Глєбова Н.В., Дьякова А.С.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків

Впровадження інструментів стрес-менеджменту в діяльність підприємства під час війни

anitadyakova02@ukr.net

Вступ. Актуальність використання стрес-менеджменту на підприємстві у військовий час надзвичайно висока, особливо, якщо підприємство знаходиться в зоні бойових дій. Військова операція – це серйозний та довершений стресовий досвід, який може стати причиною зниження продуктивності та досвіду негативних наслідків на здоров'я працівників підприємства. Офіційна статистика свідчить, що негативні наслідки війни залишаються протягом довгого періоду після пережитої кризи. Негативний вплив військової дії включає в себе психологічні та психосоматичні збої, що можуть стати причиною зниження продуктивності працівників, травм та інвалідності.

Мета дослідження. Розглянути інструменти стрес-менеджменту, запропонувати використання основних підходів стрес-менеджменту для впровадження в діяльність організації в умовах війни.

Матеріали та методи. Розв’язання поставлених завдань здійснено з використанням загальнонаукових та спеціальних методів дослідження, серед яких: аналітичний, діалектичний, методи узагальнення, зіставлення і порівняння.

Отримані результати. Стрес-менеджмент – це процес управління стресом з метою збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Стрес-менеджмент передбачає вжиття заходів, спрямованих на зменшення негативних наслідків стресу на людину, а також на розвиток позитивних здатностей з метою підвищення загальної життєдіяльності. Коли людина знаходиться в стресовій ситуації, її фізичний та психічний стан може зазнавати різких змін. Порушуються фізіологічні та біохімічні процеси організму, що може призвести до зниження імунної системи, депресії, тривоги, різних захворювань і т. д. Стрес-менеджмент має на меті забезпечити людині навички та інструменти, які

допоможуть зменшити ефект стресу на організм та покращити емоційний стан. Таким чином, стрес-менеджмент включає в себе різні стратегії, такі як розробка плану дій щодо зміни ситуації, здійснення фізичної вправи та медитації, зменшення кількості стресових подразників та розслаблення фізичних та психологічних напруг. Оптимізація діяльності на підприємстві під час війни може допомогти зберегти ефективність підприємства та зменшити негативний вплив війни на діяльність підприємства. Деякі поради щодо оптимізації діяльності підприємства під час війни:

1. Розробка стратегії яка відображає реалії підприємства під час війни. Ця стратегія повинна включати плани щодо захисту бізнесу від можливих ризиків та факторів нерентабельності.

2. Придбання захисних матеріалів для забезпечення безпечності та захисту свого персоналу та активів шляхом придбання необхідних захисних матеріалів і обладнання.

3. Ефективний менеджмент персоналу: управління військовим персоналом може допомогти забезпечити максимальну ефективність компанії в умовах війни. Дізнайтеся, які дії можна здійснити, щоб забезпечити свій персонал максимальною захищеністю та зменшити ризики.

4. Покращення комунікації з клієнтами та постачальниками. Це може зменшити негативний вплив війни на діяльність підприємства та допоможе клієнтам та постачальникам зрозуміти, як підприємство працює.

5. Вивчення ринку, проводячи дослідження про те, як ринок реагує на війну. Це може допомогти виробникам знайти нові ринки та зменшити негативні наслідки для свого бізнесу.

6. Ефективність бізнес-процесів: перегляньте бізнес-процеси та оптимізуйте їх, досліджуючи тільки ті процеси, які є найважчими чи найбільш затратними.

Впровадження стрес-менеджменту в організації є вкрай важливим за будь-яких обставин. У військовому часі, коли завдання та обов'язки на працівників можуть бути особливо напруженими та відповідальними, стиль життя працівників організації може бути позбавленим засобів індивідуальної відновлення або спокою.

Основні підходи до стрес-менеджменту в організації в умовах війни можуть включати:

1. Надання матеріальної та моральної підтримки: Україна переживає складні часи, і важливо забезпечити працівникам організації стабільні умови проживання та професійного розвитку. Також, їм необхідна моральна підтримка від своїх родин, друзів та колег.

2. Організоване відпочинок та відновлення: працювати в умовах війни може дати певну невизначеність, тому важливо організувати моменти для "вимикання" і забезпечити перерви на відпочинок і відновлення.

3. Регулярні заняття спортом: регулярний фізичний рух може бути корисним не тільки для збереження фізичного здоров'я, а й для покращення стану психіки. Можливо організувати спортивні заходи в рамках компанії або спільно з іншими організаціями.

4. Тренінги зі стрес-менеджменту: курси та тренінги для підвищення рівня осторонь зменшення стресу можуть бути корисними для великої кількості працівників. Ці тренінги можуть включати техніки дихання, медитації та інші способи розслаблення та мінімізації стресу.

5. Підтримка у поза-робочий час: важкої роботи та військових дій можна уникнути, тому працівники можуть стикатися з фізичним та емоційним виснаженням. З цією метою організації можуть забезпечити доступ до психологічної підтримки.

6. Керування часом: штучний розподіл часового графіка може бути ефективним підходом, щоб забезпечити належний розвиток кар'єри, стать успішним та зрілим у менш навантажених моментах.

Висновки. Отже, оптимізація процесів та комунікації є ключем до успішної діяльності підприємства під час війни. Оптимізаційні методики можуть змінити спрямування підприємства шляхом забезпечення ефективної діяльності та захисту його активів. Застосування цих порад може знизити ризики та збільшити рентабельність бізнесу під час війни. Також, впровадження таких інструментів в діяльність підприємства може допомогти співробітникам забезпечити підтримку, яку вони потребують під час надзвичайних ситуацій. Результатом буде щаслива та здорова команда, що буде працювати краще та з більшим ентузіазмом.