

*Шароватова Олена Павлівна¹, Московка Андрій Олександрович²,
¹Національний університет цивільного захисту України,
²Східне територіальне управління національної гвардії України*

СТРЕС НА РОБОЧОМУ МІСЦІ – ОДНЕ З НАЙСКЛАДНІШИХ ПИТАНЬ СФЕРИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

В умовах сьогодення одними з найскладніших питань у сфері охорони праці та здоров'я працюючих є психосоціальні ризики та стрес на робочому місці, актуальність яких загальноновизнана для всіх країн, професій та працівників.

Важливо зазначити, що протягом останніх років в Україні спостерігається тенденція до зниження виробничого травматизму (у 2015 році порівняно з 2014 роком кількість нещасних випадків на виробництві зменшилась на 8,1%, з них зі смертельним наслідком – на 6,3%). Однак тривалий час зберігається ситуація, коли серед причин настання нещасних випадків друге місце посідають психофізіологічні причини (близько 23 % загальної кількості), до яких і належить стрес на робочому місці.

Проблема стресу у процесі трудової діяльності існує в багатьох країнах. Так, у США 20 % збитків, які виникають від плинності персоналу, прогулів, падіння продуктивності праці, породжені професійними невротами і стресами. Серед збитків від стресових факторів американцями наводяться показники у 500 млн. доларів на рік. 33 % канадських працівників повідомили, що їм доводилося брати відгули за власний рахунок, оскільки вони відчували себе виснаженими. Результати досліджень, проведених в європейських країнах, засвідчили, що стрес на робочому місці є причиною 50-60 % усіх втрачених робочих днів. Українські працівники підпадають під дію стресу частіше через скорочення можливостей для отримання бажаної роботи, страх її втратити, суттєве зниження фінансової стабільності тощо.

За показниками страхових компаній, проблеми на роботі викликають захворювання частіше, ніж будь-які інші стресові фактори, такі, як фінансові або сімейні проблеми. Стресовий вплив може стати і у багатьох випадках стає причинами виникнення небезпечних ситуацій, аварій і нещасних випадків на виробництві. Всесвітня організація здоров'я відносить стрес до основних хвороб, небезпечних для здоров'я людини у XXI столітті. Тож, стресу, що виникає внаслідок тривалого впливу на працюючого комбінованої дії психоемоційних перевантажень та небезпечних виробничих чинників, має приділятися велике значення при аналізі психофізіологічних небезпечних та шкідливих чинників трудової діяльності.

Захистити і зміцнити здоров'я, добробут і продуктивність як всього колективу, так і кожного окремого працівника неможливо без розуміння природи стресу і механізмів його впливу на людей та підприємство, а також без добре спланованої програми, яка пом'якшить його згубні наслідки і, що більш важливо, попередить їх.

Загалом стрес характеризують як захисне явище, як вісник захворювання, як причину порушень низки життєво важливих функцій. Стрес проявляється як необхідна і корисна реакція організму на різке збільшення загального зовнішнього навантаження. Він характеризується низкою фізіологічних змін в організмі, що сприяють підвищенню його енергетичних можливостей, успішності виконання складних і небезпечних дій. Тому стрес є не тільки доцільною захисною реакцією людського організму, але й механізмом, який сприяє успіху трудової діяльності в умовах перешкод, труднощів і небезпек. Відомо, що з ростом активації нервової системи до певного рівня продуктивність праці підвищується, тоді як при подальшому зростанні активації вона починає падати, і рівень безпеки зростає. Таким чином, стрес позитивно впливає на результати праці (мобілізує організм і сприяє подоланню перешкод, які виникають у процесі праці) лише доти, доки не перевищить певного

критичного рівня. При перевищенні цього рівня в організмі людини відбувається порушення механізмів саморегуляції та погіршення результатів діяльності аж до її зриву.

Із впливом негативно діючих стресорів, зокрема таких, як: інтенсивність праці; зростання потоку інформації, яку необхідно опрацювати і використовувати у повсякденній практиці; дефіцит часу; відповідальність за прийняття рішень; гіподинамія; різні зовнішні впливи (шум, забруднення, випромінювання тощо); монотонність праці; порушення стереотипної системи праці (поломки техніки) тощо, пов'язані професії, що характеризуються переважно розумовою діяльністю.

На сучасному етапі сильним стресом, який впливає на стан працівника та можливість виникнення небезпечних ситуацій, виступає і моббінг - «війна» на робочому місці. Значна частина робітників та службовців реагують на моббінг фізіологічними (виникнення безсоння, емоційного занепокоєння, мігрені, хронічної втоми, депресії, алергії, захворювань опорно-рухового апарату, гіпертонії, виразкової хвороби шлунку, захворювань серцево-судинної системи, серцевого нападу, онкологічних захворювань тощо) та психічними розладами, а інколи він призводить до травмування й самогубства. Відтак, вчені пропонують вважати моббінг психосоціальним нещасним випадком на робочому місці.

Слід наголосити, що наслідки стресу на робочому місці негативно впливають на діловий імідж та конкурентоспроможність підприємства, а в грошовому еквіваленті призводять до значних фінансових втрат. Зростання кількості порушень, пов'язаних зі стресом на робочому місці, зумовлено поширенням гнучких і нестабільних форм, надмірним навантаженням працівників, а також такими явищами, як моральне та фізичне насилля.

Отже, стрес – це виклик не лише працівнику, але й усім, хто причетний до колективної праці. Вчасне розпізнання залежності стану працівника від стресу, який він отримав, може зберегти його життя або як мінімум здоров'я. З точки зору медицини, для профілактики, попередження та реабілітації наслідків психоемоційного стресу рекомендується застосовувати вправи, що включають психотерапію, фізичні, водно-повітряні процедури, фізіотерапевтичні процедури, масаж, раціональне харчування, вживання вітамінів та мінеральних речовин, релаксуючу музику та вправи, медитацію, аутогенне тренування тощо. Управління стресом має стати основним пріоритетом як для роботодавців, так і для самих працівників.

Відтак, питання психоемоційного стану, у тому числі стресових ситуацій на виробництві, стало предметом розгляду 34 Міжнародного конгресу з питань безпечної життєдіяльності та виробничої медицини, що відбувся у жовтні 2015 року у м. Дюссельдорф (Німеччина). Задля привернення уваги суспільства до проблеми стресу у процесі трудової діяльності Міжнародна організація праці як гасло Всесвітнього Дня охорони праці 2016 року назвала: «Стрес на робочому місці: колективний виклик».

Серед заходів, що сприятимуть зменшенню втрат, пов'язаних зі стресом на робочих місцях, дієвими Міжнародна організація праці вважає:

- продовження фокусування уваги та поінформованості трудової спільноти з питань психосоціальних небезпек та боротьби з ними;
- профілактику - захист психічного здоров'я на робочому місці має більш сильний вплив, якщо наявні превентивні стратегії;
- включення працівників у процес прийняття рішень - розширення таких можливостей пов'язане з певним рівнем задоволення і високим почуттям власної гідності, що знижує вплив психосоціальних небезпек і призводить до зниження психологічної напруги;
- управління - комплексна система управління охороною праці повинна передбачати психосоціальні ризики в оцінці ризиків так само, як і інші ризики на робочому місці;
- організаційну культуру - досвід Міжнародної організації праці доводить важливість соціального середовища у формуванні культури поведінки на роботі й оцінці її вартості.

Таким чином, слід зауважити, що робоче місце, будучи значним осередком психосоціальних ризиків, одночасно виступає й ідеальним місцем для їх усунення.