

6. Азаров М. Я., Ярошенко Ф. О., Бушуєв С. Д. Інноваційні механізми управління програмами розвитку: «Самміт книга». 2011. 528 с.

7. Бушуєв С. Д. Динамічне лідерство в управлінні проектами: Моногр. 2000. 312 с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОДИН З ФАКТОРІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ І ГІГІЄНИ ПРАЦІ

*Приймак Є. М., Мателега Л. І., студенти
Науковий керівник: Древаль Ю. Д., д. н. з державного управління,
професор
Національний університет цивільного захисту України*

Психофізіологічні фактори, згідно з додатком до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві» від 17.04.2019 року № 337, віднесено до основних причин настання нещасних випадків та професійних захворювань. Серед таких факторів все частіше називають і стрес та стресові ситуації.

Стрес (англ. – stress, напруження, тиск) – це емоційний стан та фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах як відповідь на незвичні для людини подразники. Стрес також – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності на кшталт спротиву, боротьби, до втечі. Стресори – різноманітні екстремальні впливи, котрі викликають небажані функціональні стани – стреси. Будь-які зміни в житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах.

Донедавна вважалось, що стрес – це поняття яке має відношення виключно до професій, які пов'язані з небезпекою чи надзвичайними ситуаціями. Сьогодні ж ми стикаємось з новим розумінням цього поняття, яке відноситься до будь-якого підприємства, та є предметом дослідження науковців у багатьох сферах наукового пізнання, у тому числі, і охорони праці.

Питання щодо зменшення рівня стресу на робочому місці набуло

значної актуальності у зв'язку з поданням у 2016 р. Доповіді МОП, яка має назву «Стрес на робочому місці: Колективний виклик». У ній спеціально наголошується на тому, що негативна взаємодія між умовами праці та людським фактором може стати причиною емоційних порушень, поведінкових проблем, біохімічних і нервово-гормональних змін, що, в свою чергу, створює підвищену небезпеку психічних або фізичних захворювань [1, с. 4].

Стрес на роботі – це серйозна проблема для всіх країн. Це в першу чергу втрати здоров'я працездатного населення, втрати конкретних підприємств і країни в цілому. У тих країнах, де детально вивчається негативний вплив стресу на економічну діяльність, від цього негативного чинника зазнається збитки на рівні 1-3% від ВВП. До того ж, на сьогодні вже доведено, що до 10% всіх професійних захворювань пов'язано якраз з негативною дією стресу [2, с. 8]. Тобто, крім суто людського гуманітарного чинника, спостерігаються і суто економічний та працезхоронний чинники. Відтак, мінімізація показників стресу на робочому місці приводить і до вдосконалення фінансових показників підприємства та країни в цілому, і до покращення стану безпеки і охорони праці.

Загалом виділяються такі тенденції розвитку професійних деструкцій:

- відставання, уповільнення професійного розвитку в порівнянні з віковими та соціальними нормами;
- дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і, як наслідок, - нереалістичні цілі, помилковий сенс праці, професійні конфлікти;
- низька професійна мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці;
- поява стійких деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигорання);
- припинення професійного розвитку через професійну захворюваність, або втрати працездатності.
- До стресорів, які безпосередньо пов'язані з організацією та змістом професійної діяльності, відносяться:
 - надмірне перевантаження, напружена психічна діяльність чи явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи;
 - одноманітність або складність виконуваної роботи;
 - підвищена відповідальність;
 - необхідність приймати занадто багато рішень;

- відсутність або мала участь у процесі прийняття рішень;
- новизна, реорганізація на роботі;
- фізичні фактори (температура, шум, багатолюдність);
- раптове або систематичне відволікання уваги (несподівані подразники або постійний вплив перешкод і, як наслідок, розвиток передчасного стомлення);
- стурбованість наслідками помилкових дій, страх зробити помилку тощо.

І в цьому сенсі непересічне значення якраз і має відводитися стресостійкості, тобто умінню працівника протистояти різним небезпечним стресорам. Згідно із загальноновживаним у середовищі соціальних психологів, стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [3, с. 127].

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Стресостійкість дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Чи варто бігти і знервуватись, якщо вже запізнився? Будь-яка людина, не залежно від статусу і рангу, відчуває при цьому негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають. Сукупно все це і позначається терміном «стресостійкість».

Перша і основна позитивна функція стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Багатьом знайомий стан, коли, навіть, після невеликого перезбудження виникають: головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та інші неприємні відчуття, пов'язані з погіршенням здоров'я.

Як слушно зазначає Л. Орбан-Лембрик, успішність виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах, збереження працездатності та здоров'я особистості після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища забезпечує передусім висока стресостійкість особистості [4, с. 289]. Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, заздрість колег, сімейні проблеми. Такий індивід завжди виділяється з маси – спокійний, упевнений в собі, самодостатній. Грубість, агресію, глузування,

плітки, інтриги вона пропускає повз себе, просто не помічаючи.

Для стійкості організації важливі шість компонентів:

- послідовність у культурі, комунікаціях, повідомленнях, цінностях, стилі прийняття рішень, довірі;
- консенсус, інклюзивна культура співпраці;
- культура навчання усередині поєднаних спільнот в організації та в організації загалом;
- обговорення з працівниками труднощів або неоднозначних ситуацій.

Працівникам для впевненого протистояння стресу важливі кілька факторів:

- ефективне планування часу;
- схильність до оптимізму;
- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій.

Отже, збереження або підвищення стресостійкості працівника пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають в подоланні стресових ситуацій. До таких відносяться складна сукупність організаційних та суто особистісних заходів.

Література.

1. Стресс на рабочем месте: Коллективный вызов / Всемирный день охраны труда 28 апреля 2016 года: [Доклад Международной организации труда]. URL.: <https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public>
2. Стресс: цена вопроса. Результаты исследований Европейского агентства по безопасности и гигиене труда / European Agency for Safety and Health at Work // Промислова безпека. 2016. 3.С. 9.
3. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности : учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб. : Речь, 2003. 347 с.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психология управления : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2003. 567 с.