

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ ПРАЦІВНИКА

Чорна К. В., студ. (гр. УЗ-71, ФММ КПІ ім. Ігоря Сікорського); Полукаров О. І., к.т.н., доцент (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. У статті досліджено основні фактори зовнішнього середовища, світові тенденції, що впливають на загальний рівень тривожності суспільства, зосереджено увагу на професійному стресі працівника та його вплив на продуктивність праці. Запропоновані практичні заходи для зниження напруженості праці.

Ключові слова: стрес, тривожність, продуктивність, ефективність.

Abstract. The article examines the main factors of the external environment, global trends that affect the general level of anxiety in society, focuses on the professional stress of the employee and its impact on productivity. Practical measures to reduce tensions in the workplace are proposed.

Keywords: stress, anxiety, productivity, efficiency.

Вступ. Глобальні тенденції світу щодо прискорення темпів життя, індустріалізації, діджиталізації, впровадження дистанційного формату навчання та роботи, погіршення екології, провокують організм кожної людини до постійних стресів. Виконання посадових обов'язків у такому стані призводить до додаткових втрат часу, зростання частки браку та помилок, зростання рівня травматизму, емоційного вигорання, тощо.

Аналіз стану питання. Як правило, основними тригерами, що спонукають до стресу, є зовнішні фактори, які одноразово, перманентно або комплексно впливають на організм людини. До таких факторів можна віднести оточення, відносини з батьками та друзями, стабільність роботи, впевненість у майбутньому, політичну атмосферу в країні, тощо.

Мета роботи: дослідити вплив стресу на ефективність роботи працівника, виявити основні причини виникнення професійного стресу та розробити заходи по мінімізації стресового середовища на робочому місці.

Методики, матеріали і результати досліджень. Стрес, як і більшість механізмів, що працюють в нашому організмі, допомагають людству вижити. За первісних часів у критичні моменти, коли життя індивідууму було під загрозою, надниркові залози, виділяючи норадреналін, на короткий проміжок часу надавали організму додаткові сили, щоб уникнути небезпеки.

Тоді стрес був суто фізичним. На сьогоднішній день ситуація кардинально змінилась. Зараз доволі мало людей щодня ризикують своїм життям, адже нам не потрібно займатись питаннями пошуку їжі та шукати притулок на ніч. Водночас наш мозок почав сприймати, обробляти та аналізувати в тисячі разів більше інформації, а з фізичного, стрес перейшов у психологічний.

Тривожні прогнози роблять фахівці із розвинутих країн по всьому світу. Той рівень стресу, що наразі вважається нормальним, у 40-их роках минулого

століття був приводом до лікування у психологічних клініках. Із всіх країн ЄС за останні 5 років, середній рівень стресу зріс у дванадцяти країнах. Дослідження в Англії показують, що 64% опитаних зазнають стрес на роботі, в Німеччині цей показник становить 43%.

На сучасному етапі сильним стресом, який впливає на стан працівника та можливість виникнення небезпечних ситуацій, є моббінг. Моббінг – це «війна» на робочому місці, яка призводить до виникнення у працівників стресового стану. Значна частина робітників та службовців реагують на моббінг фізіологічними (виразка шлунку, серцево-судинні та онкологічні захворювання тощо) та психічними розладами, а інколи він призводить до травмування й самогубства. Працівники констатують, що така атмосфера на роботі негативним чином впливає на продуктивність праці, порушення соціальних відносин та нанесення прямої шкоди здоров'ю [1, с. 73].

За результатами дослідження Advisory Board, рівень стресу в українців, починаючи із травня 2020 року, зберігається на дуже високому рівні, 78% опитуваних перебувають у перманентному стані напруги [2]. На сучасному етапі сильним стресом, який впливає на стан працівника та можливість виникнення небезпечних ситуацій, є моббінг. Найбільше піддаються стресу молодь 18-24 років, які переживають за втрату робочих місць, скороченням заробітних плат, дистанційним форматом роботи, зростанням відповідальності та непевністю майбутнього.

За результатами аналізу іншомовних та вітчизняних джерел інформації стосовно рівня професійного стресу, автором було виявлено наступні причини дискомфорту та напруги на робочому місці [3]:

- перенавантаження на робочому місці;
- відсутність достатньої кількості кваліфікованих кадрів;
- шумове забруднення;
- небезпечні умови праці;
- робота зі складними клієнтами;
- надвисока відповідальність;
- ненормований робочий графік;
- тиск з боку керівництва;
- дисбаланс зусиль і винагороди;
- відсутність підтримки, несправедливе ставлення;
- відсутність прозорості у бізнес-процесах;
- відсутність самореалізації, кар'єрного зростання;
- недостатній рівень заробітної плати, тощо.

Стрес впливає на продуктивність праці та ефективність працівника на робочому місці і важливою задачею для роботодавця є створення комфортних умов праці для своїх підлеглих. Для того, щоб знизити можливість виникнення у працівника професійного стресу, потрібно розробити та слідувати наступним профілактичним заходам:

– *Створення збалансованого графіку.* Проаналізуйте, чи всі співробітники встигають виконати необхідний об'єм робіт, чи вистачає в них компетенцій та досвіду, наскільки конкретно та чітко поставлена задача [4];

– *Наявність коротких перерв.* Досвід міжнародних компаній демонструє, що одної великої перерви на обід не вистачає для того, щоб співробітник міг проактивно працювати весь день. Як результат збільшення об'єму оброблюваної інформації, нам все складніше фокусуватись на одній задачі на тривалий час. У розвинутих країнах вже давно офіційно впровадили короткі кава-брейки чи техніку Pomodoro. За цим принципом, працівник активно працює 20-25 хвилин, не відволікаючись на неробочі питання, а потім робить невелику перерву тривалістю 5-7 хвилин;

– *Організація плану робіт.* В офісі можна встановити дошку, на якій буде відображений календарний план із зазначенням відповідального та дедлайну виконання робіт. Якщо робота проектна і вимагає виконання багатьох незначних завдань, варто розробити Kanban-матрицю для моніторингу стану проекту. Для цього необхідно поділити дошку на три колонки під назвами «To Do» (треба зробити), «Doing» (в процесі), «Done» (виконано) і прописати всі завдання на наліпках. По мірі виконання завдань, наліпки мають переміщуватись із колонки в колонку, поки всі завдання не будуть виконані;

– *Спрощення.* Всі складні проекти та задачі мають бути розділені на частини і виконані поступово. Намагайтесь одночасно задіяти всіх працівників рівномірно та згідно з рівнем їх кваліфікації;

– *Feedback.* Іноді простіше за все спитати працівників, що заважає їм працювати та яким чином можна цього уникнути.

– *Проводити адаптацію та мотивацію персоналу.* Доволі часто професійний стрес починає формуватись тоді, коли працівник приходить у новий колектив і не розуміє всіх своїх обов'язків, потреб компанії, відчувається зайвим. Правильна вступна адаптація та підтримка співробітника під час стажування допоможе уникнути емоційного «вигорання» в подальшому [5].

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене можна констатувати, що явище стресу нині набуло особливого поширення. Для сучасної молоді стрес – це вже звична реальність. Виходячи із світових тенденцій розвитку і аналізу досвіду провідних країн, прогресивні роботодавці вітчизняних компаній мають враховувати стресові умови праці, співвідносити їх із фоновією напругою, з якою стикаються працівники кожного дня та мінімізувати негативний вплив і наслідки професійних стрес-факторів. Варто слідувати профілактичним заходам, викладеним вище, а також розробляти та впроваджувати власні для того, щоб зробити робочий простір комфортнішим і безпечним.

Література

1. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини: Студентський вісник Національного університету водного господарства та природокористування. Випуск 3(5), 2015, С. 71-73.
2. Головні страхи українців: вірус і падіння рівня доходів. Sostav.ua. Дата оновлення: 11.03.2021. URL: <https://sostav.ua/publication/golovn-strakhi-ukra-nts-v-v-rus-pad-nnya-r-vnya-dokhod-v-86991.html>.
3. Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study. US National Library of Medicine. National Institutes of Health. Дата оновлення: 10.03.2021. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353523/>.
4. Стресс на работе, способы управления стрессом на рабочем месте. Волковысская центральная районная больница. Дата оновлення: 10.03.2021. URL: <https://volrb.by/ru/main-ru.html>.
5. How to keep work stress from taking over your life. Healthline. Дата оновлення: 10.03.2021. URL: <https://www.healthline.com/health/work-stress>.