

**Стресс на рабочем месте как глобальная проблема 21 века**

Студентка гр. 10114115 Сорокина В.А.  
Научный руководитель Наumenко А.М.  
Белорусский национальный технический  
университет  
г. Минск

Согласно статистике, люди в течение жизни находятся на рабочем месте около 90000 часов. 80% из работающих недовольны условиями труда; 20% — считают, что условия труда на их рабочем месте являются основным источником стресса.

Растущая конкуренция, повышенные требования к эффективности труда и рабочему времени способствуют возникновению стресса. Стресс признан глобальной проблемой 21 века, влияющей на все виды деятельности как в развитых, так и в развивающихся странах.

Стресс не означает ухудшение здоровья, но является первым признаком болезненной физической и эмоциональной реакции. Более 13 миллионов рабочих дней ежегодно пропускается из-за болезней, вызванных стрессом. Пример заболеваний, вызываемых стрессом:

- сосудистые заболевания и болезни сердца (из-за повышенного давления и учащенного ритма сердца);
- воспаления (экзема, псориаз, язва и т.п., а также усугубление уже имеющихся);
- нарушение дыхания (клиническая астма);
- нарушение сна (как следствие чувство усталости и повышение риска травматизма);
- ожирение и диабет (привычка заедать стресс; накоплению жира способствует повышенное выделение гормона стресса — кортизола);
- головные боли, депрессия, тревога.

Самой стрессовой работой считается работа хирурга, коммерческого пилота, фотожурналиста, представителей рекламы и агента по недвижимости. Наименее стрессовой работой — работа секретаря, диетолога, астронома, системного аналитика и инженера-программиста.

Стресс — это болезненная физическая и эмоциональная реакция, вызванная нарушением равновесия между осознаваемыми требованиями и имеющимися ресурсами, и способностями людей удовлетворять этим требованиям. Ученые считают стресс частью эволюционного двигателя, т. к. он дал людям возможность выжить. В частности, стресс временно повышает осознание и улучшает физическую работоспособность.

Производственные факторы, вызывающие стресс, — психосоциальные риски, которые являются взаимодействием производственной среды, содержания труда и его организационных условий со способностями, потребностями, культурой работников, которые могут влиять на состояние здоровья, производительность и удовлетворенность работой.

Основными отрицательными факторами (стрессорами) в трудовой деятельности являются: неправильная планировка рабочих мест; наличие постоянного чрезмерного уровня шума, вибрации, вредных веществ, загазованность и др. Стресс является специфической реакцией человека на данные отрицательные факторы. Сильное и продолжительное воздействие стрессоров может стать причиной эмоциональных нарушений, поведенческих проблем, биохимических и нервно-гормональных изменений, что приводит к повышенной опасности психических или физических заболеваний. Так, например, акустический стресс, вызываемый громкими звуками, может привести к эпизодам синдрома удлинения от интервала QT (т.е. нарушению функции сердца). С другой стороны, если условия труда и человеческий фактор находятся в равновесии, то у персонала повышается мотивация, работоспособность и удовлетворенность трудом, укрепляется здоровье.

Со стрессом связаны как количественные (объем выполняемой работы), так и качественные аспекты нагрузки (сложность выполняемой работы). При наличии рядов опасных аспектов (например, монотонность работы, высокие требования к вниманию, противоречие

между требованиями и объемом выделяемых ресурсов) психологическое состояние работника также ухудшается.

При сменном графике работы возникновение стресса и усталости связано с нарушением суточных биоритмов, сокращением и ухудшением качества сна, равновесием между профессиональной и семейной жизнью.

Работник значительную часть рабочего времени проводит на рабочем месте. Именно тут при осуществлении своих трудовых функций он подвергается воздействию всей совокупности производственных факторов. Рабочее место как физическое пространство формирует комплекс специфических производственных факторов, влияющих на его психику, самочувствие, здоровье и работоспособность в целом.

При неправильном микроклимате на рабочем месте существенно возрастает вероятность наступления климатического стресса. Климатический стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека при длительном нахождении в трудных климатических условиях. Поэтому показатели микроклимата нормируются согласно Санитарным нормам и правилам «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях» и Гигиеническому нормативу «Показатели микроклимата производственных и офисных помещений» утв. Постановлением Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 30.04.0213 №33.

Именно из-за вышеприведенных причин возникновения стресса на рабочем месте охрана труда уделяет внимание охране психического здоровья, позитивным аспектам здоровья и благополучия, а также организационным факторам, способным укрепить их.

В ходе детального изучения данного вопроса были выделены следующие факторы, снижающие вероятность возникновения стрессовых ситуаций:

- нормированный рабочий график;
- рабочее место, удовлетворяющее требованиям охраны труда;
- наличие кабинетов релаксации, в которых работники могут отвлечься занятием спорта, просмотром позитивных видео, чтением, прослушиванием музыки, либо просто вздремнуть;
- обустройством комнаты психологической разгрузки (например, наличие массажных кресел);
- культура питания, нормируемый обеденный перерыв, наличие кофе-брейков;
- временное изменение графика работы (гибкие часы, дополнительное отпускное время и свободные субботы);
- бесплатные медицинские услуги для работников.

Как итог, хотелось бы отметить, что некоторые люди с легкостью могут адаптироваться к стрессу и длительное время выдерживать огромные нагрузки. Других людей небольшая нагрузка попросту способна выбить из колеи, а бывают и такие, которые в стрессовых условиях работают с полной отдачей. Поэтому основной задачей охраны труда является охрана здоровья, работоспособности и благосостояния персонала.