

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Грень Л.М., Махоніна Т.С.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

У сучасних умовах життя людський ресурс використовується більш інтенсивно в діяльності організацій, що призводить до стрімкого збільшення частоти виникнення негативних емоційних переживань та стресових реакцій, які, в свою чергу, накопичуються та впливають на діяльність організації.

За результатами глобального дослідження Міжнародної організації здоров'я (World Health Organisation), у кожного четвертого співробітника (23%) присутні ознаки депресії, всього 14% дійсно залучені до роботи й тільки 12% демонструють позитивний настрій на роботу. Важливо зазначити, що 92% учасників дослідження визнали, що їх психологічний стан визначає результат роботи, а не внутрішні ресурси, наприклад, такі, як впевненість у собі.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що наш людський ресурс треба берегти та підтримувати його на оптимальному рівні. Керівники організацій, у першу чергу, повинні підтримувати своїх співробітників, аби діяльність компанії трималась на постійному рівні.

Одним із найбільш ефективних методів досягнення стресостійкості персоналу є регулярна професійна психологічна допомога. Звичайно, найбільший ефект така допомога зможе принести тільки під час роботи індивідуально з кожним співробітником, але, по-перше, такий формат буде займати багато часу як співробітника, так і психолога, по-друге, не кожна організація зможе собі дозволити такий метод. Проте, існують дійсні методи зниження рівня стресу та підтримки нормального психічного стану співробітника на робочому місці.

Скандинавські вчені виявили, що живі рослини знижують втомлюваність й допомагають робітникам уникнути стресу. Робітники, які працювали у приміщенні з живими рослинами, набагато краще справлялися із завданнями, у них була більша швидкість під час виконання завдання, а також вони були менш схильні до психічних зривів та емоційних розладів.

В Україні розробляють тренінги для співробітників з метою налагодження колективного розуму, згуртованості колективу, тренінги, спрямовані на подолання стресу та встановлення довірчих відносин між керівником та робітником. Це також дійсно діючий метод, тому що стрес діє на людей, як вірус, якщо один робітник потрапив у стресову ситуацію, то ті люди, які були поряд, потрапляють у коло дії стресових факторів і через деякий час починають також знаходитися у стресовій ситуації.

Неможливо не сказати про роль, яку відведено керівникові. Саме керівник організації є батьком для своїх робітників, і він повинен як найшвидше налагодити зв'язок із кожним для того, щоб організація була дружною сім'єю для досягнення спільної мети.