

УДК 616.89

Юлія Петрівна Кушнєрєва,

здобувачка вищої освіти

академічної групи ПСМз-24-1

Науковий керівник:

Ірина Олексіївна Петухова,

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології,

педагогіки та суспільних дисциплін

Державного податкового університету

ORCID 0000-0002-5194-5333

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СПІВРОБІТНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЇ

У сучасних бізнес-організаціях ментальне здоров'я співробітників є ключовим ресурсом для досягнення високої продуктивності, інноваційності та стабільності роботи. Стресові ситуації, високі вимоги до праці, конфлікти у колективі та інформаційне перевантаження часто призводять до зниження психологічного комфорту і виникнення психоемоційного вигорання (Сидоренко, 2020). Тому соціально-психологічні тренінги стають ефективним інструментом профілактики та корекції негативних психологічних станів.

Суть соціально-психологічного тренінгу.

Соціально-психологічний тренінг – це форма організованої групової роботи, спрямованої на розвиток комунікативних навичок, підвищення емоційної компетентності, формування позитивних соціальних установок і навичок подолання стресу (Коваленко, 2021). В тренінгах використовуються методи рольових ігор, вправ на самоусвідомлення, технік релаксації, що сприяють зміцненню психологічного здоров'я учасників.

Вплив тренінгів на ментальне здоров'я співробітників.

Проведення соціально-психологічних тренінгів в бізнес-організаціях позитивно впливає на зниження рівня тривожності, покращення настрою, розвиток умінь управління стресом та емоціями (Петренко, 2019). Крім того, тренінги сприяють покращенню командної взаємодії, зниженню конфліктності в колективі та підвищенню мотивації до роботи.

Особливості організації тренінгів у бізнес-середовищі.

Для максимального ефекту тренінги повинні бути адаптовані до специфіки бізнес-організації, враховувати професійні стресори, структуру колективу та культурні

особливості (Мельник, 2022). Важливо залучати кваліфікованих психологів-тренерів, створювати безпечну атмосферу для відкритого спілкування, а також поєднувати тренінгові сесії з подальшим супроводом учасників.

Практичні рекомендації.

Регулярне впровадження соціально-психологічних тренінгів як частини програми корпоративного здоров'я.

Використання інтерактивних методів, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Проведення оцінки ефективності тренінгів через опитування, моніторинг психологічного стану співробітників.

Заохочення відкритого діалогу щодо ментального здоров'я в організації (Сидоренко, 2020).

Висновки.

Соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом покращення ментального здоров'я співробітників бізнес-організацій. Він сприяє не лише зниженню стресу і покращенню психологічного клімату, але й підвищує загальну продуктивність і задоволеність роботою, що є важливим чинником успішності бізнесу в сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сидоренко О. Вплив стресу на працездатність співробітників. *Психологія праці і управління*. 2020. Вип. 22 (1). С. 34–42.
2. Коваленко М. Соціально-психологічні тренінги як інструмент розвитку емоційної компетентності. *Журнал корпоративної психології*. 2021. № 14 (2). С. 56–63.
3. Петренко О. Психологічні методи профілактики вигорання у працівників. *Вісник психологічних досліджень*. 2019. № 30 (4). С. 71–79.
4. Мельник В. Адаптація тренінгових програм до специфіки бізнес-середовища. *Психологія менеджменту*. 2022. № 18 (3). С. 44–53.