**СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ (по результатам анкетирования)**

Сегодня такое понятие, как стресс на рабочем месте, на слуху у многих. В переводе с английского языка слово “стресс” означает “нажим, давление, напряжение”. Стресс – состояние напряжения, возникающего у человека под влиянием сильных воздействий. Ускоренный темп жизни, напряженный график, сверхурочные и невозможность уйти на больничный все больше и больше сжимают пружину внутреннего напряжения, превращая жизнь человека в кошмар.Ежедневно большинство сотрудников различных сфер сталкиваются с проблемой повышенного стресса на рабочем месте. Выдающийся психофизиолог и философ, основатель теории стрессов Ганс Селье дал этому явлению следующее определение «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Стресс действует на организм разрушающе, на его уровень влияют регулярные перегрузки в связи с большими объемами работ, короткими сроками выполнения и проблемами в коллективе, дома, в семье. Высокий уровень стресса может повлечь за собой нервный срыв, особенно если он имеет продолжительное действие или все время повторяется. Если этот стресс связан с работой, то может наступить так называемое профессиональное выгорание, по-другому – «синдром хронической усталости». Стресс существенно снижает эффективность работы человека, поэтому руководителю необходимо создать такие условия для работы, в которых его сотрудники будут чувствовать себя спокойно и уверенно.

В рамках, проводимых на территории Киренского муниципального района дней охраны труда прошло анонимное анкетирование «Стресс на рабочем месте». Целью данного анкетирования было –как определяют понятие стресса на рабочем месте работники, причины его возникновения, последствия и методы борьбы, главной задачей являлось выяснить степень участия руководителей и работников в решении проблем стресса на рабочем месте, а также определить влияние стресса на качество выполняемой работы, определить пути управления стрессом. Анкеты были разосланы во все организации района. Участие в анкетировании приняли 9 организаций, всего 137 человек.

Из 139 человек опрошенных:

- комфортно чувствуют себя на рабочем месте и считают, что для выполнения работы у них созданы все условия – 87% (121 чел.), частично комфортно чувствуют себя – 8% (12 чел.), и полностью чувствуют себя не комфортно на рабочем месте – 4% (6 чел.);

- довольны своей работой – 76% (106 чел.), не довольны – 24% (33 чел.);

- в стрессовой ситуации часто мысли об увольнении посещают –44 человека, это 32% опрошенных, у 68% это 95 человек мысли об увольнении приходят, но не часто, затрудняются ответить – 46% (64 чел.);

- о своих проблемах поделиться напрямую с руководителем могут – 64% (89 чел.), не могут поделиться проблемами – 29% (41 чел.) и 6% опрошенных затрудняются ответить;

- во время стрессовой ситуации «выходить из под контроля» приходилось – 26% (36 чел.), один-два раза «выходить из под контроля» приходилось – 23% (32 чел.) и у 51% (71 чел.) таких ситуаций не было.

Во многом обстановка на работе зависит от руководителя. Трудно чувствовать себя в коллективе как в семье, если руководитель – личность авторитарная, в коллективах, где царит подобный стиль руководства, свобода действий и передвижений сотрудников строго регламентирована. Иначе говоря – ограничена. Такой подход отнюдь не способствует доверительной обстановке.

В нашем случае все не так плохо, почти 90% опрошенных комфортно чувствуют себя на рабочем месте, а значит, работодатель смог создать для них эти условия труда, и с доверием к руководителю тоже в норме, все-таки есть такие руководители, которые принимают участие в решении проблем своих работников, больше половины опрошенных вполне могут поделиться проблемами с руководителем, да и мысли об увольнении посещают лишь треть работников.

93% считают, что работодатель осуществляет хорошее и правильное планирование работы, что ведет к увеличению эффективности труда, а 73% гордятся организацией, в которой работают.

Стресс приносит в жизнь человека значительные неудобства. Люди становятся забывчивы, не могут сконцентрироваться, замыкаются в себе, значительно снижается трудовой процесс, в процессе работы человек делает частые ошибки и появляется ощущение постоянной усталости.

Среди опрошенных считают, что стресс влияет на качество выполняемой ими работы –26% (36 человек), стресс влияет незначительно – 30% (42 человека), а остальные 56% опрошенных смогли научились защищаться от стрессов. **Если человек знает, как справиться со стрессом на работе, его эмоциональное состояние всегда будет в норме.**Чтобы избавиться от причин нервных расстройств, гибко и с пониманием относиться к неприятным вам людям, проще всего избегать общения с ними. Один из самых действенных и практически всегда доступных методов является чашка ароматного зеленого чая, прогулка и дыхательная гимнастика. Чтобы предупредить и минимизировать стрессы своих работников, руководителю необходимо знать реальную ситуацию в организации - степень нагрузки и отношение к ней со стороны работников. Для этого нужно регулярно проводить опросы и тесты, чтобы знать ситуацию.

По мнению опрошенных, уменьшить вероятность появления стрессовых ситуаций на рабочем месте можно путем:

- планирования работы и следовать этому плану;

- увеличения заработной платы, а также поощрения за хорошо выполненную работу;

- спокойно и уравновешенно реагировать на злостные замечания;

- уважения, доверия к коллегам, умением выслушать друг друга;

-чаще улыбаться коллегам, не выплескивать на них свое плохое настроение;

- обустройствомв организации комнат отдыха;

- иметь в штате организации психолога.

Самый лучший способ справиться со стрессовой ситуацией это:

- разговоры «по душам» с коллегами, друзьями, близкими;

- не паниковать, не истерить, сделать в работе паузу;

- посидеть в тишине, помолчать;

- послушать музыку, отвлечься на время отработы;

- самому себя успокаивать словами «у меня все получится»;

Научитесь переключать свое внимание. При наступлении неприятного события нужно отвлечься от стресс-фактора и сосредоточиться на других вещах: подойдите к окну и посчитайте припаркованные машины или проходящих мимо прохожих; выйдите из кабинета и поговорите с коллегами на нейтральные темы; обсудите погоду или поделитесь планами на предстоящие выходные. Главное — не запускать ситуацию. Нельзя накапливать напряжение, постоянно думать о событии, вызывающем стресс.