

## СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Анастасия БУРДЕЙНАЯ,*

*Факультет экономических наук*

CZU 005.962:159.944.4

anastasia.burdeinaia@gmail.com

Мы каждый день сталкиваемся со стрессом из-за чего страдает наше ментальное и физическое здоровье, а также снижается работоспособность. Согласно последним исследованиям, 83% работников в США страдают от стресса, связанного с работой. Из них 39% называют загруженность основной причиной стресса, для 31% работников – это личные проблемы на работе, а 19% респондентов в основном переживают из-за совмещения работы и личной жизни [1].

Для выявления стрессовых профессий и должностей существует множество моделей и методов оценки. Одной из таких моделей является «модель Карасика», которая основывается на базе двух факторов: **уровень требований** (сюда входят дедлайны, сложность поставленных задач, умственная нагрузка, ожидания от работника, необходимость быстрого принятия решений в короткие сроки) и **уровень свободы принятия решений** (возможность работника выбирать, как и когда выполнять поставленные задачи). Затем все профессии и должности разделяются на 4 группы: **пассивная работа**, где сочетаются низкие требования и низкий уровень контроля; **ненапряженная работа** – это сочетание низких требований и высокого уровня принятия решений; **активная работа**, где высокий уровень свободы принятия решений и высоких требований; и последняя, самая стрессовая категория профессий и должностей, - **очень напряжённая работа**, где высокий уровень требований и низкий уровень свободы принятия решений [2].

Используя данный метод, мною были идентифицированы, триггеры, вызывающие стресс в группе ВА2104. Вывод моего мини-исследования оказался неожиданным. Согласно результатам, основная часть предметов, преподаваемых в третьем семестре обучения, для группы ВА2104 не вызывают стресса у студентов, кроме предмета «финансы». В целом у студентов есть возможность самостоятельно принимать решения, при этом не зависеть от каких-то жестких ограничений, поэтому на занятиях они чувствуют себя комфортно и присутствие на парах не является сильным стрессом для студентов, но это не касается предмета «финансы». На данном предмете к студентам предъявляются высокие требования при низком уровне принятия решений с их стороны. Это вгоняет студентов в стресс и вызывает эмоциональный дискомфорт, следовательно, снижается работоспособность во время занятий на парах.

Следующим опросом в своей группе было принято решение выявить, какой уровень стресса испытывают студенты. Согласно опросу, 40% студентов группы ВА2104 испытывают умеренный стресс, 36% – сильный стресс, 16% находятся на

границы выгорания и истощения, у 8% уровень стресса очень низок или совсем отсутствует. Из-за высоких показателей стресса у студентов, было принято решение выявить группу факторов, приводящих к повышению уровня стресса у студентов. Для этого был проведен еще один опрос и получены следующие данные, 42% студентов испытывают стресс из-за перегрузки домашними заданиями, 31% страдают от недосыпа, 19% испытывают стресс из-за аттестаций и сессии, 8% страдают от совмещения работы и учёбы.

В век высоких технологий существует множество инструментов для выявления, отслеживания и контроля стресса. Компании могут использовать приложения и программы, которые помогают сотрудникам управлять стрессом и улучшать свое психическое и даже физическое здоровье. Это могут быть приложения для медитации или программы, которые помогают улучшить сон и повысить уровень энергии, а также использование смарт-часов. Данные устройства могут помочь выявить факторы, которые приводят к стрессу, и разработать стратегии для уменьшения его воздействия на сотрудников.

Стресс на рабочем месте – это распространенная проблема, которая может привести к ухудшению здоровья, психологическим проблемам и негативному влиянию на производительность. Работодатели должны быть заинтересованы в том, чтобы помочь сотрудникам снизить стресс.

В мире активно применяются инновационные методы борьбы со стрессом, такие как использование смарт-часов и приложений для контроля уровня стресса, достаточной физической активности с напоминаниями, например, размяться. Снижение уровня стресса может быть достигнуто путем правильного планирования рабочего дня, практик медитации, установления границ, нахождения поддержки в коллегах, снижения употребления кофеина и алкоголя, стремление к созданию условий, чтобы сотрудники высыпались.

Снижение уровня стресса на рабочем месте, улучшая здоровье сотрудников, повышает эффективность их работы и производительность. Поэтому борьба со стрессом на рабочем месте должна быть приоритетной задачей для работодателей и сотрудников, которые могут вместе работать над созданием здоровой и продуктивной обстановки.

И надо помнить: работа – для нас, а не мы для работы!

### **Литература:**

1. <https://blog.gitnux.com/work-stress-statistics/>
2. <https://joblist.md/ru/news/karjera/kitaiskie-uchenyje-razdelili-vse-professii-na-4-tipa-i-uznali-u-kogo-samaia-tiazhelaia-rabota-v-mire>

*Рекомендовано  
Анна ВОЛОСЮК, ассист. унив.*