

Долгарева Татьяна Викторовна

Магистрант

Направление: Менеджмент

Магистерская программа: Информационный менеджмент

Управление стрессами в менеджменте

Аннотация. В статье представлены основные направления современного стресс-менеджмента и показаны наиболее перспективные подходы к вопросу управления стрессом. Рассмотрена природа стресс-менеджмента и факторы, влияющие на появление стресса у сотрудников. Определены методы управления стрессогенностью ситуации и субъективным состоянием индивида. Предложен процесс восстановления организма после стресса в организации.

Ключевые слова: стресс, стресс-менеджмент, преодоление стресса, совладающее поведение; стрессоустойчивость; копинг-стратегии.

Стресс – это состояние, представляющее собой психологическое напряжение, возникающее у человека, как реакция на происходящее событие. Встречаются ситуации, когда в процессе трудовой деятельности, невозможно спрогнозировать и реализовать правильность выполнения своих действий, принять правильные решения, всегда соответствовать необходимым критерием, выполнять планы в срок и так далее. В тоже время, стресс не является признаком того, что у личности возникает какое-либо эмоциональное выгорание, так как стресс – это физиологическое состояние, свойственное абсолютно любому человеку.

В практике менеджмента, принято выделять следующие типы стресса: физиологический и психологический. Физиологический стресс, чаще возникает у сотрудников, как реакция выражающая синдром хронической усталости, и часто, может приводить к возникновению уже реальных проблем связанных со здоровьем. Психологический стресс, как правило, проявляется через

эмоциональные или информационные состояния. Информационный стресс, чаще распространен среди персонала, которые испытывают перенапряжение в связи с перегрузкой информации, или страдают из-за нехватки рабочего времени на выполнение задач, которые поставило перед ними руководство, из-за невозможности выполнить свой профессиональный долг.

Джефф Дэвидсон отмечает, что стресс-менеджмент является одним из направлений, которые сегодня встречаются в большинстве крупных организаций. Основная цель стресс-менеджмента направлена на снижение риска возникновения конфликтов внутри коллектива, либо на то чтобы полностью их предотвратить, а также организовать и предоставить любую антистрессовую поддержку для сотрудников, которая выражается через проведение различных психологических мероприятий [2].

Для эффективного стресс-менеджмента, в первую очередь, необходимо понимать, что представляет собой стресс с психологической точки зрения и к каким последствиям он может привести, если его не контролировать.

Управление стрессом заключается в постоянном мониторинге и контроле его признаков у сотрудников, психологом либо же специально обученными людьми, а также руководством предприятия, чтобы в дальнейшем разработать и реализовать оптимальные методы для борьбы со стрессами.

Одна из основных целей стресс-менеджмента, заключается в том, чтобы создать необходимую атмосферу в рабочем коллективе. Стресс-менеджмент направлен на то, чтобы на возникновение стрессовых ситуаций воздействовать по-разному через коллектив, стрессогенные факторы будут либо усугубляться, либо их состояние, наоборот, будет положительно влиять на сближение сотрудников при преобразовании их из единой личности в сплоченную и полноценную команду, благодаря их кооперации в связи с возникшими стрессовыми условиями.

Таким образом, стресс-менеджмент выступает одной из разновидностей управления предприятием, с помощью которого создается благоприятный психологический климат внутри организации, сплоченность сотрудников в

единую команду и направить весь их трудовой потенциал в нужное для руководства русло.

В рамках управления стрессом, бизнес обращается к методам предложенных Мэйзелом Эриком, к которым, по мнению автора, можно отнести:

1. Формирование системы для установления обратной связи при помощи таких корпоративных инструментов, как официальный сайт предприятия, пресса, рабочая почта и т. д.

2. Вовлечение персонала в принятие решений, имеющих важность для стратегического развития бизнеса (например, предложения относительно организационных процессов, изменения в структуре компании и т.п.). Создание проектов и использование командных форматов для организации труда [4, с. 597]

И.А. Семенова, М.Ю. Краснощеков, изучая стресс-менеджмент в современных реалиях, отметили, что особое внимание в сфере предпринимательства уделяют корпоративным мероприятиям, поскольку они в значительной степени, поднимают моральный дух в коллективе, а также способствуют развитию командной работы. Несмотря на то, что данный метод в менеджменте не является новым, зачастую HR-специалисты допускают ошибки при взаимодействии с подчиненными [5, с. 272].

О.В. Завязкин выделяет другую составляющую менеджмента в области устранения стрессами – это организация специально созданных программ и тренингов, где объектом воздействия является трудовой коллектив организации. В крупных компаниях, на организационном уровне заложено проведение различных психологических мероприятий, тренингов, бесед, которые оказывают положительное влияние на персонал. В более мягких организациях, где руководство не может себе позволить нанять в штат психолога, рекомендуют сотрудникам самостоятельно пройти необходимые психологические курсы [3, с. 320].

Перед руководством организации, всегда стоят две основные задачи: первая задача заключается в том, чтобы определить, кто из сотрудников коллектива в большей степени подвержен профессиональному стрессу, или кто может столкнуться с любым стрессовым проявлением и так далее. В каждой конкретной организации это могут быть разные сотрудники, начиная от специалистов отделов и заканчивая управленческим составом, а также работники структурных подразделений, где наблюдается основное перенапряжение в работе. Вторая задача заключается в том, чтобы определить конкретные меры для предотвращения стрессовых ситуаций. Такими мерами могут быть: привлечение дополнительных психологов и экспертов, которые разработают план или специальную программу, которая будет направлена на преждевременное выявление и устранение каких-либо существующих проблем. Используя вышеперечисленные задачи, руководство, таким образом, сможет повлиять на возникновение стресса.

Рассмотрим, как выглядит алгоритм действий при управлении проблемами для самого работника предложенных А. Вудом.

Первый этап в управлении стрессом направлен на определение факторов и стрессовых раздражителей, которые вызывают стресс у человека. Ученые в области управления предлагают выделять шесть видов источников возникновения стресса: их значимость определяется в зависимости от ситуации, от уровня существующего риска, от степени перегрузки или отсутствия времени и так далее.

Второй этап – это эмоциональная разгрузка. Поскольку все стрессы имеют прямую связь с эмоциональным состоянием человека, то в первую очередь, человеку необходимо работать со своими эмоциями, это является одним из основных моментов в работе над контролем стресса. Чтобы взять стресс под контроль, вначале необходимо научиться контролировать и подавлять свои эмоции, необходимо осознавать важность влияния каких-либо событий на свое настроение, уметь своевременно определять момент в перепадах настроения.

Третий шаг направлен на восстановление энергии, поскольку потеря энергии, является прямым путем к повторному возникновению стресса. Для восстановления энергии необходимо прибегнуть к методам, которые направлены на восстановление потраченных сил. Не существует конкретных мер для восстановления сил, для каждого конкретного человека существуют свои способы восстановления потраченных сил, для кого-то это сон, для кого-то – развлечение или спорт. Человек должен, знать какие действия помогут ему избавиться от эмоционального перегруза и восстановить силы [1, с. 320]

Таким образом, стресс-менеджмент на уровне организации предполагает изменение организационного климата и антистрессовую поддержку сотрудников в рамках специальных программ.

Литература

1. Вуд Е.А. 10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. Преодоление тревоги, стресса и депрессии благодаря исцелению личности человека. М.: ИГ «Весь», 2021.
2. Дэвидсон Джефф. Как справиться со стрессом. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2001.
3. Завязкин О.В. Как избежать стресса. М.: Сталкер, 1999.
4. Мэйзел Эрик. 10 секунд дзен. 12 магических формул, которые помогут вам управлять стрессом. М.: Попурри, 2009.
5. Семенова И.А., Краснощеков М.Ю. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой. М.: Феникс, 2006.