Миронов Владислав Александрович

МКУ Управление культуры ЗГО

Специалист

**Рабочий стресс как фактор повреждения экономики.**

Стресс стал неотъемлемой частью нашей с вами повседневной жизни. Он преследует нас повсюду, ни оставляя, ни на минуту. Спорить о том, насколько постоянный стресс вредит физическому и психическому состоянию организма, никто не станет. Давно известно, что постоянный стресс в современной жизни наносит практически непоправимый вред здоровью вашего организма. А что такое этот стресс? Стресс  — совокупность неспецифических [адаптационных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–[стрессоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80" \o "Стрессор) (физических или психологических), нарушающее его [гомеостаз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) организма (или [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в целом). В [медицине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы. Стресс влияет на все аспекты нашей жизни.

На работе мы сталкиваемся с различными трудностями: злобный начальник, квартальный отчёты, дедлайны, задержки, завистливые коллеги. Всё это раздражает и заставляет нас нервничать, приводя к неизбежному стрессу. Рабочий стресс, настолько серьёзное явление, что его выделили в отдельную группу и он даже обладает собственным определением. Рабочий стресс — болезненное психоэмоциональное состояние, образующееся в процессе [труда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4). Понятие охватывает большой набор расстройств, включая [психические заболевания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) (например, [клиническую депрессию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [тревогу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0), [посттравматические стрессовые расстройства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)) и другие типы эмоциональных расстройств (неудовлетворённость, утомление, [стресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), и так далее), неадекватное поведение ([агрессия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)), [наркомания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)), [нарушения памяти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%8F) или [концентрации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F). Эти нарушения могут привести к неудовлетворительному исполнению работником своих обязанностей и нанести вред его здоровью. Рабочий стресс также связывают с различными биологическими реакциями, которые могут подорвать здоровье, например [сердечная недостаточность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), или, в своих крайних проявлениях привести к [смерти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C). Рабочий стресс — важная проблема современного рабочего места. Ему подвержены около трети работников. Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни. Три четверти работников считают, что раньше (то есть поколение назад) работа была не такой выматывающей. Многие также признают, что стресс является главной причиной [текучести кадров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2).

Рабочий процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. На работе человек проводит примерно треть своего дневного времени и очень зависит от успешности выполнения своего труда. Если рабочий стресс так серьёзен и подрывает наше физическое состояние, то и работоспособность он уменьшает значительно. Тем самым вызывая ещё больший стресс, посредствам неудовлетворенности заработной платы и падением социального статуса. Вследствие этого иммунитет ослабевает, люди заболевают. Им приходиться лечиться и тратить на это деньги из-за чего траты от рабочего стресса только растут. По мнению экономистов, болезни, связанные со стрессами, обходятся организациям в миллиарды рублей (лечение, компенсации рабочим, потери, связанные с прогулами и текучестью кадров).

Сейчас я проанализирую данные исследований этого вопроса, чтобы сделать выводы, насколько рабочий стресс влияет на материальное благосостояние человека.

Страховые компании, провели опросы работников установили, что за 1 рабочий год:

* Отлучек с рабочего места вызванного стрессом насчитывается более 1000000.
* Работники различных компаний в 27% заявляли , что самый тяжёлый стресс в их жизни вызывала работа или проблемы связанные с её поиском.
* Примерно половина работников утверждали, что стрессы, связанные с работой имели чрезвычайно высокий уровень, что отражался на их самочувствии.
* Каждый третий работник нашей страны, каждый день задумывается об увольнении исключительно из-за высокого уровня стресса на работе.
* Около 70% работников, пострадали от рабочего стресса, что снизил их физические и умственные способности.

В подтверждении того, что рабочий стресс очень серьёзное явление. Международная организация здоровья, проведя свои исследования, утверждает. Что примерно каждый четвёртый работник, 23% если точнее, имеют более пяти признаков депрессии. Не более 14% действительно вовлечены в рабочий процесс. Только 12% показывают оптимистический настрой, касающийся своей работы. Тревожный показатель: 92% участников исследования признали, что их психологическое состояние определяют именно результаты работы, а не внутренние ресурсы, такие как, например, уверенность в своих силах.

Куда более тревожным моментом стал факт, что исходя из исследований института персонала и развития, стресс стал самой распространённой причиной , по которой работники утрачивают свою работоспособность на продолжительный срок времени.

Проблема рабочего стресса и потери рабочих кадров существует во всех странах. В Америке около 20% издержек и потерь, связанных с текучестью кадров, вызваны сильным рабочим стрессом.

В Канаде 33% сотрудника сообщили, что им нужно было брать отгулы без оплаты, ибо они чувствовали себя измотанными. Ещё 25% поступили бы также, но они боялись потерять свою работу.

В России, по данным аналитиков, каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% работников — практически ежедневно.

Ниже приведен примерный уровень стресса, испытываемый работниками разных профессий (по данным исследований):

|  |  |
| --- | --- |
| Профессия | Балл |
| Шахтер | 8,3 |
| Пилот гражданской авиации | 7,5 |
| Журналист | 7,5 |
| Строитель | 7,5 |
| Зубной врач | 7,3 |
| Актер | 7,2 |
| Политический деятель | 7,2 |
| Общественный деятель | 7,0 |
| Врач общей практики | 6,8 |
| Учитель | 6,2 |
| Водитель автобуса | 5,9 |
| Продавец | 5,7 |
| Дипломат | 4,8 |
| Фермер | 4,8 |
| Почтальон | 4,0 |
| Программист | 3,7 |
| Работник музея | 2,8 |
| Библиотекарь | 2,0 |

Как вы можете видеть, многие из самых стрессовых профессий, даже не являються прибыльными в наши дни. Люди губят своё здоровье, создают тем текучесть кадров, что приводит к спаду производительности и дополнительным тратам предприятий. Зарабатывая при этом минимум.

Проблема стресса на рабочем месте стала как нельзя актуальна в наши дни. Последние исследования, проведённые в рамках общеевропейской компании, выявили, что 53% работодателей в странах Евросоюза не знают, как выявить и классифицировать психосоциальные риски и победить стресс на рабочем месте.

О серьёзности рабочего стресса для экономики, наглядным примером могут послужить данные экономических аналитических компаний, которые утверждают , что ежегодно страны Евросоюза не желая или просто, не умея создавать оптимальную не стрессовую обстановку на рабочих местах, теряют около 136 миллиардов евро.

Какие потери несёт Россия, мы можем только догадываться, но сделав выводы из всего этого можно быть уверенными, в том, что рабочий стресс вредит не только здоровью и благосостоянию работника. Это явление вредит всей экономической атмосфере страны. А работодатели либо не могут, либо не хотят разобраться с данной проблемой.

Лично мне кажется, что если организовать небольшие кружки ёги или хотя бы обустроить простенькие комнаты отдыха с диванчиками и кофеем для работников офисных компаний, это сможет повысить общую производительность на достаточный процент, чтобы окупить все затраты. Не говоря уже о том. Что это будет просто человечнее по отношению к своим работникам и людям.

Список литературы:

1. <http://www.medkirov.ru/site/LSPB10EA4>
2. <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=14343>
3. https://goo.gl/YhSWLf
4. https://goo.gl/U7abOn