

ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ РАБОТНИКА

Аннотация. Рассмотрено воздействие стресса на организм работника, основные последствия стресса, его воздействие на жизненные функции и здоровье человека. Предложены практические рекомендации по профилактике и предотвращению негативного влияния стресса на организм работника.

Анотація. Розглянуто вплив стресу на організм працівника, основні наслідки стресу, його вплив на життєві функції і здоров'я людини. Запропоновано практичні рекомендації щодо профілактики і запобігання негативному впливу стресу на організм працівника.

Annotation. Based on researching the main consequences of stress for employees, of stress impact on vital functions and human health, the author offers practical guidelines on preventing the negative impact of stress on employee's organism.

Ключевые слова: стресс, управление стрессом, последствия стресса, предотвращение стресса на работе.

Высокая изменчивость и сложность современного мира приводит к тому, что стрессы становятся все более распространенным явлением. Это один из самых "дорогостоящих" видов издержек фирмы, негативно воздействующий как на состояние здоровья работников, так и на прибыль компании. Средний уровень стресса большинства людей превосходит их психофизиологические возможности, что приводит к снижению эффективности их жизнедеятельности, к ухудшению здоровья и самочувствия [1].

Актуальность темы состоит в том, что для современного человека владение технологиями управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, а особенно деятельности в новых для него обстоятельствах. В Украине, на сегодняшний день, по приблизительным оценкам примерно 70 % граждан постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения – в состоянии сильного стресса [2]. Вследствие постоянных стрессов почти 80 % людей заболевает синдромом хронической усталости.

Изучением проблем стресса в организации занимались такие ученые, как: Журавлева А. Л., Шихирева П. Н., Филиппова А. В., Дементий Л. И., Бодров В. А., Е. Сорокина и др.

Целью статьи является выявление последствий стресса у работников и его предотвращение.

Стресс возникает в сложной или новой ситуации, а именно в тех ситуациях, которые практически постоянно сопровождают жизнь современного активного человека [3].

Последствия стресса могут быть разнообразными (рисунок).

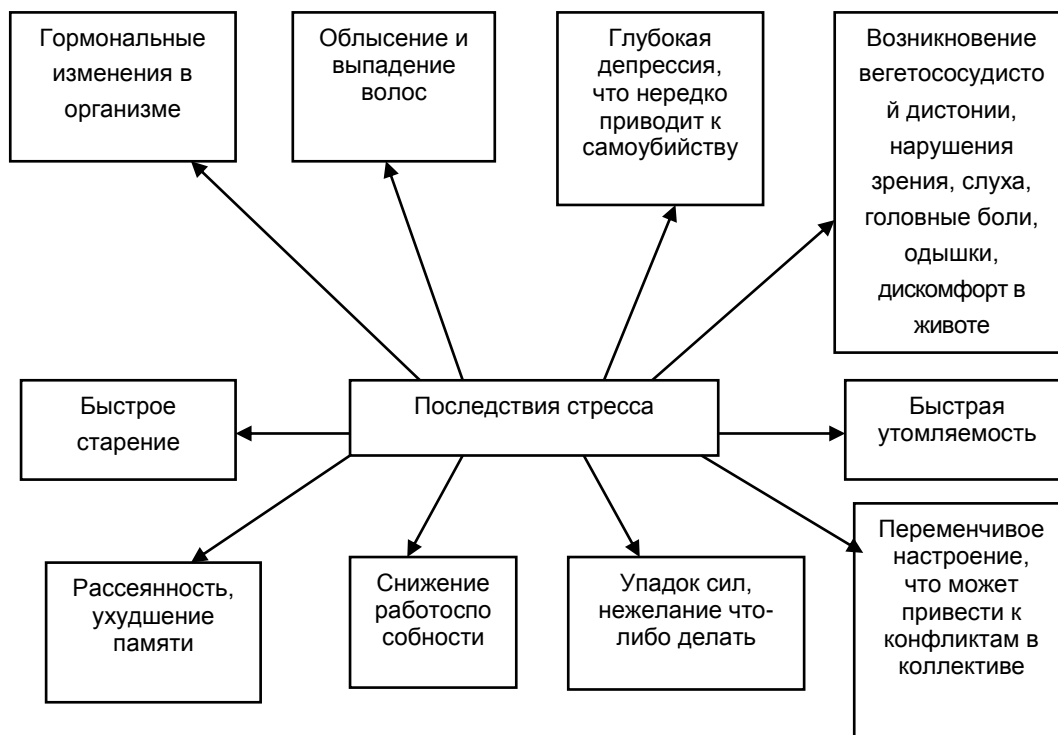


Рис. **Последствия стресса** (обобщено по работам [4; 5])

Его воздействие на все жизненные функции и здоровье человека гораздо более сильное, чем было принято считать раньше. За 10 – 15 минут стресса в организме сжигается гигантское количество энергии и питательных веществ, сопоставимое затратам энергии тяжелоатлета на двухчасовой тренировке [1].

В пределах допустимого уровня стресса работники выполняют работу лучше, чем при отсутствии стресса: улучшается реакция, повышается скорость движений и увеличивается интенсивность труда [5].

На сегодняшний день существует множество способов и методов борьбы со стрессом. Создаются даже специальные тренинги по стрессоустойчивости, но они являются довольно дорогостоящими (таблица).

Таблица

Стоимость тренинга по стрессоустойчивости в городах Украины
(обобщено по работе [2])

Город	Стоимость тренинга, \$
Киев	400 – 500
Днепропетровск	200 – 400
Донецк	200 – 400
Харьков	150 – 250
Одесса	120 – 200
Львов	100 – 150

Чтобы предотвратить негативное влияние стресса, руководитель должен [6]:

1. Создать приемлемый социально-психологический климат.
2. Не позволять подчиненным слишком часто брать работу на дом. Если это все-таки приходится, предоставлять им дополнительный отдых.
3. Уточнять задание, чтобы снизить его неопределенность.
4. Использовать систему приоритетов в работе от перегрузок. Для этого план работы рекомендуется делить на части.
5. Максимально возможно информировать сотрудника заранее о предстоящих изменениях в организации и о том, как они отразятся конкретно на нем.
6. Оценивать создавшуюся ситуацию, возможно при ее переоценке она покажется не столь критичной.
7. Проводить антистрессовые тренинги, предоставлять сотрудникам консультативную поддержку.
8. Формировать специальные рабочие группы для оценки уровня стресса.

Одни и те же напряженные ситуации на работе могут абсолютно по-разному отражаться на общем самочувствии и работоспособности сотрудников. Последствия стресса всегда зависят не только от силы самих стрессогенных факторов, но и от способности каждого конкретного человека адекватно

преодолевать вызовы окружающей действительности. Руководители приходят постепенно к выводу о том, что им гораздо выгоднее вкладывать средства в программы, направленные на снижение уровня стресса и укрепление здоровья трудящихся. Поэтому необходимо уделять особое внимание поиску причин и выявлению механизмов преодоления стрессовых ситуаций, больше уделять внимания созданию психологической помощи работнику, подвергшемуся воздействию стрессогенного фактора, и это приведет к увеличению эффективной работы организации и решению множества проблем.

Научн. рук. Михайленко Д. Г.

Литература: 1. Полякова О. Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление [Текст] / О. Н. Полякова. – М. : Речь, 2008. – 144 с. 2. Дьяконова А. Как уйти от стресса [Электронный ресурс] / А. Дьяконова. – Режим доступа : http://dengi.ua/clauses/38351_Kak_ujti_ot_stressa.html. 3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст] / А. Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 11. – С. 40–44. 4. Гринбер Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринбер. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. 5. Социальный стресс и психическое здоровье / под ред. Т. Б. Дмитриевской, А. И. Воложина. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 248 с. 6. Ходосова А. П. 12 способов укротить стресс [Текст] / А. П. Ходосова. – М. : Terra-Книжный клуб, 2004. – 240 с.