



Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Scientific Messenger of Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S.Z. Gzhyskyj

ISSN 2519–2701 print
ISSN 2518–1327 online

<http://nvlvet.com.ua/>

УДК 331.44

Стрес на робочому місці один з психофізіологічних факторів нещасних випадків на виробництві

І.Г. Ярошович, Б.П. Чайковський, Б.М. Микичак, Т.С. Ярошович
bmech@lvet.edu.ua

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, вул. Пекарська, 50, м. Львів, 79010, Україна

Багато людей навіть не можуть провести грань між роботою та особистим життям, так як останнє просто - відсутнє, складна економічна ситуація по всьому світу тримає в напрузі рядових працівників, фірми проводять реструктуризацію і організаційні зміни, щоб хоч якось пережити кризові ситуації і залишитися на плаву, знизивши витрати, звідси масові звільнення, безробіття, зниження фінансової стабільності. Тож не дивно, що дані факти накладають відбиток на здоров'я працівників, а звідси стрес на робочому місці, що позначається на особистому житті.

Якщо тема здається вам не дуже важливою, то даремно. Насправді стрес на робочому місці – це чума сучасності, яка веде до досить сумних наслідків і з нею слід боротися. В даний час багато працівників стикаються з тиском психологічним і фізичним, щоб відповідати сучасному трудовому ритму. Тут і психофізіологічні ризики, такі як конкуренція на ринку праці, її постійне зростання, очікування від працівників все більші і більші високої продуктивності, і тривалості робочого дня, змушуючи працювати буквально на знос, все це сприяє виникненню напруженої обстановки та погіршує стан здоров'я.

Сьогодні стрес, пов'язаний з роботою, визнається дійсно глобальною проблемою і жваво цікавить як дослідників, так і психологів, лікарів і навіть політиків. Вплив стресу на безпеку виконання робіт на сьогодні визначається глобальною проблемою, що стосується працюючих людей усіх професій і занять, як у розвинених країнах, так і в тих, що розвиваються.

Тому дуже важливо об'єднатися і знайти взаємовигідне і дійсно працююче вирішення проблеми. Стрес на робочому місці може підірвати не тільки здоров'я працівника, а й «здоров'я» всієї компанії не гірше, ніж нещасний випадок на виробництві, хоч і такий стан не відноситься до професійних захворювань, але сприяє їх появі. Дуже шкода, що ще не винайшли «щеплення» від стресу, що дозволяє працівникам бути стійкими в будь-якій ситуації, проте хороші умови праці можуть стати панацеєю для впевненості в завтрашньому дні і зниженні психоемоційних навантажень.

Ключові слова: стрес, працівник, роботодавець, здоров'я, охорона праці, виробництво, нещасний випадок, психофізіологічний фактор, напруженість.

Стресс на рабочем месте один из психофизиологических факторов несчастных случаев на производстве

И. Ярошович, Б.П. Чайковский, Б.М. Микичак, Т.С. Ярошович
bmech@lvet.edu.ua

Львовский национальный университет ветеринарной медицины и биотехнологий имени С.З. Гжицького, ул. Пекарская, 50, г. Львов, 79010, Украина

Многие люди даже не могут провести грань между работой и личной жизнью, так как последнее просто – отсутствует, сложная экономическая ситуация во всем мире держит в напряжении рядовых работников, фирмы проводят реструктуризацию и организационные изменения, чтобы хоть как-то пережить кризисные ситуации и остаться на плаву, снизив расходы, отсюда массовые увольнения, безработица, снижение финансовой стабильности. Неудивительно, что данные факты накладывают отпечаток на здоровье работников, а отсюда стресс на рабочем месте, что сказывается на личной жизни.

Citation:

Yaroshovych, I., Tchaikovsky, B., Mykychak, B., Yaroshovych, T. (2017). Stress at the workplace is one of the physiological factors of accidents at work. *Scientific Messenger LNUVMBT named after S.Z. Gzhyskyj*, 19(76), 163–166.

Если тема кажется вам не очень важной, то зря. На самом деле стресс на рабочем месте – это чума современности, ведущей к весьма печальным последствиям и с ней нужно бороться. В настоящее время многие работники сталкиваются с давлением психологическим и физическим, чтобы соответствовать современному трудовому ритму. Здесь и психофизиологические риски, такие как конкуренция на рынке труда, ее постоянный рост, ожидания от работников все более и более высокой производительности, и продолжительности рабочего дня, заставляя работать буквально на износ, все это способствует возникновению напряженной обстановки и ухудшает состояние здоровья.

Сегодня стресс, связанный с работой, признается действительно глобальной проблемой и живо интересует как исследователей, так и психологов, врачей и даже политиков. Влияние стресса на безопасность выполнения работ на сегодня определяется глобальной проблемой, касающейся работающих людей всех профессий и занятий, как в развитых странах, так и в развивающихся.

Поэтому очень важно объединиться и найти взаимовыгодное и действительно работающее решение проблемы. Стресс на рабочем месте может подорвать не только здоровье работника, но и «здоровье» всей компании не хуже, чем несчастный случай на производстве, хотя и такое положение не относится к профессиональным заболеваниям, но способствует их появлению. Очень жаль, что еще не изобрели «прививку» от стресса, что позволяет работникам быть устойчивыми в любой ситуации, однако хорошие условия труда могут стать панацеей для уверенности в завтрашнем дне и снижении психоэмоциональных нагрузок.

Ключевые слова: стресс, работник, работодатель, здоровья, охрана труда, производство, несчастный случай, психофизиологический фактор, напряженность.

Stress at the workplace is one of the physiological factors of accidents at work

I. Yaroshovych, B. Tchaikovsky, B. Mykychak, T. Yaroshovych
bmech@lvet.edu.ua

*Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S.Z. Gzhytskyi,
Pekarska Str., 50, Lviv, 79010, Ukraine*

Many people can not even draw the line between work and personal life, just as the last – is absent, complex economic situation throughout the world keeps the tension of ordinary workers, firm hold restructuring and organizational changes, to somehow survive the crisis and to stay afloat, reduce expenses, from here mass layoffs, unemployment, reducing financial stability. No wonder that these facts leave their imprint on the health of workers, and hence the stress in the workplace, reflected on his personal life.

If you think the theme is not very important, then nothing. In fact, stress at the workplace – this is a plague of our time, which leads to a rather sad consequences and it should be fought. Currently, many workers are facing psychological and physical pressure, to match the today's employment rate. Here and physiological risks, such as the competition in the labor market, its constant growth, expectations from workers more and more high productivity and working hours, forcing the work literally at wear, all this contribute to the emergence situations of tension and worsen health.

Today stress, associated with work is really recognized by a global problem and keenly interested in as researchers and psychologists, doctors and even politicians. The influence of stress on safety implementation of works for today is defined global problem, concerning the working people of all professions and occupations, as in developed countries and those in developing countries.

Therefore it is important to unite and find mutually beneficial and really working solution. Stress in the workplace can undermine not only the health of the worker, but also the «health» of the entire company no worse than industrial accident, although this condition does not apply to professional diseases, but contributes to their appearance. A great pity that not yet invented «vaccine» from stress, which allows workers to be stable in any situation, however, good working conditions can be a panacea for confidence in the future and reducing psycho-emotional stress.

Key words: stress, employee, employer, health, occupational health, production, accidents, physiological accident, physiological factor, tension.

«Стрес – це не те, що
з вами сталося, а те,
як ви це сприймаєте»
Ганс Сельє

Одним з індикаторів розвитку суспільства є стан здоров'я населення, зокрема працюючого. За станом здоров'я окремої людини стоїть якість трудових ресурсів держави, продуктивність праці та обсяг валового внутрішнього продукту.

Широко відомо, що нещасні випадки на виробництві переважно стаються через вплив психофізіологічних, психоемоційних та організаційних чинників на працівника. Впровадження нової техніки, механізація й автоматизація виробничих процесів, упровадження комп'ютерних технологій, потреба постійно залишатися «на зв'язку», висока конкуренція докорінно змінюють характер праці та висувають деталі вищої вимо-

ги до професійних якостей людини, збільшують економічну й соціальну значущість результатів її діяльності.

Професійна діяльність у сучасному суспільстві носить дуже напружений характер. Стрімкі зміни в економіці, соціально-політичні ситуації в країні та на ринку праці позбавляють людину можливості повністю контролювати свою професійну діяльність. Постійний стан невизначеності призводить до значного нервово-психічного напруження і, як наслідок, стресу.

Стрес – це фізична та емоційна реакція організму, яка виникає тоді, коли посадові обов'язки не відповідають здібностям, ресурсам і потребам працівника.

Психосоціальні ризики та стрес на робочому місці є одним з найскладніших питань у сфері охорони праці та здоров'я, актуальність яких загально визнана для всіх країн, професій та працівників. 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 самих працівників (Andreeva, 1999; Hohitashvili et al., 2007).

За ініціативи Міжнародної організації праці (надалі-МОП) з метою привернення уваги світової спільноти до питань охорони праці та смертності працівників на робочому місці щорічно 28 квітня, починаючи з 2002 року, понад 100 країн світу відзначають Всесвітній день охорони праці. Наша держава підтримала цю ініціативу і відповідно до Указу Президента від 18.08.2006 №685/2006 визначила 28 квітня, як День охорони праці в Україні.

У 2016 році Всесвітній день охорони праці за рекомендацією МОП визначався під девізом «Стрес на робочому місці: колективний виклик». Така підвищена увага до цієї теми зумовлена тим, що стрес на робочому місці є однією з найскладніших проблем, що постають перед сферами охорони праці та охорони здоров'я.

За офіційними даними EU – OSHA близько половина працівників у ЄС працюють в умовах стресу, а зростання кількості порушень, пов'язаних зі стресом на робочому місці, зумовлено поширенням гнучких і нестабільних форм зайнятості (72% загальної кількості респондентів), надмірним навантаженням працівників (66%), а також такими явищами, як моральне та фізичне насилля (59%). За даними європейських досліджень, саме стрес є причиною від 50% до 60% усіх втрачених робочих днів і пов'язаних із цим економічних і соціальних втрат.

Стрес сформувався в процесі еволюції, як адаптивна реакція організму на загрозу, що забезпечує його виживання в життєво важливих ситуаціях. Коли в світі дикої природи зустрічаються хижак і жертва, обидва зазнають стресу. Стрімке вироблення гормонів, підвищення емоційного фону, які виникають у стресовій ситуації, дають організму змогу мобілізувати свої сили для виживання та задоволення найбільш важливих потреб (Yemelianenko et al., 2003)

Проблема формування стресу в людини в ході трудової діяльності й у повсякденному житті стала набувати критичного значення в нашій країні та за кордоном в останні десятиліття ХХ та ХХІ сторіччя. Цьому сприяли кілька обставин. Наявність підвищення рівня загальної тривожності, напруженості, занепокоєння у більшості людей відбувається під впливом значної зміни виробничих технологій та інтенсифікації соціальних процесів. Особливо виражені такі ефекти впливу на психіку людини в напружених ситуаціях: при розвитку природних та техногенних катастроф та лих, аварій, соціальних і професійних конфліктів, появи в процесі трудової діяльності складних, відповідальних і небезпечних завдань. В останні роки розвитку стресу сприяють воєнні дії на сході країни та соціально-економічні проблеми. У більшості випадків ці події призводять до погіршення

функціонального стану, зміни особистісного статусу, порушення професійної ефективності, розвитку психосоматичних захворювань. Найбільш характерним станом, що формується під впливом екстремальних умов професійної діяльності, є стрес.

До найпоширеніших причин виникнення професійного стресу належить:

- Конфлікти з колегами або з керівником, «складний характер» роботодавця;
- Невизначеність, висока ймовірність скорочень, повної або часткової втрати роботи;
- Нечіткий розподіл професійних обов'язків, недостатня або неповна поінформованість співробітників про обсяги, якість і строки виконання роботи, необхідність виконати завдання «на вчора»;
- «Плаваючий», невизначений графік роботи, складності в плануванні особистого часу;
- Низька заробітна плата, необхідність тимчасово або постійно виконувати понаднормові обов'язки без додаткової оплати праці;
- Нездоровий «психологічний клімат» у колективі, не сформованість корпоративної культури підприємства або її формальність, «подвійне дно»; несправедливість і непрозорість розподілу премій, соціальних пакетів, бонусів;
- Погані умови праці (дискомфортний температурний режим, протяги, дуже старі і незручні меблі, оргтехніка, гнітюча обстановка і цілому) (Zaporozhets et al., 2016).

Саме в такому стані працівник неадекватно сприймає навколишнє середовище, усі небезпеки на виробництві та пов'язані з ними ризики. Така неадекватна оцінка часто призводить до необґрунтованого завищення цільового рівня ризику а також домінування різних типів ризикованої поведінки працівника в його повсякденній трудовій діяльності.

Через тривалий стрес вичерпуються ресурси організму, що призводить до стадії виснаження, яка характеризується різким зниженням працездатності, загострення хронічних хвороб. Виникає крайня втома, байдужість до себе, стресової ситуації, свого життя в цілому. Попередні хобі і захоплення втрачають привабливість. Розвиваються депресивні стани. Переживання стресу супроводжується певними фізіологічними та психологічними ознаками.

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха і навіть затоплення квартири сусідами.

Фізіологічні ознаки стресу:

- Висока втомлюваність;
- Безпричинні головні болі, запаморочення й болі в м'язах, спині;
- Підвищення пітливості;
- Тремор рук, озноб;
- Нудота й печія;
- Загострення захворювань серцево-судинної системи;
- Загальне погіршення самопочуття.

Психофізіологічний стрес зумовлюється особистою позицією індивіда. Людина реагує на те, що її

оточує, згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, ролі поведінки, віку, виховання, життєвого досвіду (Moskalova, 2005; Ivakh et al., 2015; Okhrona pratsi, 2016).

Психоемоційні ознаки стресу:

- Підвищена безпричинна тривожність;
- Постійно емоційно пригнічений настрій, меланхолія, життя бачиться в чорному світлі;
- Часті прояви роздратування по відношенню до близьких людей і конфлікти з ними з незначних причин; людина емоційно «зривається» в ситуаціях, у яких зазвичай стримує свої емоції;
- Стійке роздратування та інші негативні емоції щодо життя в цілому;
- Відчуття бігу по замкненому колу, втрата сенсу життя;
- Замкнутість, прагнення побути наодинці з собою, не бажання спілкуватися з людьми;
- Безпричинне зниження працездатності «хронічна втома»;
- Неуважність, зниження концентрації уваги, перебування як другорядних, так і важливих, але суб'єктивно неприємних справ;
- Суб'єктивне відчуття власної загальмованості;
- Виникнення нав'язливих ідей (чи закриті двері квартири, чи вимкнене світло, газ);

Наявність більшості вище перелічених ознак свідчить про те, що людина, ймовірно переживає стрес.

Три стадії розвитку стресової реакції:

1. Стадія тривожності – мобілізація захисних сил організму у відповідь на дію стресора, підвищення працездатності.
2. Стадія резистентності – пристосування організму до стресогенної ситуації, збалансована витрата та адаптаційних резервів.
3. Стадія виснаження – різке зниження працездатності, загострення хронічних хвороб, розвиток психоматичних і неврологічних захворювань. Закінчується смертю організму.

Результати досліджень також свідчать про те. Що пригнічений психологічний стан працівників негативно корелюється з безпечною виробничою діяльністю, підвищуючи ймовірність настання нещасного випадку.

Дуже важливо. Щоб стресові впливи не перевищували пристосувальні можливості людини. За умови надто сильної і тривалої дії подразника на нервову систему процес збудження може охопити нервові клітини головного мозку. У людини, яка перебуває в такому стані, не спрацьовують гальмівні рефлекси, і вона повністю втрачає контроль над своїми діями. Такий стан організму є станом ефекту.

Уникнути стресів у професійній діяльності неможливо, проте можна звести до мінімуму їх негативний вплив на життя та здоров'я. Будь-яка життєва ситуація – це досвід. Пережитий стрес підвищує життєстійкість людини, формує своєрідний психологічний імунітет до наступних стресів. Пережити стресову ситуацію допомагає й прогнозування найбільш імовірних

варіантів її вирішення: від найбільш бажаного до найбільш негативного. Складання чіткого плану подальших дій при можливому негативному сценарії (втрата роботи, зменшення зарплати) і оцінка наявних ресурсів допоможуть перейти від негативних емоцій і непродуктивної тривоги до дій, спрямованих на відновлення свого життєвого благополуччя.

Висновки

Підприємствам не слід відмовлятися від колективного підходу до профілактики стресу та забезпечення психічного здоров'я на користь винятково індивідуального. Колективна профілактика цього явища є актуальною, оскільки всі дії доцільно спрямовувати на усунення максимально можливої кількості причин виникнення стресу на робочому місці.

Таку профілактику повинна забезпечувати комплексна система управління охороною праці шляхом періодичної оцінки та управління всіма ризиками на виробництві, у тому числі й психофізіологічними, наслідком яких є стрес.

Стресом не можна управляти без його адекватної оцінки. А оскільки, як вважають представники МОП, управління стресом має стати основним пріоритетом, як для роботодавців, так і для працівників, проблеми оцінки напруженості праці на робочому місці потрібно вирішувати оперативно й невідкладно.

Одна із умов, що сприяє запобіганню стресам Основним у житті повинно бути змагання із самим собою, а не з іншими. Не варто заздрити чужим успіхам, матеріальному добробуту тощо. Заздрість здатна спровокувати найсильніший стрес.

Бібліографічні посилання

- Andreeva, G.M. (1999). Social'naja psihologija: Uchebnik. M.: «Aspekt-Press» (in Russian).
- Hohitashvili, H.H., Karchevski, Ye.T., Lapin, V.M. (2007). Upravlinnia okhronoiu pratsi ta ryzykom za mizhnarodnymy standartamy – vydavnytstvo «Znannia» Kyiv (in Ukrainian).
- Yemelianenko, L.M., Petiukh, V.M., Torhova, L.V., Hrynenko, A.M. (2003). Konfliktolohiia: Navch. posib. Za zah. red. V.M. Petiukha, L.V.Torhovoii. K.: «KNEU» (in Ukrainian).
- Zaporozhets, O.I., Protoiereiskyi, O.S., Franchuk, H.M., Borovyk, I.M. (2016) Osnovy okhrony pratsi. Vydavnytstvo «Tsentr uchbovoi literatury» Kyiv, 263 (in Ukrainian).
- Moskalova, V.M. (2005). Osnovy okhrony pratsi. Vydavnychi dim «Profesional», Kyiv (in Ukrainian).
- Okhrona pratsi (2016). Naukovo-vyrobnychi zhurnal. 6, 39–41 (in Ukrainian).
- Okhrona pratsi (2016). Naukovo-vyrobnychi zhurnal. 11, 48–50 (in Ukrainian).
- Ivakh, R.M., Bedrii, Ya.I., Bilinskyi, B.O., Koziar, M.M. (2015). Osnovy okhrony pratsi. Vydavnytstvo «Kondor» Kyiv, 462 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 10.03.2017