Автор: Гаврин О.С.
19.04.2016 10:25 -

Ежегодно, 28-го апреля, в целях содействия предотвращению несчастных случаев и заболеваний на рабочих местах во всем мире, Международная организация труда (МОТ) отмечает Всемирный день охраны труда. Во всех регионах мира правительства, профсоюзные организации, организации работодателей и специалисты-практики в области охраны труда организуют мероприятия к Всемирному дню. Эта информационно-разъяснительная кампания призвана привлечь внимание общественности к проблемам в области охраны труда и к росту числа травм, заболеваний и смертельных случаев, связанных с трудовой деятельностью.

В 2016 году темой Всемирного дня охраны труда объявлен –

Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

Международная организация здоровья (World Health Organisation) причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в XXI веке. В России, по данным аналитиков, каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% – практически ежедневно. Тревожный показатель: более 90 % работников признают, что их психологическое состояние определяют именно результаты работы, а не внутренние ресурсы, такие как, например, уверенность в своих силах. Проблема стресса существует во многих странах.

Согласно исследованиям страховой компании St.Paul Fire and Marine Insurance Co, проблемы на работе приводят к болезням чаще, чем любые другие стрессовые факторы, даже такие, как финансовые или семейные неурядицы. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций и несчастных случаев на производстве.

Как сформировать культуру управления стрессом на рабочем месте, нужно ли бороться с ним, как минимизировать его воздействие, как создать благоприятный офис, – ответы на эти и другие вопросы будут сформулированы в ходе многих мероприятий,

приуроченных к **Всемирному дню охраны труда**.

Профессиональным называют стресс, полученный или получаемый на рабочем месте в связи с выполнением непосредственных трудовых обязанностей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), профессиональному стрессу подвержены сотрудники, чьи обязанности не соответствуют их знаниям, умениям и профессиональным навыкам, подвергающиеся усиленному давлению со стороны коллег и руководства, а также – бросающие вызов трудной ситуации, с которой не в силах справиться.

Причины профессионального стресса

Возникновению стресса на рабочем месте, способствует ряд причин, наиболее часто встречающихся в условиях профессиональной деятельности:

· Конкретные условия труда. Многие профессии и отдельные трудовые задачи характеризуются уникальными условиями труда, которые не всегда совпадают с возможностями человека. Способность сотрудника справляться с отработкой необходимого количества рабочих часов, требуемой производственной скоростью выполнения поставленных задач и условиями труда, не всегда положительно характеризуется со стороны руководства.

· Кроме того, физические и интеллектуальные возможности сотрудника не всегда могут соответствовать заявленным требованиям на должность. Такая картина зачастую приводит к риску возникновения профессионального стресса. Например, около 20% работников ночной смены испытывают психофизиологические дисфункции, в том числе – сердечно-сосудистые патологии.

· Статус сотрудника на уровне организации. Роль в трудовой иерархии играет немаловажную роль для психоэмоциональной уравновешенности человека. Отмечено, что профессиональному стрессу больше подвержены руководители среднего звена, нежели чем высшее руководство или непосредственные исполнители. Связан такой эффект прежде всего с вертикальной напряженностью подчинения – крайне сложно найти компромисс между требованиями высшего начальства и исполнительностью

непосредственных подчиненных.

· Возможность развития карьеры и скорости продвижения по карьерной лестнице. Человеку свойственно стремиться вверх. Получить более высокую должность, значит обрести более широкие возможности и уровень финансовой обеспеченности. А для некоторых сотрудников – и поддержания своего эго. Отсутствие такой возможности является серьезным стресс-фактором.

· Межличностные отношения с коллегами и руководством. Любой производственный процесс предполагает трудовые взаимоотношения, которые крайне редко становятся гладкими и взаимовыгодными. Данный фактор является самой частой причиной возникновения профессионального стресса.

· Общий трудовой климат в организации. Общая политика профессиональных взаимоотношений задается генеральным руководством и распространяется на сотрудников через непосредственных руководителей. Как правило, чем больше организация и выше ее социальный рейтинг, тем тяжелее общий трудовой климат на рабочих местах.

· Эмоциональный конфликт на основании соответствия трудовых обязанностей сотрудником и непосредственно выполняемым им задач. В отличие от первого фактора, когда человек умеет, но физически не может справляться с трудовыми обязанностями, здесь наблюдается полное несоответствие занимаемой должности. В условиях нашей страны это крайне редкий стрессовый фактор – как правило, чем ниже образование и выше должность при этом, тем сильнее устойчивость к стрессам.

· В отличие от большинства развитых стран, в России, одной из основных причин профессионального стресса является низкий уровень заработной платы на фоне значительного объема возложенных трудовых обязанностей;

· Индивидуальные рабочие условия носят весьма субъективный характер развития стресса. Зачастую стресс возникает от невозможности самореализации, раскрытия всех качеств сотрудника, непонимания профессиональных процессов, отсутствия четких алгоритмов выполнения трудовых задач, нелогичности указаний

непосредственного руководства.

· Завышенная трудовая нагрузка без увеличения оплаты за переработку. Такое явление очень часто встречается в российских условиях трудовой деятельности.

· Постоянные угрозы со стороны руководства о предстоящем увольнении, очень часто встречаются на рабочих местах. Страх потерять работу как основной источник средств к существованию заставляет сотрудника мириться с неподходящими условиями труда и недостаточным уровнем заработной платы. Зачастую такое явление встречается в организациях сельской местности, где безработных всегда больше, чем свободных рабочих мест, тем более – с оптимальным уровнем заработной платы.

· Сексуальные домогательства, к счастью, находятся на последнем месте как факторы стимулирующие риск развития профессионального стресса в нашей стране. Чаще всего такому воздействию подвергаются женщины, занимающие условно мужские должности и работающие в коллективе с преобладанием мужчин на рабочих местах. Как ни странно, такой проблеме подвержены, чаще всего, недавние выпускницы юридических учебных заведений, поступившие на службу в органы правопорядка.

Распространение профессионального стресса в России

На сегодняшний день, стресс является весьма распространенным и дорогостоящим явлением на рабочих местах. По данным проведенных социологических опросов в 2013 году, две трети всех сотрудников, независимо от места работы и занимаемой должности, сообщают о высоком уровне стрессовой ситуации на рабочих местах. Четверть из них утверждает, что рабочее место для них – источник стресса номер один.

В большинстве государственных организаций нашей страны стресс на рабочем месте, является основной причиной кадровой текучки, особенно это касается специалистов и руководителей среднего звена.

Мужчины и женщины подвержены стрессу в равной степени, однако женщины более

чувствительны к межличностным проблемам, а мужчины – негативной оценке труда их профессиональной деятельности. Причем женская трудовая половина общества больше страдает от психических расстройств, возникших на фоне стрессового воздействия, а мужская – физических патологий. Связано это, прежде всего, с тем, что женщинам свойственно более активно выплескивать эмоциональные противоречия, а мужчины больше сдержанны, однако подобное терпение часто выливается в болезни сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой систем.

Люди, содержащие многодетные семьи в большей степени подвержены риску развития профессионального стресса, чем бездетные или предпочитающие одинокий образ жизни.

Преодоление стресса на рабочем месте

Самостоятельное управление стрессом и организационные изменения на рабочем месте – лучший ответ на вопрос «Как избежать стресса на рабочем месте?».

В первую очередь, необходимо определить причину, которая послужила развитию стрессовой ситуации – невозможно бороться или избегать того, чего невозможно осознать.

На следующем этапе нужно правильно оценить свои профессиональные возможности и внутреннее расположение к занимаемой должности. Возможно, придется в корне пересмотреть свое отношение к профессиональным обязанностям. Речь не идет об увольнении, хотя это будет являться самым кардинальным путем решения проблемы. Поэтому, если есть возможность сменить работу на более интересную и лучше оплачиваемую, будет правильно принять такое решение.

Еще один подход, который трактуют многие психологи – временно отойти от профессиональной деятельности. Порой, достаточно уйти в кратковременный отпуск и за время отсутствия проблема исчерпает сама себя. Если получение отпуска невозможно, по каким-то объективным причинам, может стоить рассмотреть вариант с больничным – существует множество «заболеваний», которые позволят получить больничный лист на вполне законных основаниях.

Однако если подобных возможностей нет, хорошим решением проблемы могут стать следующие условия, которые должны поспособствовать исключению основных стрессовых рисков:

· Необходимо объективно оценить производственную нагрузку на рабочем месте и собственные ресурсы, направленные на ее выполнение.

· Обеспечить чистоту и порядок на собственном рабочем месте. Расположение объектов должно быть таковым, чтобы появилась возможность максимально полезно использовать свое рабочее время.

· Четко уяснить собственные рабочие обязанности и следовать им и производственным инструкциям.

· Максимально комфортно проводить время, отведенное для личных нужд сотрудников – обеда, чайных или кофе-пауз, перекуров.

· Необходимо стараться, как можно меньше, если того позволяет производственная необходимость, обсуждать свою трудовую деятельность с коллегами одного ранга. Для этих целей лучше обратиться к непосредственному руководителю, который точно знает, как сделать лучше.

· На потенциально возможную перспективу лучше быть информированным о состоянии вакансий по аналогичной должности в соседних организациях. Возможно, увольняться и не придется, зато уровень душевного спокойствия возрастет.

· Использовать в трудовой деятельности как можно больше современных средств массовых коммуникаций. Это действительно полезные и актуальные вещи.

· В рамках трудовых обязанностей необходимо как можно более активно находить контакт с сотрудниками, трудовая деятельность которых, напрямую зависит от исполняемой.

· Распорядок трудового дня – один из важнейших положительных аспектов организации трудовой деятельности, следование которому не позволит нарушить эмоциональное спокойствие сотрудника.

Программы борьбы со стрессом

Эффективная программа борьбы со стрессом на рабочем месте содержит ряд взаимосвязанных элементов, действующих одновременно. Некоторые из них называются программами борьбы со стрессом, другие являются частью общего управления организацией, но предназначены для контролирования стресса. Некоторые элементы направлены на отдельных работников и группы; другие направлены в целом против факторов, вызывающих стресс на рабочем месте и затрудняющих работу организации как целостного организма.

Программы борьбы со стрессом должны основываться на следующих основных принципах:

Во-первых, необходимо помнить, что не существует границ, разделяющих стресс на рабочем месте, дома и в обществе. Каждый человек представляет уникальное сочетание всех факторов, которые не имеют четких границ. Это значит, что программа, несомненно, должна концентрироваться на проблемах, возникающих на рабочем месте, но вместе с тем признавать, что эти проблемы влияют на личную жизнь. Нельзя также упускать из виду проблемы, возникающие вне работы. Сама работа и поддержка сотрудников и руководства помогают в решении личных и семейных проблем. Потеря такой поддержки может привести к потере трудоспособности, например, в период выхода на пенсию, даже если отказ от работы добровольный.

Во-вторых, стресс передается другим людям. Он не влияет не только на конкретных

людей, но на коллег по работе. Таким образом, борьба со стрессом может быть одновременно терапевтическим и профилактическим средством.

В-третьих, справиться со стрессом может только сам человек. Можно выявить работников, имеющих проблемы, и предложить им консультации, поддержку и обучение управлению стрессом, а при необходимости направить к квалифицированным врачам для более интенсивной и продолжительной терапии. Однако это требует согласия и участия самого человека, что в свою очередь зависит от структуры программы, ее статуса в организации, компетентности персонала, его репутации и доступности программы. Возможно, наиболее важным фактором успеха программы является строгое следование политике конфиденциальности относительно личной информации.

В-четвертых, контроль стресса на рабочем месте является в основном обязанностью руководителей. Программа должна основываться на политике организации, которая придает большое значение здоровью и благосостоянию сотрудников. И эта политика должна отражаться на повседневной деятельности через поведение руководителей и их отношениях с подчиненными на всех уровнях.

В-пятых, участие работников в составлении, реализации программы и особенно в выявлении факторов, вызывающих стресс, является важной составной частью успеха программы. И, наконец, успешная программа борьбы со стрессом требует тонкого понимания сотрудников и среды, в которой они работают. Программа наиболее успешна в том случае, когда проблемы, связанные со стрессом, выявляются и разрешаются до того, как был причинен какой-либо ущерб человеку.

заключение

Основная задача профессиональной медицины и безопасности - защитить и укрепить здоровье, благосостояние и производительность как всего коллектива, так и каждого работника. Эту задачу нельзя выполнить без понимания природы стресса и механизмов его влияния на людей и организацию, а также без хорошо спланированной программы, которая смягчит его губительные эффекты и, что более важно, предупредит их.

Использованы материалы всемирной организации труда (www.ilo.org), а также с сайта - http://onevroze.ru/ - все о психическом здоровье.