

СТРЕСС И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

О.Н. Рындова

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Как настроить человека на работу, создать у него оптимальное и позитивное настроение? Ответ на этот вопрос хотели получить многие: и не только современные учёные, но и мыслители прошлого – Авиценна, Аристотель, Гераклит, Спиноза, Декарт. Последние так и не смогли разрешить его, раскрыть резервы повышения плодотворности и эффективности труда.

Русский физиолог И.М.Сеченов выдвинул принцип обратной связи в развитии состояний нервно–психического, в том числе и трудового, напряжения. Тем самым он показал, что борьба за конечный результат, продукт труда может положительно влиять на деятельность нервной системы и общее состояние организма. Это положение актуально и в настоящее время. Очень важно, чтобы во время работы не возникал стресс, или, что более верно, состояние нервно–психического напряжения. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье считал, что стресс неспецифичен. Попросту говоря, все люди реагируют на раздражающие (или производственные) факторы совершенно одинаково. Но это противоречит наблюдениям о том, что одинаковая работа для одних людей – радость, а для других – мука.

Современные исследования показали, что нервно–психическая реакция человека на стресс индивидуальна, специфична, так как она проходит через сознание каждого. Поэтому в настоящее время концепция Г.Селье подвергнута серьёзной корректировке. В своё время он сам был вынужден ввести понятие о двух видах стресса. Первый из которых – «хороший» (эустресс), мобилизующий организм для приспособления к новым условиям. И второй – «плохой» (дистресс), отрицательно действующий на здоровье, вызывающий перенапряжение психики.

Что же такое нервно–психическое напряжение? По одному из определений, – это вид психических состояний, развивающийся у человека, действующего в психологически сложных условиях при дефиците времени, информации, высоком уровне требований к качеству и объёму результатов деятельности и ответственности за возможную неудачу.

Выделяют три разновидности нервно–психического напряжения на производстве: слабое, умеренное, чрезмерное.

При слабом напряжении психика работающего не мобилизует все резервы для трудовой деятельности. Организм как бы работает вхолостую. Отсюда и низкая производительность труда. Умеренное нервно–психическое напряжение вызывает увеличение объёма, устойчивости, концентрации внимания, усиливает процессы возбуждения в нервной системе. Каждому человеку знакомо возникающее при этом чувство эмоционального подъёма, лёгкости, быстроты в действиях. При этом организм мобилизует все энергоресурсы. В кровь начинают выделяться определённого рода гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма. Изменяются его защитные свойства, повышаются частота пульса, артериальное давление, скорость кровотока, температура тела, свёртываемость крови. Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней – в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Любопытно, что у мужчин эти изменения выражены интенсивнее, чем у женщин. Следовательно, слабому полу необходимо создавать другие стимулы к труду. При одинаково напряжённой деятельности её энергоёмкость у женщин гораздо меньше, т.е. слабый пол имеет серьёзные преимущества перед сильным. Неслучайно, на монотонных производствах, требующих сложного координированного и концентрированного труда (сборка часов, производство электронной аппаратуры и др.), работают в основном женщины.

Степень напряжения зависит и от возраста. У молодых людей (20–30 лет) мобилизация резервов существенно выше. В возрасте старше 30 лет нарастание нервно–психического напряжения сопровождается большим подъёмом конструктивного мышления. По–видимому, с возрастом человек приучается полностью включаться в работу при меньшем расходе сил.

Особенностью умеренного нервно–психического напряжения является то, что все сдвиги в организме не оставляют неприятных последствий, а также психического и физического дискомфорта. Они быстро возвращаются к исходному уровню либо в процессе деятельности, либо после окончания сложной ситуации.

При чрезмерном нервно–психическом напряжении ещё больше усиливаются процессы возбуждения в нервной системе, что часто ведёт к патологии. Снижаются уровень функциональной активности головного мозга, надёжность его работы. Выброс адаптивных гормонов гипофиза и коры надпочечников истощается. Отсюда – нарушение кровообращения, терморегуляции, энергообеспечения организма, функций внутренних органов. В результате декомпенсации появляются условия для развития неврозов, гипертонической болезни, стенокардии, бессонницы, язвенной болезни желудка и т.д. Значит, отмечают специалисты, чрезмерное напряжение – пограничное, предболезненное состояние. По существу, это уже дистресс со всеми вытекающими последствиями.

Причем, хроническое перенапряжение обычно сочетается с переутомлением и снижением работоспособности. Неслучайно, оно чаще возникает у людей, имеющих невысокий уровень навыков работы и профессионального опыта, недостаточную психологическую тренированность и низ-

кую адаптацию к сложным условиям труда, слабую волю, отсутствие интереса к данному роду деятельности. Попав в неблагоприятную ситуацию, такой человек склонен завышать её опасность и недооценивать свои силы. Поэтому здесь налицо своеобразная реакция паники либо по типу неорганизованной, хаотичной деятельности, либо с полным отказом от неё, растерянностью и отрицательными эмоциями. Подтверждением этому служит удивительный факт, обнаруженный французским врачом А.Бомбаром, – большинство людей, потерпевших кораблекрушение погибают не от потери сил, а от страха перед стихией.

Интересно, что такие условия лучше выдерживают женщины. У них дольше сохраняется координация движений, деятельность сердечно–сосудистой системы, терморегуляция и энергетический обмен. Мужчины гораздо больше подвержены нервному срыву. У молодых людей и стариков в условиях чрезмерного напряжения умственная работоспособность падает значительно больше, чем у лиц среднего возраста. Наоборот, координация движений, а в ряде случаев и физическая работоспособность выше у молодёжи. Ещё один вариант реакции человека на чрезмерное напряжение, особенно в ситуации монотонной деятельности – развитие сонливости, вялости. При однообразии бывают и раздражение, беспокойство.

Наконец, последняя реакция человека на стресс – это повышенная активность и преодоление стресса. Это нормальная реакция, опирающаяся на накопленный опыт, интуицию, поведение окружающих, крепкую нервную систему, мобилизацию всех сил.

Итак, можно говорить о трёх уровнях реакции организма на внешнее воздействие. Слабое напряжение в основном соответствует уровню тренировки; умеренное – уровню активации; а чрезмерное – уровню стресса. Следовательно, существует так называемая оптимальная зона, и в случаях недогрузки (недонапряжённости) и перегрузки (перенапряжённости) наблюдается снижение эффективности деятельности. Здесь есть аналогия с суточной кривой работоспособности: подъём в середине дня со спадами в начале и конце работы.

По данным экспертов Международной Организации Труда (МОТ), возникающий на производстве небольшой стресс полезен. С его помощью мобилизуется энергия для восстановления равновесия обмена веществ, истощающаяся в процессе труда. Только при длительном воздействии стрессовых факторов большой интенсивности возникают нарушения в организме, учащение пульса, повышенная утомляемость, бледность кожи и т.д. Фактически, эти признаки не специфичны для стресса, а соответствуют переутомлению от любых причин. Поэтому в таком случае важно вовремя выявить стрессовый фактор, и устранить его влияние.

Длительный производственный стресс порождает эмоциональные нарушения, болезни сердечно–сосудистой системы, внутренних органов. Даже простое снижение внимания и бдительности, испытываемое работниками на производстве, чревато аварийными ситуациями и повышением производственного травматизма.

Литература:

1. Аграшенков, А. Психология на каждый день / А.Аграшенков. – М.: Веге, АСТ, 1997. – 480 с.
2. Азон, Б. Стресс излечим / Б.Азон. – М.: Кроп–пресс, 2000. – 186 с.
3. Климов, Е.А. Введение в психологию труда / Е.А.Климов. – МГУ,1998. – 203 с.
4. Лук, А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. – М.: Знание, 1982. – 176 с.
5. Степанов, С.С. Законы психологии / С.С.Степанов. – СПб.: Питер, 2000. – 160 с.