

Склепович М.В.

*к. э. н., доц. кафедры менеджмента
ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», г. Алчевск, ЛНР*

Склепович К.З.

*к. т. н., доцент кафедры РМПИ
ГОУ ВО ЛНР «ДОНГИ», г. Алчевск, ЛНР*

Кузьменкова О.Ю.,

магистрант направления «Менеджмент»

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

В работе представлено понятие управления стрессом персонала организации, основные методы управления стрессом персонала организации

***Ключевые слова:** стресс, организация, персонал, методы управления стрессом персонала*

Постановка проблемы. Современные условия работы организаций в Луганской Народной Республике, которые значительно осложняются короновирусной пандемией заставляют организации всё больше задумываться о применении методов управления стрессом. Поскольку сегодня многие сотрудники сталкиваются с чрезмерным стрессом, прежде всего связанным с болезнью и смертью близких людей.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследованиями вопросов управления стрессом такие учёные как [1-7] Л.В.Куликов, М.Мескон, М.Альберт, Ж.Смит, К.Ж.Бурасса, Н.Ракшенас, А.Счолей. и другие. В этих трудах представлено много практических методов снижения стресса. Однако анализу и группировке методов управления стрессом персонала компаний уделено недостаточно внимания.

Изложение основного материала. Понятие управление стрессом означает своевременное предотвращение стрессоров и применение методов снижения стресса, если предотвратить стресс невозможно. В центре внимания оказываются методы его снижения.

Все методы управления стрессом сотрудников организации можно разделить на три группы:

- внутриличностные — самоменеджмент снижения стресса сотрудников;
- внутриорганизационные методы;
- внешнеорганизационные методы.

К внутриличностным можно отнести: аналитические (прохождение тестов и изучение рекомендаций); методы, ориентированные на задачи и действия (избегать стресс, уменьшать стресс, адаптироваться к нему, принимать стресс); методы, связанные с движением (физической активностью, прогулками); методы, связанные с общением и положительным окружением (общение с друзьями,

приятными людьми); методы, направленные на развлечение и отдых; методы, связанные с тайм-менеджментом (исключение опозданий, планирование дня); методы, связанные со здоровым образом жизни (здоровым сном, питанием, бодростью тела и духа); ситуационные методы-техники снятия стресса, которые подбираются индивидуально (методы «аромотерапия», «любимая музыка», «любимая фотография», «лицо закрыть ладонями» которые позволяют задействовать органы чувств и расслабиться; методы визуализации (например, представить оптимистичную картину проблемной ситуации); методы отвлечения внимания (подумать о другом); методы устранения отвлечения внимания (отключить звук на «гаджете», отключить уведомления Viber, WhatsApp и другой электронной почты, попросить коллег разговаривать потише).

Внутриорганизационные методы — это методы улучшения психологического климата в коллективах (снижение конфликтов, наглядные примеры); методы создания благоприятных условий работы (обеспечение организационной техникой, нормальной температуры на рабочем месте и т.п.); методы материального стимулирования труда и методы нематериального стимулирования труда (вручение грамот сотрудникам во время собраний с коллективом, проведение культмассовых мероприятий, посещение театров, концертов и других культурно-развлекательных мероприятий, организация праздничных концертов для сотрудников организации, проведение спортивных олимпиад внутри организации, проведение научных конференций, семинаров, где сотрудники могут поделиться опытом); проведение собраний с персоналом относительно управления стрессом; проведение индивидуальных бесед с сотрудниками; ежегодное планирование и проведение мероприятий связанных с повышением стрессоустойчивости персонала и снижением стресса сотрудников, оценка стрессоустойчивости.

К внешнеорганизационным методам можно отнести: методы, которые реализуются с помощью специализированных частных организаций на коммерческой основе:

- консультации психологов;
- специалистов организационной психологии;
- услуги тимбилдинговых организаций;
- услуги тренинговых организаций.

Тимбилдинг (командообразование) — это комплекс действий и задач, направленных на повышение эффективности работы команды во имя достижения общекомандных целей. Он направлен на формирование здоровых межличностных взаимоотношений в коллективе.

К тимбилдинговым методам относят: спортивные соревнования. Во всех спортивных мероприятиях присутствуют элементы азарта и соперничества. Они быстро позволяют выявить лидеров; «выживание» и преодоление препятствий (пейнтбол, квесты под открытым небом, преодоление полосы препятствий, верёвочные курсы). Такой тимбилдинг усиливает внутренние коммуникации, повышает стрессоустойчивость персонала; интеллектуальные мероприятия, главная цель которых – раскрытие эрудированности, повышение скорости мышления и развитие командной работы, а также снижение стресса в

коллективах. Например, игры «Что? Где? Когда?», «Импровизация», «Экивоки» и т.п. Плюсом интеллектуальных игр является то, что их можно организовать на базе офиса или же event-агентства; творческие мероприятия, во время которых персонал отдыхает, получает возможности для раскрытия креативных способностей (мастер-классы по живописи, кулинарии, визажу, дизайну ёлочных игрушек и т.п.); нестандартные методы тимбилдинга применяют, в случае если организация хочет сэкономить (групповое прохождение квестов или «компьютерных игр» с использованием смартфонов, участие в социальных проектах, волонтерская работа - повышают социальную ответственность, снижают стресс, дарят положительные эмоции добра, семейные дни для выезда сотрудников и их семей на природу или в парк, на танцевальный вечер и т.п.

Тренинг представляет собой выполнение группой сотрудников предприятия ряда упражнений по специальной программе тренинга, в результате которой планируется достижение фактического эффекта. Основные тренинговые методы снижения стресса известны такие: групповая дискуссия (по уровню организации: структурированная, неструктурированная; по содержанию: тематические, биографические, интеракционные); игровые методы (ситуационно-ролевые, творческие, дидактические, организационно-деятельностные, деловые, имитационные игры); методы, направленные на развитие социальной перцепции (образного восприятия человеком себя, других людей и явлений окружающего мира): вербальные техники, невербальные техники (идентификация – отождествление с другим, эмпатия - сопереживание, аттракция – формирование позитивного отношения к человеку); методы телесной терапии, релаксация и медитативные техники.

Вывод. Применение методов управления стрессом персонала позволят значительно повысить эффективность труда персонала организаций.

Библиографический список

1. Абабков В.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. - М.: Речь, 2010. - 192 с.
2. Аллен Д. Как поддерживать дела в порядке. Принципы полноценной жизни без стресса. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. - 400 с.
3. Бал В., Кемпбелл М., Макдауэл-Ларсен Ш. Усиливаем стрессоустойчивость. Как успешно нейтрализовать негативный стресс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 112 с.
4. Иванилов И.Ю. Здоровье менеджера. Как его сохранить. - М.: Вершина, 2009. - 224 с.
5. Дмитриева Н.В. Стресс. Информационно-волновые механизмы и диагностика. - М.: Либраком, 2012. - 200 с.
6. Руссел Дж., Кон Л. Стресс-анализ. - М.: Книга, 2013. - 128 с.
7. Серван-Шребер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа. - М.: Рипол Классик, 2012. - 352 с.
8. Филиппов О. Офисный синдром или здоровье менеджера. - М.: Водолей Publishers, 2008. - 584 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.