

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ СТРЕССА В УСЛОВИЯХ ТРУДА

Рудик О.С., 1 курс,

Рындова О.Н., ст.преподаватель,

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Стресс – неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. При этом в промежутке между воздействием и ответом на него организма, разворачиваются определенные процессы. Они включают в себя непосредственную реакцию на воздействие, требующие адаптационной перестройки (так называемая фаза тревоги и мобилизации); период максимально эффективной адаптации (фаза резистенции) и нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода (срыв адаптации). Одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, характеризующееся снижением работоспособности и эффективности функционирования организма.

Воздействия, непосредственно вызывающие стресс, обозначаются таким термином как стрессоры. Они могут быть физиологические и психические. Поскольку человек – социальное существо и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то чаще всего именно психологический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции и является наиболее разрушительным для организма. Такие стрессы условно делят на: информационные, возникающие в условиях информационных перегрузок; и эмоциональные, возникающие в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д. Последние могут быть импульсивными, тормозными, и генерализованными. Отметим здесь, что большинство из них по своей природе – социальные, то есть эмоциональный стресс является неотъемлемой частью человеческого существования.

Причиной стресса в условиях труда является несоответствие того, что требует конкретная ситуация и того, что может сделать в данной ситуации работник, имеющий определенный уровень способностей, умений и навыков. В связи с этим выделим следующие источники стресса: физические (громкость, запах и т.д.); социальные (нормативные ограничения); личностные (тревожность, низкая самооценка); профессиональные (степень сложности и монотонности выполняемой работы); структурные (необходимость работы в группе или индивидуально); ролевые (возможность инициативы или подчиненность лидеру). Поэтому, необходимо так организовывать рабочие места, чтобы избежать возможных несоответствий. На практике, производственный стресс часто есть результат недостаточной информированности работника о том, что от него конкретно требуется, или недостаточной интеграцией новичка с организацией. Ожидания молодых специалистов зачастую нереалистичны и чересчур оптимистичны. Очевидно, что новичку необходима предварительная, максимально реалистичная информация о работе, что дает ему возможность подготовиться к потенциальным стрессовым ситуациям и тем самым противостоять им. Когда крайне идеалистическое представление о выбранной работе вступает в противоречие с реальностью, у человека происходит эмоциональная борьба, приводящая к снижению самооценки, развитию неуверенности в себе, и как следствие, к «истощению». Истощение характеризуется таким эмоциональным состоянием, особенностями которого являются эмоциональная опустошенность, деперсонализация и ограниченные способности к достижению цели. Часто оно появляется у людей, которые длительное время работают в социальной сфере (врачи, учителя). Сегодня на смену работникам, занятым физическим трудом, приходят специалисты, основная деятельность которых связана с эмоционально-умственным напряжением и творческим трудом. И, несмотря на то, что при интеллектуальной работе (в отличие от физической), обменные процессы изменяются незначительно, при перегрузках наблюдаются изменения кровяного давления, пульса, повышение уровня сахара в крови. Вот почему кардиосклероз и атеросклероз чаще встречаются у работников умственного труда.

Однообразие восприятий или действий вызывает психическое состояние, характеризующееся как монотонность. Монотонная работа также отрицательно сказывается и на эффективности производства: ухудшаются экономические показатели, повышаются травматизм и аварийность, повышается текучесть кадров, растет неудовлетворенность трудом. Когда воздействие стресса является постоянной составляющей работы, возникает синдром эмоционального выгорания (СЭВ). СЭВ негативно влияет на профессиональную деятельность и на личную жизнь людей. Стресс на работе (особенно при длительном воздействии) может стать причиной серьезных психических расстройств, таких как депрессия, тревожные состояния, зависимость от психоактивных веществ, психосоматические заболевания, в крайних случаях – суицид.

Таким образом, стресс, с одной стороны является вредным для организма явлением, а с другой стороны – это его целесообразная приспособительная реакция. Любой человек, хочет он того или нет, в своей жизни вынужден сталкиваться как с физическими факторами, нарушающими его нормальное состояние, так и с психическими воздействиями, выводящими его из равновесия. И от того, насколько эффективно он сможет приспособиться или противостоять этим факторам, будет зависеть его личная успешность и безопасность его профессиональной деятельности.