

УДК 613.6

**Бондарчук В.В., студент спеціальності 263 Цивільна безпека****Науковий керівник: Столбченко О.В., к.т.н., доцент кафедри охорони праці та цивільної безпеки***(Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, Україна)*

## **ВИРОБНИЧИЙ СТРЕС. ДЖЕРЕЛА ПОЯВИ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ**

Стрес у житті людини займає перше місце, серед психофізіологічних та біологічних процесів. Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз. [1]

У психології праці акцент при вивченні стресу зміщується на дослідження факторів професійної діяльності, що породжують стресові реакції, і характеру його впливу на протікання цієї діяльності.

Видами стресу є фізіологічний, емоційний і інформаційний.

Фізіологічний стрес - реакція організму на біль, шум, вібрацію, зміни температури навколишнього повітря, атмосферного тиску.

Емоційний стрес - реакція людини на страх, невпевненість у власних силах, високу відповідальність виконуваної роботи, конфлікти з колегами.

Інформаційний стрес - реакція людини на що надходить інформаційний потік, який значно перевищує можливості людини з його переробки. [2]

### **Основні джерела виробничого стресу [2]**

1. Організаційно-економічні та соціальні характеристики діяльності: структура (взаємозв'язку, джерела інформації); управління (форми підпорядкування, ступінь автономності); стимули праці (моральні, матеріальні); соціальні фактори (статус, рольові відносини); служба персоналу (відбір, підготовка, просування).

2. Робочі характеристики діяльності: зміст праці (завдання, способи вирішення, критерії оцінки); засоби праці (ергономічність, адекватність завдань); санітарно-гігієнічні умови (шкідливість, перешкоди); соціальні умови (психологічний клімат, міжособистісні відносини, конфлікти); організація процесу праці (режим праці та відпочинку, робоче навантаження).

3. Індивідуальні характеристики суб'єкта праці: професійні (підготовленість, досвід та ін.); моральні та організаційні (ініціативність, відповідальність, сумлінність, порядність); психологічні (мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні); фізіологічні (рівень функціональних резервів, стан здоров'я). У кожній з цих сфер можливе виникнення суперечності, що породжує стрес.

### **Основні методи профілактики виробничих стресів [3]**

- 1) створення сприятливого організаційного клімату;
- 2) надання працівникам можливості самим організувати свою роботу;
- 3) чітке визначення обов'язків працівників;
- 4) усунення причин, що ведуть до перевантаженості або недо-вантаженим роботою;
- 5) соціальна підтримка;
- 6) психологічна допомога на підприємстві;
- 7) програми загального оздоровлення.

### **Висновок**

Стрес є одним із найважливіших шкідливих чинників на роботі, він знижує працездатність людини, а також може спричинити захворювання (в тому числі і хронічні).

Важливим є вчасно виявляти причини стресу у працівників і вживати заходів, для його подолання. Також важливим буде проведення профілактичних заходів, для

запобігання стресових ситуацій (тренінги, психологічна підтримка, оздоровчі програми, тощо).

**Список використаних джерел:**

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. (2020), Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. С. 7, URL: <http://surl.li/gufnq>
2. Сластьонін В.А. (2013), Психологія і педагогіка, розділ «Виробничий стрес», URL: [https://stud.com.ua/5451/psihologiya/virobnichiy\\_stres](https://stud.com.ua/5451/psihologiya/virobnichiy_stres)
3. Г.Х. Боронова, Н. В. Прусова. (2010), Психологія праці. Конспект лекцій., розділ «Профілактика виробничих стресів», URL: <http://surl.li/ogtxc>