

© Гимельштейн Е. А., Годван Д. Ф., 2019

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В данной статье рассматривается влияние стресса на эффективность сотрудников. Приводятся конкретные рекомендации для организации рабочей среды, используя которые руководство компании может минимизировать шансы возникновения чрезмерного психоэмоционального напряжения у сотрудников.

Ключевые слова: стресс, управление стрессом, рабочее пространство, офис

Стресс (от англ. stress — давление, напряжение)—это эмоциональная реакция организма, которая обусловлена давлением на личность различных факторов внешней и внутренней среды. В быту термин «стресс» используют преимущественно с негативным оттенком, хотя наряду с ним, сам стресс может осуществлять и положительное влияние. Выделяют понятия недостаточного, достаточного и избыточного стресса.

Достаточный стресс способствует мобилизации сил человека для выполнения определенной

работы, вызывает увеличение объема, устойчивости, концентрация внимания, усиливает процессы возбуждения нервной системы.

Недостаточный стресс ведет к неполному использованию потенциала ресурсов личности, человек работает не в полную силу.

Избыточный же стресс представляет собой чрезмерное психоэмоциональное напряжение, такой уровень стресса деморализует человека, существенно понижает эффективность его работы, а в долгосрочной перспективе негативно сказывается на его здоровье.

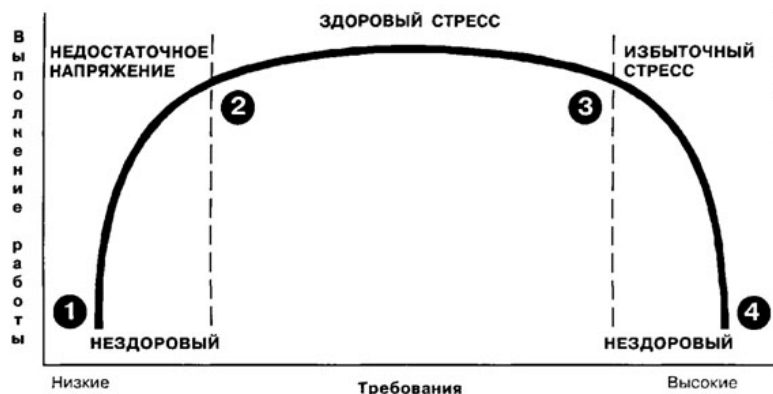


Рис. 1. Зависимость эффективности выполняемой работы от уровня стресса

Избыточный стресс проявляется в следующих симптомах:

- утомляемость
- раздражительность
- потеря чувства юмора
- беспричинная тоска
- чувство тревоги, беспомощности
- отсутствие радости от результатов труда,

похвалы

- потеря концентрации
- исчезновение мотивации.

Очевидно, что сотрудник, подверженный вышеперечисленным факторам будет максимально неэффективен. Длительно испытываемый работниками избыточный стресс даже называют «самым дорогостоящим видом издержек» фирмы, влияющим как на прибыль компании, так и на здоровье ее сотрудников. Поэтому руководство компании напрямую заинтересовано в поддержании у сотрудников оптимального уровня психоэмоционального напряжения [1].

Корпоративные факторы, которые могут приводить к переизбытку стресса, очень разнообразны:

- чрезмерная нагрузка
- неуверенность в завтрашнем дне
- невозможность влиять на свою работу
- сложные отношения в коллективе
- высокая степень опасности при выполнении работ
- специфическая организационная структура
- стрессогенный стиль управления
- давление рабочего графика.

Одним из определяющих факторов является организация рабочей среды, потому что грамотно организованная рабочее пространство способно как препятствовать появлению стресса, так и способствовать его снятию.

Оптимальные для рабочего места нормы физических факторов утверждены СанПиНом. С точки зрения управления стрессом можно выделить следующие критерии:

Освещение должно быть обильным и равномерным, не должно оставаться затемненных, или наоборот пересвеченных участков офиса. Причем предпочтение отдается лампам со средней цветовой температурой, излишне теплый или холодный свет может негативно влиять на уровень стресса.

Температура воздуха в пределах 23–25°С при влажности 40–60 %

Уровень шума не более 80 Дб[2]

Эти показатели довольно очевидны и не вызывают каких бы то ни было споров. Не столь однозначный вопрос — цветовые решения, используемые при оформлении офиса. Неоднократно доказано, что цвета интерьера способны непосредственно влиять на психоэмоциональное состояние человека, в том числе на уровень испытываемого стресса. Для оформления офисов оптимально использовать цветовые гаммы, в основе которых лежат розовые, зеленые или желтые тона — эти цветовые решения минимизируют подверженность работников стрессу, при этом позволяя сохранять высокую работоспособность и хорошее настроение[3].



Рис. 2. Оптимальные варианты цветового оформления офиса

Не менее важную роль в организации рабочей среды играет планировка офиса. Все больше и

больше компаний выбирают так называемую «openspace» планировку (планировку открытого

типа). Изначально она была разработана для укрепления командного духа и облегчения общения между сотрудниками, однако побочные эффекты такого решения оказались довольно весомы: это высокий уровень шума, отсутствие как такового «личного пространства» сотрудников, наличие огромного количества цифровых и человеческих раздражителей — все это существенно влияет на уровень стресса работников таких офисов [4].

С точки зрения руководства компании, более оптимальным вариантом будет придерживаться классической офисной планировки (не более 10–12 человек в одном пространстве). Если компания по тем или иным причинам выбирает «оренспасе» планировку, то для минимизации стрессового воздействия на сотрудников можно предпринять следующие меры:

сокращение уровня шума (например, с помощью регулировки звука офисной техники или посредством размещения на стенах офиса специальных шумопоглощающих панелей)

использование полупрозрачных перегородок — эта мера позволит сохранить коммуникативные преимущества открытого типа планировки, при этом позволит сотрудникам распоряжаться хотя бы минимальным личным пространством, что положительно влияет на величину испытываемого стресса

Выше перечислены требования, при соблюдении которых стрессогенное влияние окружающего рабочего пространства на сотрудника будет минимизировано, но, как уже было отмечено, грамотно организованная рабочая среда должна как препятствовать появлению стресса, так и способствовать его снятию. Какие корпоративные механизмы существуют для решения этой проблемы?

Первый — организация питания в офисе. Полноценное и здоровое питание это одна из основных мер борьбы с повышенным психоэмоциональным напряжением, наряду с режимом сна и оптимизацией нагрузки, поэтому компаниям стоит уделять особое внимание организации питания в офисах.

Меню должно быть здоровым — стоит отказаться от фастфуда и отдавать предпочтение более здоровой, насыщенно микро- и макроэлементами еде — и при этом разнообразным, дабы сотрудники имели возможность выбора. Например, в одном из офисов компании Google располагаются более 30 различных точек питания [5].

Следующий немаловажный момент персональной борьбы со стрессом — физическая активность. Многие компании (Google, Газпром, Авито, Лаборатория Касперского, Яндекс и др.) создают в своих офисах корпоративные спортзалы, которые сотрудникам разрешено посещать в течение рабочего дня. Компания Mail.ru Group даже открыли в своем офисе крытый каток.

Многие компании, например, тот же Google, поощряют своих сотрудников к занятию какими-либо сторонними активностями, которые позволяют развеяться и немного передохнуть. Сотрудники могут собирать леги, почитать книгу, поиграть в видеоигры, прогуляться на свежем воздухе. В новом кампусе Apple в Калифорнии есть природная зона, площадью более 50 тысяч квадратных метров, полная зеленых насаждений и открытая для прогулок.

Довольно экзотический способ снятия стресса придумали в Японии. Компании выделяют отдельное помещение, где стоит спортивный манекен, на который можно наклеить любую фотографию (обычно выбирают фотографию начальника) и выместить свою агрессию таким безопасным образом [6].

Кроме этого, японские компании изобрели вазу со звукопроницаемыми стенками. Такая ваза украшает интерьер офиса, а в случае необходимости каждый из сотрудников может подойти к ней и выкрикнуть в неё слова обиды громко, как только может. Тем самым «пар будет выпущен», но никто даже не услышит этого.

Об уровне стресса работников заботятся и Иркутские компании. Правда, пока только самые крупные. Например, в своем новом офисе ИНК (Иркутская нефтяная компания) расположились тренажерный зал и медицинский кабинет для сотрудников. В Верхнечонскнефтегазе и Иркутскэнерго тоже поощряют занятия спортом, в офисах этих компаний расположены спортивные залы и сауны.

Теме управления стрессом в России не уделяется много внимания, но в ближайшие годы неизбежно придется заниматься этим вопросом. Самые эффективные и высококвалифицированные работники будут выбирать для трудоустройства те организации, руководство которых понимает первостепенную важность комфорта и устойчивости психоэмоциональных состояний сотрудников, и вкладываются в организацию правильной рабочей среды. ■

1. Управление стрессами в современной организации [Электронный ресурс] // Учебные материалы Электрон. дан. – М., 2009 - 2019. URL: <https://works.doklad.ru/view/uhzu6hx5YK4/5.html> (Дата обращения: 14.12.2018)

2. СанПиН для офисных работников [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал Электрон. дан. – М., 2017 -2019. URL: <http://www.garant.ru/infografika/1093322/> (Дата обращения: 14.12.2018)

3. Влияние цвета на эмоциональное состояние человека [Электронный ресурс] // Библиотека статей Электрон. дан. – М., 2015 -2019. URL: <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-tsveta-na-emotsionalnoe-sostojanie-cheloveka.html> (Дата обращения: 14.12.2018)

4. Работа в open space: как снизить стресс? [Электронный ресурс] // Издание о технологиях и бизнесе Электрон. дан. – М., 2012 -2019. URL: <https://rb.ru/article/rabota-v-open-space-kak-snizit-stress/7002447.html> (Дата обращения: 14.12.2018)

5. Почему офисы Google считаются лучшими в мире [Электронный ресурс] // Издание о технологиях и бизнесе Электрон. дан. – М., 2016 -2019. URL: <https://rb.ru/list/google-has-the-coolest-offices/> (Дата обращения: 14.12.2018)

6. В Японии изобрели новый способ снятия стресса [Электронный ресурс] // Медиапроект Электрон. дан. – М., 2013 -2019. URL: <https://www.epochtimes.ru/content/view/81278/7/> (Дата обращения: 14.12.2018)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Управление стрессами в современной организации [Электронный ресурс] // Учебные материалы Электрон. дан. – М., 2009 -2019. URL: <https://works.doklad.ru/view/uhzu6hx5YK4/5.html> (Дата обращения: 14.12.2018)

СанПиН для офисных работников [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал Электрон. дан. – М., 2017 -2019. URL: <http://www.garant.ru/infografika/1093322/> (Дата обращения: 14.12.2018)

Влияние цвета на эмоциональное состояние человека [Электронный ресурс] // Библиотека статей Электрон. дан. – М., 2015 -2019. URL: [http://www.hintfox.com/article/vlijanie-tsveta-na-](http://www.hintfox.com/article/vlijanie-tsveta-na-emotsionalnoe-sostojanie-cheloveka.html)

[emotsionalnoe-sostojanie-cheloveka.html](http://www.hintfox.com/article/vlijanie-tsveta-na-emotsionalnoe-sostojanie-cheloveka.html) (Дата обращения: 14.12.2018)

Работа в open space: как снизить стресс? [Электронный ресурс] // Издание о технологиях и бизнесе Электрон. дан. – М., 2012 -2019. URL: <https://rb.ru/article/rabota-v-open-space-kak-snizit-stress/7002447.html> (Дата обращения: 14.12.2018)

Почему офисы Google считаются лучшими в мире [Электронный ресурс] // Издание о технологиях и бизнесе Электрон. дан. – М., 2016 -2019. URL: <https://rb.ru/list/google-has-the-coolest-offices/> (Дата обращения: 14.12.2018)

В Японии изобрели новый способ снятия стресса [Электронный ресурс] // Медиапроект Электрон. дан. – М., 2013 -2019. URL: <https://www.epochtimes.ru/content/view/81278/7/> (Дата обращения: 14.12.2018)

Corporate stress management within workplace organization

© Godvan D., Gimelshtein E., 2019

The article deals with the influence of stress on the employee's effectiveness. Some recommendations for organizing the workplace better have been worked out. These formulated recommendations may be used by the authorities of the companies to improve the psycho-emotional state of their employees.

Keywords: stress, stressmanagement, workingspace, office
