанным и продвинутому в чем-то дальше; постоянное исполнение множественных и разнообразных функций в условиях лимита времени; склонность увеличивать темп исполнения своих функций; необычно высокая скорость умственных и физических реакций.

Профилактическими мероприятиями в производственной деятельности по снижению уровня стресса является любая работа по оптимизации технологического процесса и нормализации условий производственной среды, рационализации рабочих мест, применению технических устройств с целью облегчения условий труда, а именно:

- рационализация процесса работы путем составления оптимальных алгоритмов работы, типологизация схем решения трудовых задач, обеспечение оптимального распределения временных лимитов;

- усовершенствование орудий и средств труда, согласно психофизиологических особенностей человека, и облегчения выполнения наиболее трудоемких операций;

- рациональная организация рабочих мест (рабочих зон) и формирование оптимальной рабочей позы;

- разработка оптимальных режимов работы и отдыха;

- использование рациональных форм дежурства, обогащение содержания и снижение однообразия работы, устранение перегрузки отдельных психофизиологических систем;

- нормализация условий труда, согласно естественных условий среды пребывания человека;

- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, повышение материальной и моральной заинтересованности в результатах труда, формирование сознательной дисциплинированности и др.

По мнению многих авторов, способы непосредственного воздействия на оптимизацию функциональных состояний, классифицируют по двум основным группам: внешним и внутренним.

К группе внешних способов оптимизации функционального состояния рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цвето-музыкальные воздействия, библиотерапия, мощный класс методов активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз).

Группа внутренних способов оптимизации функциональных состояний: методы саморегуляциисостояний – адресная направленность на формирование адекватных внутренних средств, которые позволяют человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.«Учитесь властвовать собой!» - главный девиз этих мероприятий. На осознаваемом и целенаправленном уровнях рассматриваются такие методы: самоприказ, самоубеждение, изменение направленности сознания, целевых установок и мотивов. К числу основных методов саморегуляции на произвольном и осознаваемом уровнях относятся: нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, приемы сенсорного репродуцирования образов.

В своей повседневной практике, наученные личным опытом, мы часто интуитивно используем набор таких приемов, которые позволяют справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть.

*Харьковский учебно-методологический отдел
Департамента охраны труда и промышленной безопасности АТ Укрзалізняця*