

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Уляна Іванюк

канд.екон.наук, доцент

Львівський університет «Львівська політехніка» (Україна)

Сьогодні стрес - невід'ємна частина сучасного життя та діяльності людей. За оцінюванням експертів National Institute for Occupational Safety & Health, американські бізнесмени втрачають як мінімум 190 млрд дол США на рік через лікарняні листи своїх співробітників [4]. Крім того, у 75 % всіх сучасних захворювань стрес є супутнім чинником, а в 75 - 90% звернень до лікарів загального профілю пов'язані із нездужанням на основі стресу (Американська медична асоціація) [3].

Стресом називають різні реакції людини, що виникають у відповідь на екстремальні негативні дії. Поняття «стрес» увів 1936 році біохімік Ганс Селле, який визначив цим терміном стан напруження організму, який повинен мобілізувати всі свої захисні сили, щоб зустріти загрози ситуацію [2].

Чинниками стресу виступають: тривалість і сила впливу стрес-фактора та звичайно поріг чутливості до стресу. Крім того, каталізатором розвитку стресу є такі сучасні розлади, як стрес втрачених можливостей (FOMO, Fear of Missing Out) – страх пропустити важливі події, які відбуваються в інших людей, виникнення цього відчуття пов'язують із розвитком соціальних мереж, вони найчастіше провокують негативні емоції. Відповідно, цей страх має схожі ознаки з комплексом неповноцінності: у людини з'являється відчуття, що вона живе нецікаво порівняно з іншими і підготовлює «фундамент» для стресу.

Управління стресом – це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги.

Профілактика та управління стресом на робочому місці передбачає втручання організаційного рівня, оскільки стрес створює саме організація. Оскільки стрес в організації може бути спричинений не лише професійною діяльністю, а й особистими проблемами працівників, то це може лише посилювати деструктивні наслідки у професійній діяльності. Регулювання особистісних стресів працівника можливе за умови ефективного стрес-менеджменту в організації. Симптоми стресу досить помітні для керівника, їх можна ідентифікувати:

- часті прогули та запізнення на роботу, втеча від робочих зобов'язань;

- погіршення продуктивності праці;
- суперечки, дратівливість, тривога;
- погіршення здоров'я, збільшується кількість нещасних випадків;
- надмірне куріння, безсоння тощо.

Тож дуже важливо мати ефективні стратегії управління стресом для того, щоб зменшити та контролювати ефективність працівників. Ключові елементи ефективного управління стресом в організації: правильно організувати роботу, скласти план ходу операцій на виробництві, визначити необхідний обсяг роботи для кожного працівника; необхідно делегувати свої повноваження так, щоб він сам міг виконати те, що повинен, і щоб обсяг повноважень, які він делегував іншим, також відповідав можливостям працівників [1, с. 31]; поліпшити відносини зі співробітниками, ефективне спілкування, організаційна культура; заохочення працівників до ухвалення рішень; збільшення незалежності, значущості, відповідальності працівника; справедливий і зрозумілий розподіл стимулів і заробітної плати; створення та розвиток конкурентоспроможного й розвивального робочого середовища; використання працівниками індивідуальних стратегій управління стресом (співвідношення завдань працівника та організації, пріоритетність справ, заохочування здорового способу життя).

Стрес не завжди є негативним, іноді він має позитивний характер (еустрес – мотиваційний тип стресу), може спонукати працівника до відкриття інноваційного та розумного способу виконання роботи.

Отже, ефективний стрес-менеджмент необхідний для регулювання та запобігання стресу особистого чи групового; підвищення продуктивності працівників організації; формування та розвитку компетентності, які б допомагали в ухваленні рішень у екстремальних негативних умовах під істотним впливом стрес-факторів та забезпечення особистої «подушки» безпеки від стресу.

Список використаних джерел

1. Гончар М. Ф. Кабан Х.В. Стрес-менеджмент на підприємстві: характеристика та способи вирішення із застосуванням коучингу: [поняття стресу, стресостійкості. Класифікація стресу. Шляхи управління стресом]. Вісник НУ «Львівська політехніка». 2012. № 227. С. 28-32.
2. Сельє Н. Стрес і загальний адаптаційний синдром. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/?tool=pmcentrez>.
3. American Medical Association. URL: <https://www.ama-assn.org/>
4. National institute for occupational safety & health. URL: <https://www.cdc.gov/niosh/index.htm4>