

სამსახურში არსებული სტრესორების გავლენა თანამშრომელთა მენტალურ  
ჯანმრთელობაზე და მათი შერბილების სტრატეგიები საქართველოში

რუსუდან ჯინჯიხაძე

*„სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ბიზნესის,  
ტექნოლოგიისა და განათლების ფაკულტეტზე ბიზნესის ადმინისტრირების მაგისტრის  
აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად“*

მენეჯმენტი

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: მარინე მჭედლიძე, მოწვეული ლექტორი



ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2024

## განაცხადი

*„როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად. ნაშრომის ზოგიერთი ნაწილი დაიწერა და წარდგენილი იყო კვლევის მეთოდების კურსზე ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ბიზნეს სკოლაში (იანვარი, 2022)“*

*რუსუდან ჯინჯიხაძე*

## აბსტრაქტი

მოცემული ნაშრომის მიზნად ისახავდა საქართველოში არსებულ სხვადასხვა ორგანიზაციაში სამუშაო სტრესის გამომწვევი მიზეზების, თანამშრომელთა კეთილდღეობის და სტრესის დაძლევის შემარბილებელი სტრატეგიების არსებობის შესწავლას. სტრესის შეფასებისთვის ძირითადი მასტიმულირებელი ფაქტორების გამოყოფას და მათი გავლენის შეფასებას.

კვლევის მეთოდოლოგიაში გამოყენებულ იქნა რაოდენობრივი გამოკითხვა, რომლის ფარგლებში გამოიკითხა როგორც საჯარო ასევე კერძო სფეროში დასაქმებული 200 ადამიანი. სამუშაო გარემოში სტრესის ფენომენი განსხვავდება ასაკისა და სქესის, პროფესიული სფეროს, გამოცდილებისა და შემოსავლების მიხედვით. დასაქმებულთა უმეტესობას ერთხელ მაინც ჰქონია სტრესული სიტუაცია სამუშაო გარემოში, კვლევის შედეგებიდან გამოიყო ძირითადი სტრესის გამომწვევი ფაქტორები: ნამუშევარი საათების გადამეტება, მენეჯმენტის მხრიდან გაცემული გაუგებარი დელეგირებები, უკონტროლო სიტუაციები, კომპეტენციის ნაკლებობა, კომუნიკაციის ნაკლებობა ხელმძღვანელობის მხრიდან, ორგანიზაციულ კულტურაში სტრესის შემარბილებელი სტრატეგიების არ არსებობა. ასევე დადგინდა, რომ სამუშაო სტრესი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს დასაქმებულთა ფსიქიკურ და მენტალურ კეთილდღეობაზე, რაც იწვევს მათი ეფექტურად მუშაობისა და მოტივაციის შემცირებას სამუშაო გარემოში.

კვლევამ აჩვენა, რომ სტრესის შემცირებასთან დაკავშირებულმა სტრატეგიებმა შესაძლოა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს დასაქმებულთა მენტალური ჯანმრთელობა და ორგანიზაციის ეფექტიანობა. ეს შედეგები ხაზს უსვამს სამუშაო სტრესის მართვის სტრატეგიების გამოყოფას ორგანიზაციებში, გამომდინარე კვლევის შედეგებიდან, რეკომენდაციებში წარმოდგენილია სტრესის მართვის პროგრამების დანერგვა, მენეჯმენტის კომპეტენციის ამაღლება და ჩართულობის გაზრდა, ასევე კომუნიკაციის და სამუშაო პირობების გაუმჯობესება.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: სტრესი, სამუშაო სტრესი, სტრესის მართვა, ორგანიზაციული კულტურა, ორგანიზაციული ეფექტიანობა, სამუშაო გარემო, სტრესორები, მენტალური ჯანმრთელობა, სტრესორები, ფიზიკური და მენტალური კეთილდღეობა, თანამშრომლები, მენეჯმენტი.

## Abstract

The purpose of this paper was to study the causes of work stress, well-being of employees and strategies to mitigate stress in various organizations in Georgia. Separation of the main stimulating factors for stress assessment and assessment of their impact.

A quantitative survey was used in the research methodology, within the framework of which 200 people employed in both the public and private spheres were interviewed. The phenomenon of stress in the work environment varies according to age and gender, professional field, experience and income. Most of the employees have had a stressful situation in the work environment at least once, the main stress-causing factors were distinguished from the results of the research: excessive working hours, incomprehensible delegations issued by the management, uncontrolled situations, lack of competence, lack of communication from the management, lack of stress mitigation strategies in the organizational culture. It has also been found that work stress has a significant impact on the mental and mental well-being of employees, which leads to a decrease in their effective work and motivation in the work environment.

Research has shown that strategies related to reducing stress can significantly improve the mental health of employees and the effectiveness of the organization. These results highlight the separation of work stress management strategies in organizations based on research results, recommendations include the introduction of stress management programs, increasing management competence and increasing engagement, as well as improving communication and working conditions.

The main search terms include stress, work stress, stress management, organizational culture, organizational efficiency, work environment, stressors, mental health, stressors, physical and mental well-being, employees, and management.