

Клевака Леся Петрівна

к. пед. н, доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»

Гришко Ольга Іванівна

к. пед. н, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Постановка проблеми. Міжнародне агентство інформації та новин Associated Press та компанія Ipsos здійснило соціологічне опитування щодо основного фактора, який викликає стрес. Результати дослідження доводять, що багато респондентів, у різних країнах світу, асоціювали стрес з роботою. Зокрема, у Німеччині основною причиною стресу визнали роботу 56% від загального числа опитаних. Установлено, що у Великобританії та США робочий стрес відчувають 26% респондентів. При цьому в Україні зі стресом на роботі стикається 81% працівників. Статистика свідчить, що лише 3% українців, з понад 2 тисяч опитаних, зазначають, що взагалі не стикаються зі стресовими ситуаціями у своїй професійній діяльності, а 16% – відчувають на роботі низький рівень стресу [4, с. 168-169].

Така підвищена увага суспільства до окресленого питання обумовлена тим, що стрес на робочому місці є однією з найскладніших проблем, що постають перед сферами психології, управління, охорони праці та охорони здоров'я. За даними європейських дослідників, саме стрес є причиною від 50% до 60% усіх втрачених робочих днів, а відтак і пов'язаних із цим економічних та соціальних втрат. Тож питання профілактики та подолання стресу актуалізують розгляд не лише на рівні організації чи установи, але й на міжнародному рівні. Так, у 1995 р. у Вашингтоні (США) пройшов міжнародний конгрес під девізом «Праця, стрес та здоров'я. Створення більш здорових робочих місць», а у 1999 р. у Токіо (КНР) – міжнародний конгрес з питань хронічного робочого стресу та збереження здоров'я. Негативний вплив стресу пов'язаного з професійною діяльністю на організм людини призвів до того, що у Міжнародній класифікації хвороб професійний стрес було виділено в окрему рубрику [5]. Тож, без сумніву, проблема попередження та подолання стресу на робочому місці є надзвичайно актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що психологічний та фізіологічний аспекти стресу досліджували у різні роки досліджували: В. Бодров, О. Винославська, М. Гінзбург, Т. Зайчикова, Б. Коган, Я. Крушельницька, Л. Куликов, С. Купер, М. Малигіна, Ю. Мельник, Н. Мирончук, О. Михайлова, Г. Пальм, С. Разарус, С. Рубінштейн, І. Рябокiнь, Н. Самолук, Г. Сельє, Т. Туркот, А. Шудлик, М. Фрідман та ін.

Мета статті: визначити сутність, особливості профілактики та подолання стресу на робочому місці.

Вклад основного матеріалу дослідження. Стрес є невід'ємною частиною людського життя і саме надмірний стрес утворює проблеми для працівників та роботодавців. Стрес прямо та опосередковано збільшує витрати на досягнення організаційних цілей, знижує якість життя великої кількості її співробітників. Класичне визначення стресу, яке дає лауреат Нобелівської премії Г. Сельє. Він розуміє його як неспецифічну реакцію організму («загальний адаптаційний синдром») у відповідь на будь-який несприятливий вплив. На даний час, у фізіології праці найпоширенішим є визначення стресу, як надмірного психологічного і фізіологічного напруження, викликаного сильним несприятливим впливом того чи іншого фактора [1; 5; 6].

Зараз зміст поняття «стрес» значно розширився у зв'язку з виявленням наявності широкого спектра факторів, що його викликають. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає стрес як «реакцію, яка може виникати у людей у відповідь на вимоги і тиск, які не відповідають їх знанням та здібностям, а також які заважають здатності людей справлятися з труднощами [6, с. 721]. Стрес – захисна реакція організму (у т. ч. нервової, гормональної та інших систем) у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму. Він пов'язаний з викидом великої кількості адреналіну, який необхідний для адаптації організму до стресової ситуації. Зауважимо, що коли таких ситуацій надто багато, організм «дає збій», втрачає фізичне і психічне здоров'я: від порушення імунітету до сильних неврозів.

Огляд наукової літератури засвідчує, що автори виділяють різні види стресів, що виникають у трудовій діяльності. Зокрема, Л. Куликов та О. Михайлова вирізняють наступні [4, с. 165]: робочий стрес – викликаний причинами, що безпосередньо пов'язані з роботою (умови праці, робоче місце); професійний стрес – зумовлений причинами, які пов'язані з професією, родом або видом діяльності; організаційний стрес – виклика-

ний негативним впливом на працівника особливостей організації, в якій він працює.

Вплив стресу на людину дослідники представляють у вигляді ознак стресової напруги: 1) неможливість зосередитись на будь-чому; 2) помилки під час виконання діяльності; 3) погіршення пам'яті; 4) постійне відчуття втоми; 5) дуже швидке мовлення; 6) відсутність нових ідей; 7) безпричинні болі у голові, спині, шлунку; 8) робота приносить колишнього задоволення; 9) втрата почуття гумору; 10) різко зростає кількість вичурених цигарок або випитих чашок кави; 11) пристрасть до алкогольних напоїв; 12) постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту [5].

Водночас існує ряд авторських класифікацій стресорів, які відрізняються від зазначеної. Зокрема, Т. Зайчикова, О. Винославська, М. Малигіна усі чинники, які викликають професійний стрес, поділяють на три групи: 1) зовнішні, щодо організації: змінив суспільстві, економічні і фінансові умови, зміни в особистому житті (сімейні проблеми, старіння, смерть близького родича, народження дитини тощо); 2) групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньо-особистісних, міжособистісних і внутрішньо-групових конфліктів; 3) внутрішньо організаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні, які обумовлені комбінацією трудових, організаційних і соціальних особливостей робочого місця (характер виконуваної роботи; ставлення працівника до своєї роботи; перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою) [4, с. 166].

Професійну допомогу при стресі та його наслідках може надати психолог. Фахівці виділяють декілька основних методів профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя.

Здійснюючи профілактику стресу, по-перше, орієнтуються на спосіб життя людини. Спосіб життя – це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку, взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, реакція на стрес. Саме від людини залежить яким буде її спосіб життя – активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим. Протистресовий

стиль життя в себе включає: відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів; участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду; збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку; витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, хобі, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі – перебування на самоті); знаходження задоволення в простій діяльності – споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною; насолода життям у цілому; здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання; ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій [1].

Індивідуальна стресостійкість визначається особистісними особливостями людини, її вмінням взяти на себе відповідальність за ситуацію, що склалася. У стані стресу виникає перерозподіл резервів організму. Психологи зазначають, що великі проблеми людина переживає досить добре, увагу варто звернути на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності дошкуляють значно більше за рахунок своєї постійної дії [2, с. 135].

Проблема протидії стресу знайшла втілення у понятті «копінг» (від англ. – успішно впоратися, подолати). У концепціях копінгу робиться спроба описати процес, який починається з переробки інформації і через стресові емоції призводить до адаптивних реакцій людини. Сутність копінгу полягає в ефективній адаптації людини до вимог ситуації. Основні завдання копінгу: 1) мінімізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення; 2) терпіння, пристосування і регулювання, перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримка позитивного «образу Я», впевненості у собі; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) підтримка, збереження достатньо тісних стосунків з іншими людьми. Успішність подолання залежить від того, наскільки реалізовані перелічені завдання. Подолання є успішним, якщо воно: усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги; надає можливість відновити достресову активність; захищає людину від психічного виснаження [3, с. 154].

Які ж методи самопомоги є ефективними у профілактиці та подоланні стресу. Зупинимося на природних способах регуляції організму, саморегуляції: 1) ніколи не страждати наодинці (не тримати в собі свої

тривоги і проблеми), поговорити з тим, кому людина довіряє – друзями, песиком, рибкою (мовчазним і вдячним слухачем); 2) прийняти теплий душ, розслабитися, можливо, поплакати (вода їх змиє, а шум води заспокоїть); 3) ретельно проаналізувати ситуацію – там, де немає виходу, повинен бути вхід (в нову кращу ситуацію); 4) варто використовувати усі види терапії: музику (класичну, неголосну, приємну); природотерапію (прогулянки на свіжому повітрі; милування барвами осені; спілкування з тваринами тощо); лікування сном (коли хочеться і скільки хочеться); часте миття рук під струменем холодної води; масаж; розрядка емоцій (висловити вголос або письмово все, що ви хотіли і хочете сказати); 5) навчитися управляти диханням, тонусом м'язів, рух; 6) здійснювати самонакази, самопрограмування і самозаохочення: згадати ситуацію, коли впоралися з аналогічними труднощами; сформулювати текст програми, для посилення ефекту використовуйте слова «саме сьогодні»: «саме сьогодні у мене все вийде»; «саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманіший» та інші. У випадку навіть незначних успіхів хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Я це зміг!», «Здорово вийшло!» та інше, важливо знаходити можливість хвалити себе протягом дня не менше 3-5 разів [1].

Психологи рекомендують переключити увагу від щоденних справ на улюблені заняття, частіше бувати у тихих, спокійних місцях, відволікатися від негативних думок за допомогою справ, наприклад, прибирання, читання та інших. Важливим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Сон повинен тривати не менше 8-9 годин. Для поліпшення якості сну необхідно включити в свій повсякденний розпорядок фізкультуру; прогулюватися на свіжому повітрі; приймати розслаблюючі ванни; звернути увагу на свій раціон: частіше вживати натуральні продукти, свіжі овочі та фрукти, трав'яні чаї [5].

Для зниження впливу стресів роботодавців має сформувати позитивний соціально-психологічний клімат в колективі: взаємодовіру, доброзичливу і ділову критику, уникнення зайвого тиску на підлеглих і визнання права самостійно приймати рішення без страху покарання за можливі помилки, їх достатня поінформованість про стан справ на підприємстві, задоволеність приналежністю до колективу, високий ступінь взаємодопомоги. Для цього слід: уникати монотонної роботи та надто високої відповідальності за неї, ризику для здоров'я та життя; забезпечити працівни-

ків інформацією про діяльність організації та гідною матеріальною винагородою, можливістю професійного і особистого розвитку; психологічну сумісність співробітників, чітко розподілити їх функціональні обов'язки; налагоджувати психологічні контакти з підлеглими – не кажучи вже про створення належних – здорових і безпечних умов праці [1].

Висновки. Наукові розвідки засвідчили, що проблема попередження та подолання стресу на робочому місці, у зв'язку з його впливом на стан здоров'я, а також працездатність, продуктивність і якість праці є надзвичайно актуальною.

Список використаних джерел:

1. Гинзбург М. Стрессменеджмент // Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг : сост. Л. Кроль, Е. Пруткова. – Москва : НФ «Класс», 2001. – С. 154–170.
2. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т. В. Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. – 2008. – № 3(24). – С. 135–137.
3. Пальм Г. А. Психологічні особливості стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників митниці / Г. А. Пальм // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. – 2012. – №2 (4). – С. 153–157.
4. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання / Н. М. Самолюк // Соціально-трудові відносини: теорія та практика. – 2016. – № 1. – С. 165–175.
5. Стрес на робочому місці і проблема напруженості праці / Охорона праці: журнал. URL : <http://ohoronapraci.kiev.ua/stres-na-robochomumistsi/> (дата звернення : 18.02.20 р.)
6. Рябоконт І. О. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої школи / І. О. Рябоконт // Глобальні та національні проблеми економіки: МНУ імені В. О. Сухомлинського. – 2018. – Випуск 25. – С. 720–725