

Секция «Социологическое исследование современности: теории, методы, результаты»

**Преодоление состояния стресса современным работником в трудовом коллективе.**

**Научный руководитель – Слабов Сергей Сергеевич**

*Смоленкова Алена Ильинична*

*Студент (магистр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Высшая школа современных социальных наук (факультет), Москва, Россия

*E-mail: smolenkova1993@gmail.com*

В современном мире с его темпом жизни работники сталкиваются с проблемой соответствия требованиям трудовых отношений и трудовой жизни. Граница между работой и личной жизнью становится все более размытой, потребность оставаться конкурентоспособным постоянно растет. Массовые увольнения, финансовая нестабильность, рост безработицы оказывает негативное воздействие на индивида, на его семью, коллег по работе. Проблема социально-психологического нездоровья является актуальной как никогда, так как снижает уровень благополучия людей.

По мнению МОТ, стресс определяется, как болезненная не только физическая, но и эмоциональная реакция, которая вызвана нарушением равновесия между объективными, сознательными требованиями и способностями людей удовлетворять эти требования.[4]

Глобализация и технологический прогресс способствовали созданию и распространению новых форм труда, трудовых отношений. Современному работнику предъявляются более высокие требования, чем были раньше, что, естественно, приводит к конфликтам на работе и в семье, несовместимости работы с семьей, а также росту стрессовых состояний среди трудящихся. [1]

МОТ провела исследование, в котором участвовало 324 эксперта из 54 государств - членов (в том числе и Россия), результаты которого показывают, что 90% участвующих в опросе экспертов считают стресс на рабочем месте глобальной проблемой.[5]

Более того, сегодня стресс нельзя считать проблемой одного человека. Это проблему следует признать социальной проблемой, так как она несет неблагоприятные последствия не только для благополучия работников, но и их семей и всего общества в целом.

В России на сегодняшний день по приблизительным оценкам около 70% населения находится в состоянии стресса, около 30% - в состоянии сильного стресса.[6]

В сентябре 2016 года Институт труда Минтруда России провел исследование, результаты которого показывают, что 64% работников считают, что стресс на рабочем месте является главным источником негативного влияния на свое здоровье.[2]

В апреле 2015 Всероссийский центр общественного мнения (ВЦИОМ) провел опрос, посвященный исследованию мнения россиян о качестве жизни. Результаты исследования показывают, что 21% опрошенных считают стресс главной причиной ухудшения их здоровья. [3]

На данный момент у российских руководителей не имеется достаточных знаний и навыков о приемах и методах адекватного социального воздействия на работников организации.

**Источники и литература**

- 1) Стресс на рабочем месте: коллективный вызов/ Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2016. – 38 с.

- 2) Пресс-выпуск №2848. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115273>
- 3) ILO Global Estimate of Forced Labour 2012: Results and Methodology. – Режим доступа: [http://www.ilo.org/global/topics/forced-labour/publications/WCMS\\_182004/lang-en/index.htm](http://www.ilo.org/global/topics/forced-labour/publications/WCMS_182004/lang-en/index.htm)
- 4) International Labour Organization. – Режим доступа: <http://www.ilo.org/global/lang-en/index.htm>
- 5) Infoecology. Social Stress Clinic. Статистика стресса. – Режим доступа: <http://www.infoecology.ru/important/statistika/>