

ЯВЛЕНИЕ СТРЕССА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Брестский государственный технический университет. Ст. преподаватели кафедры технологии строительного производства.

Стресс — неотъемлемый компонент любого работающего человека. Рассмотрим этот компонент с точки зрения охраны и безопасности труда. Не всякий стресс вреден, на определенном уровне эмоциональных ощущений он приводит к новым толчкам для качественного выполнения работы. Доктор Ганс Селье вплотную занимался концепцией стрессовых состояний и выделил основные три формы:

- эвстресс – положительно влияет на человека, заряжает его энергией, улучшает концентрацию внимания, способствует креативности и новизне в работе;
- дистресс – он неподвластен контролю человека, от этого стресса в организме выделяются химические вещества, повышающие пульс и чувство тревоги, человек находится на распутье – бороться или убежать;
- гиперстресс – опасное состояние для здоровья человека, вызывает психологические срывы и сердечно-сосудистые заболевания.

Дистресс и гиперстресс опасные состояния, которые могут привести к несчастному случаю, к травме, к профессиональному заболеванию человека. Как стресс влияет на состояние и качество нашей работоспособности и на безопасность нашего труда? При отсутствии напряжения любая работа может выполняться небрежно или совсем не выполняться, с ошибками. Наоборот, если напряжение слишком сильное, работник может постоянно отвлекаться или непомерно сосредотачиваться. При этом качество работы очень низкое. Сильный стресс ухудшает координацию и концентрацию. Формируется психическое состояние человека в процессе производственной деятельности. Длительное состояние стресса может спровоцировать нарушение физической активности человека и заболевание психики. В безопасной жизнедеятельности человека все большее значение приобретает человеческий фактор и психические свойства личности. Психология безопасности трудовых отношений – это одно из необходимых звеньев в структуре мероприятий по безопасности труда. Травматизм, профессиональные заболевания и несчастные случаи на производстве зависят также и от организационно-психологических причин. А это особенности характера человека, самодисциплина, его темперамент, стрессоустойчивость.

Что такое «психическое состояние»? Это один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира. В настоящее время технологии развиваются настолько стремительно, что человек не успевает за ними. У каждого человека свои индивидуальные психофизиологические свойства. Опыт показывает, что в основе несчастных случаев, а это 70-90%, заложены психологические причины.

Наиболее важным является рассмотрение психических состояний по уровню напряжения т.к. этот признак наиболее существенен с точки зрения влияния состояния на эффективность и безопасность деятельности.

Умеренное напряжение — нормальное рабочее состояние, возникающее под мобилизирующим влиянием трудовой деятельности. Оно сопровождается умеренным

изменением физиологических реакций организма, проявляется в хорошем самочувствии, стабильном и уверенном выполнении действий. Умеренное напряжение соответствует работе в оптимальном режиме. Оптимальный режим работы осуществляется в комфортных условиях, при нормальной работе технических устройств. Можно сказать, что состояние умеренного напряжения является оптимальным и допустимым для безопасных условий труда. В этом рабочем состоянии стресс отсутствует.

Повышенное напряжение сопровождается деятельностью, протекающей в экстремальных условиях. Экстремальные условия — условия, требующие от работающего максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящих за пределы физиологической нормы. Экстремальный режим - это режим работы в условиях, при которых у работника возникает состояние гиперстресса. Это состояние приводит к повышенному утомлению и психологическим срывам. Повышенное напряжение может провоцировать несчастные случаи и травмы на производстве.

Интеллектуальное напряжение — напряжение, вызванное частым обращением к интеллектуальным процессам при формировании плана обслуживания, обусловленное высокой плотностью потока проблемных ситуаций обслуживания.

Физическое напряжение — напряжение организма, вызванное повышенной нагрузкой на двигательный аппарат человека.

Эмоциональное напряжение — напряжение, вызванное конфликтными условиями, повышенной вероятностью возникновения аварийной ситуации, неожиданностью либо длительным напряжением прочих видов.

Важным показателем состояния организма является работоспособность, которая зависит от возраста, гендерных особенностей, состояния здоровья, моральных и материальных стимулов. В течение рабочего дня она меняется.

Данные статистики говорят, что 60-80% несчастных случаев на рабочих местах связаны со стрессом, причем некоторые из них затрагивают не один десяток людей. 40 процентов текучести кадров обусловлены стрессом. В плане финансовых затрат стресс на рабочих местах обходится государству в крупную сумму в год. Это затраты, являющиеся следствием несчастных случаев, травм, профзаболеваний, прогулов, текучести кадров, падения производительности труда; медицинские, юридические, страховые расходы; компенсационные выплаты, расходы по административным разбирательствам и правонарушениям.

На продуктивность труда влияют следующие последствия стресса:

- физические (головные боли, ослабление иммунной системы, проблемы с сердечно-сосудистой системой, диарея, сыпь и т.п.);
- психологические (усталость, тревожность, депрессия, апатия, злость, истощение, равнодушие и т.п.);
- личные проблемы (резкие перепады настроения, рассеянность, злоупотребление алкоголем, сигаретами; тирания и т.п.)

Как же выходить из стрессовых ситуаций? В начале нашей статьи мы говорили о полезном стрессе, который мотивирует человека на достижение результатов. Ведь избежать стрессовых ситуаций на работе или в личной жизни невозможно. Где же грань безопасности всех этих форм стресса? Первое – это планирование своего цикла деятельности и самодисциплина, контроль ситуации. Второе – пытаться избегать монотонности и однообразия в работе. В-третьих – уметь расслабляться: сменить род деятельности на пять-десять минут, сделать физкультпаузу, прогуляться в перерыве, обратиться к коллегам со своими проблемами.

В мире высоких технологий человеку трудно отказаться от работы круглые сутки, постоянно быть «на связи». Это позволяет добиваться с одной стороны успехов в работе, а с другой повышает напряжение и провоцирует стресс. Необходимо выбирать более медленный темп работы, как советуют русские народные пословицы: «торопись медленно» «успеваает тот, кто не торопиться». Ну и конечно использовать «умственные паузы». При первых признаках стресса необходима моментальная реакция – расслабление, смена ритма, упражнения и юмор.

Важной мерой профилактики стресса является обоснование и внедрение в производственную деятельность наиболее целесообразного режима труда и отдыха. Это необходимо в производственных процессах, которые сопровождаются большими затратами энергии или постоянным напряжением внимания.

Последнее время для снятия нервно-психического напряжения, борьбы с утомлением, восстановления работоспособности довольно успешно используют функциональную музыку, а также кабинеты релаксации или комнаты психологической разгрузки. В основе благоприятного действия музыки лежит вызываемый ею положительный эмоциональный настрой, необходимый для любого вида работы. Вместе с тем музыка не только улучшает настроение работающих, но и повышает работоспособность и производительность труда и является неоспоримым фактором для увеличения безопасности труда.

Подведем итоги:

- заранее планируем мероприятия реагирования на первые признаки стресса (предупрежден, значит вооружен);
- проводим анализ, в каких ситуациях чаще всего проявляется стресс, учимся распознавать соответствующие сигналы;
- оцениваем срочную проблему, вызывающую стресс: выделяем то, что важно;
- используем приемы расслабления;
- контролируем путем самодисциплины вспышки гнева и раздражения;
- чаще отдыхаем, на 10-15 минут изменяем род деятельности;
- занимаемся общественной работой;
- тщательно следим за своим здоровьем;
- проводим границы между работой и личной жизнью;

И в заключение. Не ждите до последнего! Если вы чувствуете, что не можете управлять стрессом, постарайтесь внести в работу какие-нибудь положительные изменения. Поговорите с руководством, обсудите с ним ситуацию. Получайте дополнительное образование — это откроет перед вами новые интересные перспективы, вы найдете единомышленников. Верьте в себя и в свои способности и все у вас получится!

Список использованных источников:

1. Производственные психические состояния. [Электронный ресурс].–2019.– Режим доступа–<https://studopedia.ru/144834proizvodstvennie-psihicheskie-sostoyaniya.html>. Дата доступа 21.03.2021
2. Производственные психические состояния. [Электронный ресурс].–2019.– Режим доступа: <https://bgdstud.ru/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/635-proizvodstvennye-psixicheskie-sostoyaniya.html>. Дата доступа 21.03.2021
3. Как располагать к себе людей. Карнеги Д., 2011.-720с.