

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРУДОВОГО СТРЕССА СРЕДИ ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Е. В. Кульчицкая¹⁾, К. И. Краенкова²⁾, Е. В. Кадура³⁾

¹⁾ кандидат экономических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, e.kulchitskaya@spbu.ru

²⁾ кандидат экономических наук, доцент, Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь, kristinakraenkova@gmail.com

³⁾ кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, e.kadura@spbu.ru

В современную эпоху тема трудового стресса перестала быть исключительно индивидуальной психологической проблемой, превратившись в один из ключевых задач для глобальной экономики и корпоративного управления. По данным Международной организации труда (МОТ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), потери рабочего времени, связанные с психическим здоровьем сотрудников, насчитывают миллиарды дней, а совокупный ущерб мировой экономике достигает триллионов долларов¹. В этих условиях способность организации уберечь сотрудников от стресса становится не просто конкурентным преимуществом, а основным фактором устойчивости бизнеса. Данная статья представляет собой попытку комплексного анализа трудового стресса в Республике Беларусь с точки зрения современных макроэкономических данных, демографической статистики и результатов эмпирического исследования, проведенного непосредственно среди жителей страны.

Ключевые слова: трудовой стресс; психологические факторы трудовой деятельности.

RESEARCH ON WORKING STRESS AMONG THE ECONOMICALLY ACTIVE POPULATION OF THE REPUBLIC OF BELARUS

E. V. Kulchitskaya¹⁾, K. I. Krayenkova²⁾, E. V. Kadura³⁾

¹⁾ candidate of economic sciences, associate professor, Saint-Petersburg State University,
Saint-Petersburg, Russian Federation, e.kulchitskaya@spbu.ru

²⁾ candidate of economic sciences, associate professor, Vitebsk State Technological University,
Vitebsk, Republic of Belarus, kristinakraenkova@gmail.com

³⁾ candidate of psychological sciences, associate professor, Saint-Petersburg State University,
Saint-Petersburg, Russian Federation, e.kadura@spbu.ru

In the modern era, the topic of work-related stress has ceased to be an exclusively individual psychological issue, becoming one of the key challenges for the global economy and corporate management. According to the International Labour Organization (ILO) and the World Health Organization (WHO), the loss of working hours due to mental health issues among employees amounts to billions of days, and the cumulative damage to the global economy reaches trillions of dollars. In this context, an organization's ability to protect its employees from stress becomes not just a competitive advantage but a fundamental factor in business sustainability. This article is an attempt to provide a comprehensive analysis of work stress in the Republic of Belarus from the perspective of current macroeconomic data, demographic statistics, and the results of an empirical study conducted directly among the country's residents.

Keywords: work stress; psychological factors of work.

¹ ВОЗ и МОТ: депрессия приводит к потере 1 трлн долларов ежегодно // Организация объединенных наций. URL: <https://news.un.org/ru/story/2022/09/1432581> (дата обращения: 01.02.2026).

Уровень развития и состояния национальной экономики складывается из множества факторов разных по своему масштабу, природе возникновения, характеру влияния. Но их комплексное взаимодействие определяет макроэкономическое положение страны, направления использования ресурсов, тенденции в формировании внутренней и внешней экономической политики.

Человеческие ресурсы в современном мире являются ключевым фактором устойчивого развития национальной экономики, состояние которого определяется рядом макроэкономических показателей. Уровень данных показателей влияет на производительность труда, адаптивность к инновациям и скорости их внедрения, уровень благосостояния как всей экономики страны, так и отдельных ее субъектов. Ключевыми индикаторами эффективности использования человеческих ресурсов являются демографический потенциал, уровень безработицы, уровень образования, структура занятого населения и др.

Республика Беларусь как страна с социально ориентированной рыночной экономикой уделяет особое внимание благосостоянию населения, его уровню жизни, а также психоэмоциональному состоянию.

Согласно статистическим данным в 2024 г. 84 % населения в трудоспособном возрасте задействованы в экономике, при этом наблюдается гендерное равенство работающих. Анализ структуры и состава занятого населения выявил следующие тенденции в стране¹: около 80 % населения проживают в городах; средний возраст занятых 42,4 года; 67,7 % занятых, которые имеют дополнительную работу – это женщины, 30 % мужчин и 40 % женщин населения имеют высшее образование и лишь 1,5% и 0,9 %, соответственно, общее базовое; в сфере услуг работает около 63 % женщин, против 68 % мужчин, работающих в сфере производства; уровень безработицы среди трудоспособного населения составляет 3,1 %; средний возраст безработного населения 37,7 года, среднее время поиска работы составляет 6,9 месяцев.

С 2023 г. Национальный статистический комитет начал анализировать население по статусу в занятости по методике ICSE-18². В данной методологии предусмотрена классификация и расчет стандартных показателей занятости, а также уникальных, в частности, по типу властных полномочий (ICSE-18-A) и по типу экономического риска (ICSE-18-R). Тип властных полномочий предполагает характер занятости с точки зрения уровня контроля над организацией, в которой работает индивид, или над своим бизнесом, а также его способность организовывать свою работу самостоятельно.

Такая особенность рынка труда, выражающаяся преобладанием наемных сотрудников, оставляет определенный след на конфигурацию социально-трудовых отношений. В данных обстоятельствах занятость может сопровождаться определенным уровнем тревожности относительно стабильности рабочего места или, наоборот, чувством защищенности в лице надежного работодателя. Это обуславливает необходимость перехода от макроэкономических исследований структуры и состава занятости к микроэкономическому анализу психоэмоционального состояния работников, в частности изучению уровня стресса.

В рамках данного исследования было опрошено 165 респондентов, которые заняты на рынке труда в Республике Беларусь. Доверительный коэффициент выборки – 90 %. Качественно выборка выровнена по четырем критериям соответствия генеральной совокупности: пол, возраст, место жительства и сфера деятельности организации.

Сбор данных проводился в октябре–декабре 2025 года методом онлайн-анкетирования с использованием Google Forms. Анкета распространялась через социальные сети и профессио-

¹ https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/2024/zanyatost_bezrobotica_2024.pdf.

² <https://new.cisstat.org/documents/20143/278511/Методологические+рекомендации+по+применению+новой+версии++ICSE-18+в+регионе+СНГ.pdf/93b5adae-1cae-402a-640c-71db2f8d316c?version=1.1&t=1709560839759&download=true>.

нальные сообщества Республики Беларусь и включала несколько блоков: социально-демографический блок, шкала воспринимаемого стресса PSS-10, шкала эмоциональных схем Лихи (LESS II), методика диагностики стресса по Ю.В. Щербатых, шкала профессионального стресса Д. Фонтана и Балльная оценка стресса (БОС).

Респонденты отвечали на вопросы следующих методик, предназначенных для измерения уровней стресса: Фонтана, PSS, Щербатых, БОС, LESS. Выборка содержит 35 % респондентов у которых был выявлен низкий уровень стресса, 53 % респондентов со средним уровнем стресса и 12 % респондентов с высоким уровнем стресса. При подсчете баллов к вопросам методик мы получили результат в «сырых баллах». Возникла необходимость провести шкалирование сырых баллов. В результате мы провели оценку результата каждого испытуемого и построили модель перевода «сырых» баллов в стандартизированные. Получили следующую модель:

$$S = 12,7 + 2,7 \times Z_1,$$

где Z_1 – преобразованная оценка.

Используя полученную модель, были пересчитаны баллы респондентов.

Таким образом, у респондентов, кто набрал менее 7 баллов – низкий уровень стресса, более 25 баллов – высокий уровень стресса. Общий коэффициент стресса у экономически активного населения Республики Беларусь – 13 баллов. Это говорит о среднем уровне стресса у большинства респондентов.

Статистически значимая корреляция уровня стресса обнаружена относительно фактора «профессия». Низкий уровень стресса обнаружен у работников сферы «оказание услуг населению» (83 %) и «офисный работник» (63 %). Преобладание среднего уровня стресса обнаружили у респондентов, которые работают в таких сферах как: «медицинский работник» (95 % респондентов), «предприниматель» (95 % респондентов), «преподаватель» (96 % респондентов). При разделении респондентов на возрастные группы выявлено, что самый низкий уровень стресса у респондентов 20–30 лет (62 % из выборки), 31–40 лет (66 % из выборки), 41–50 лет (58 % из выборки). Выявлена статистически значимая корреляция уровня стресса от формата работы. Нами были выделены следующие форматы: гибридный, очный и удаленный. Уровень стресса ниже у респондентов, которые работают в «очном формате», таких 64 %. При рассмотрении корреляции между уровнем стресса и фактором «график работы» выявлено, что стресс ниже у респондентов, которые работают по графику 5/2, или сутками, таких респондентов 95 %.

Также опрос выявил интересные предпочтения жителей Беларуси в отношении эмоциональной самооценки и поведения в стрессовых ситуациях. Так, выяснилось, что 75 % работающего населения Беларуси стараются избегать сильных эмоций, 65 % считают эмоции слабостью, а 45 % считают, что эмоции лучше подавлять. 43 % опрошенных даже посчитали сильные эмоции опасными. 57 % опрошенных указали, что избегают эмоциональных разговоров.

И важным выводом из проведенного опроса можно считать низкую трудовую конфликтность жителей Беларуси – 82 % указали, что не имеют неразрешенных конфликтов с коллегами. Этот показатель значительно выше, чем у жителей России, проходивших аналогичный опрос (53,1 %).

Таким образом, особенности трудового стресса экономически активного населения Республики Беларусь коррелируется с культурными и социологическими особенностями белорусского народа. Общий средний коэффициент трудового стресса свидетельствует о достаточно высокой стрессоустойчивости населения страны в условиях трудовой деятельности и его возможности эффективно работать в условиях повышенного стресса.