

Секция «Модели и технологии развития системы государственного управления»

Стресс-менеджмент в органах муниципального управления

Научный руководитель – Соколов Алексей Алексеевич

Лапшина Анастасия Романовна

Студент (бакалавр)

Волгоградский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия

E-mail: nastya.lapshina.999@mail.ru

Актуальность темы исследования обуславливается тем, что в современных условиях эффективность функционирования любой организации зависит от большого количества факторов, включающих условия внешней и внутренней среды организации. Всё больше в организациях сегодня возрастают требования к степени психологической включенности сотрудников в трудовой процесс, усложняется психологическая сторона трудовой деятельности, возрастает уровень личностных притязаний сотрудников. В связи с этим актуальным оказывается изменение существующей системы управления персоналом в организациях, где важным вопросом является своевременное предотвращение возникающих стрессовых ситуаций. Данное направление в научной литературе получило название стресс-менеджмента. Особое значение стресс-менеджмент приобретает в рамках рассмотрения функционирования органов муниципальной власти, поскольку муниципальные служащие ежедневно сталкиваются с большим количеством стрессовых факторов, способных в определённой степени оказывать влияние на трудовой процесс. Для недопущения выгорания муниципальных служащих, а также для предотвращения конфликтных и стрессовых ситуаций на сегодняшний день оказывается важным формирование эффективного стресс-менеджмента в органах муниципальной власти. Однако ситуация усложняется тем, что в современных условиях не разработано единого подхода к реализации данного направления на муниципальной службе. Проблема формирования эффективного стресс-менеджмента в органах муниципальной власти имеет важное значение в настоящее время. Так, в ряде научных публикаций В.В. Кушнера даётся описание различным стрессам в организациях, в том числе и на муниципальной службе, раскрываются особенности данного явления. Автор считает, что многие люди испытывают стресс в связи с их работой, отношениями, финансовыми проблемами, проблемами со здоровьем и такими обыденными вещами, как беспорядок или загроможденность графиков [3]. Следует также отметить труды таких авторов, как А.Г. Каменюкин и К.Г. Кречетников [1, 2], которые занимались практическим изучением стресс-менеджмента в органах муниципальной власти и придерживались идеи о том, что только эффективно сформированная система стресс-менеджмента позволит не допустить возникновения критических стрессовых ситуаций. В связи с приближающимися сроками исполнения, сложными целями и задачами рабочее место стало основным стрессовым фактором для большинства муниципальных служащих. Любая работа может иметь стрессовые элементы, даже если любить то, что делаешь. Независимо от факторов, вызывающих стресс на работе, очень важно разработать способы управления стрессом. Цель управления стрессом не в том, чтобы перестать беспокоиться и заботиться обо всем, чтобы можно было избежать стресса, а в том, чтобы научиться держать себя под контролем. В связи с этим можно выделить основные способы и рекомендации, которые помогут справиться со стрессом на рабочем месте: 1. Планируйте свое время правильно. Важно не говорить “да” всем. Постарайтесь правильно и реалистично распределить фактическое время,

необходимое для различных действий, которые вы должны успеть выполнить. 2. Попробуйте расставить приоритеты. Иерархия обязательств поможет вам лучше справляться со стрессом. Составляйте ежедневный список дел и решайте их в порядке важности. Сначала делайте высокоприоритетные предметы, аналогично, если у вас есть задание, которое вам не особенно нравится, то делайте это в первую очередь, в результате остаток дня будет более приятным. 3. Разбейте проекты на небольшие задания- если проект кажется невыполнимым, попробуйте сделать его поэтапным планом. 4. Делегируйте полномочия- Вам действительно не нужно делать все самостоятельно. Отпустите необходимость контролировать каждый шаг, и тем самым вы избавитесь от ненужного стресса. Важно уметь правильно распределять полномочия и не брать на себя больше ответственности. 5. Установите границы. В современном цифровом мире легко чувствовать давление, потому что сложно быть в онлайн связи весь день. Установите для себя некоторые границы между работой и личной жизнью. Это может означать принятие правила не проверять электронную почту из дома вечером или не отвечать на телефонные звонки во время ужина. 6. Создайте сбалансированный график - проанализируйте свой график, обязанности и ежедневные задачи. Каждодневная работа и отсутствие разнообразия- начало для провоцирования выгорания. Нужно научиться грамотно распределять свое время, уделив большее количество времени самым сложным задачам, но при этом следует не забывать оставлять время на отдых для снятия физического и эмоционального напряжения. 7. Решайте проблемы по мере их возникновения, это помогает избежать стресса. Будь то тяжелая работа, несогласие с коллегой или неприятная встреча, откладывание этого дела только усугубляет ситуацию. Нужно научиться решать проблемы сразу, пока они не проявились в более усугубленной форме. Не стоит оставлять все нерешенные проблемы на последний момент, это может привести к деструктивным последствиям. Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что стресс является растущей проблемой в современном мире, но он не должен становиться обычным фактором жизни. Поиск способов избежания стресса до того, как он начнет доминировать в наших мыслительных процессах, является ключом к успеху. Важно не заикливаться на стрессовых ситуациях, а изучить источник его возникновения и предпринять соответствующие меры. Стресс негативно влияет на производительность и эффективность труда, что создает большие проблемы на рабочем месте. К сожалению, нет стратегии, чтобы полностью и навсегда избавиться от стресса. Но даже признание того, что стресс на работе является распространенной проблемой, и поиск некоторых способов смягчения этого явления на рабочем месте - огромный шаг в правильном направлении.

Источники и литература

- 1) Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг // Менеджмент. 2018. № 4. С. 51-57.
- 2) Кречетников, К.Г. Стресс-менеджмент как часть менеджмента организации // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. 2018. № 40-2. С. 17-22.
- 3) Кушнир, В.В. Поиск решения кадровых проблем муниципальной службы в РФ // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Политология. 2018. № 4. С. 17-23.