

## **Jak hałas wpływa na pracownika, czyli o skutkach uciążliwych dźwięków w miejscu pracy**

Po zeszłorocznym okresie lockdownów i pracy zdalnej znalezienie się powtórnie w biurach było dla wielu osób ciężkim doświadczeniem. Pracownicy w sposób bardziej dokuczliwy zaczęli odbierać problem hałasu, którego wcześniej często nawet nie zauważali, a który wpływa nie tylko na efektywność i koncentrację, ale również na nastrój, relacje rodzinne oraz zdrowie.

### **Hałas w biurach**

W biurach źródłem hałasu są głównie rozmowy współpracowników i nie muszą być głośne, by przeszkadzały. Najbardziej uciążliwe są wtedy, gdy niosą ze sobą konkretną, zrozumiałą treść. Jest to szczególnie odczuwane teraz, gdy duża część spotkań odbywa się on-line, w różnych częściach biura. Odpowiednie wytlumienie wnętrza pomaga w walce z hałasem, na co zwraca uwagę norma PN-B-02151-4. Określa ona m.in. minimalną chłonność akustyczną wnętrza dla stref open space czy takich, gdzie głównie prowadzone są rozmowy. Na chłonność akustyczną wnętrza składają się wszystkie elementy tam zastosowane. Niestety w biurach duża ich część odbija dźwięki, przez co hałas jest większy i niesie się dalej. Połączenie kilku rozwiązań: odpowiednich przegród meblowych, sufitów silnie dźwiękochłonnych, paneli ściennych oraz miękkich wykładzin pozwala kontrolować rozchodzenie się dźwięku.

### **Uszkodzenia słuchu**

Są jednak środowiska pracy, jak hale produkcyjne, gdzie to wysokie poziomy dźwięku są głównym czynnikiem ryzyka. Pierwszym łatwo zauważalnym skutkiem

uciążliwego hałasu są zakłócenia i uszkodzenia zmysłu słuchu. Przejawiają się przede wszystkim niezdolnością słyszenia wysokich i bardzo niskich dźwięków, i przeważnie są nieodwracalne. Na tak poważne konsekwencje narażeni są pracownicy, którzy spędzają w otoczeniu dźwięków na poziomie 85 dB ponad 8 godzin dziennie. Duże ryzyko wywołują także nagłe, głośne impulsy dźwiękowe, które mogą powodować szumy uszne. Najczęściej ten problem dotyczy pracowników budowy. Zadaniem pracodawcy jest odpowiednie wyposażenie w ochronniki słuchu i trzymanie się wszystkich norm akustycznych.

### **Stres i kłopoty z koncentracją**

Hałas biurowy może wpływać na długotrwałe pogłębienie się stresu. Pracownicy mają problemy z koncentracją, a efektywność ich pracy spada, kiedy narażeni są na stały uciążliwy gwar. Gdy w biurze panuje hałas, pracownik nie potrafi swobodnie wykonywać swoich zadań, co powoduje u niego irytację i roztargnienie. To, jak wszechobecne odgłosy rozmów utrudniają koncentrację, zbadał już w latach 70-tych m.in. Uniwersytet Berkeley. Uczestnikom testu polecono wykonanie korekty tekstu, polegającej na wyłapaniu błędów ortograficznych oraz błędów logicznych. Zadania były wykonywane w warunkach względnej ciszy - 35 dB(A), a następnie koncentracja uczestników była zakłócana odtwarzanymi na poziomie 55-70 dB nagranyymi rozmowami. Wyniki pokazały, że rozwiązywanie zadań logicznych, wymagających koncentracji jest znacznie utrudnione, kiedy jest głośno. Taką nadmierną głośność powodują nie tylko rozmowy współpracowników, ale też odgłosy drukarek, komputerów, telefonów czy dochodzący z zewnątrz hałas uliczny. Wszystkie te czynniki są też powodem zakłóceń w komunikacji słownej pomiędzy pracownikami. Może to powodować liczne nieporozumienia i zwiększać poziom irytacji u zatrudnionego.

### **Hałas a relacje rodzinne**

Jak możemy przeczytać w raporcie Stowarzyszenia Komfort Ciszy pt. "Polska w decybelach", uciążliwy hałas w biurze może wpływać nawet na relacje w rodzinie. Pracownik, który narażony jest na nieustający dyskomfort akustyczny, staje się podatny na gniew, rozdrażniony i emocjonalnie rozchwiany. Napięcie nie znika w momencie powrotu do domu, dlatego małżeńskie sprzeczki czy wybuchy agresji są niestety częstym skutkiem hałasu. Pogorszenie nastroju ma dalekosiężne konsekwencje w zdolnościach do budowania i utrzymywania zdrowych relacji z innymi ludźmi.

Zapewnienie komfortu akustycznego pracownikom to jeden z obowiązków firm. Dbłość o kontrolę hałasu rozmów w biurze daje obustronne korzyści, bo wykonywana przez zatrudnionego praca będzie dawała owocne wyniki, których oczekuje firma, a podwładny będzie cieszył się lepszym zdrowiem i samopoczuciem.