

ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА КОМПЛЕКСНІ СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Дуже багато людей асоціюють стрес із чимось надто негативним, що може погано вплинути на їхній стан. Стрес може проявлятися психічно, фізично, емоційно і дає можливість адаптуватися організму до змін. Вчені доказують, що ефект, який ми отримуємо від стресу, залежить від нас. Тобто якщо сприйматимете стрес як щось негативне, то він негативно позначиться на вас, а якщо позитивно, то зможете себе вберегти від хронічних захворювань.

Сучасне життя, безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні зміни спонукають організм працювати на повну силу. Стресовий сигнал не відключається і з часом людина втомлюється. Симптоми стресового стану дуже різні й залежать як від обставин, так і особливостей самого організму. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Як було сказано вище, джерелами стресу бувають різні причини. В останні роки люди стали більше переживати стресові ситуації. Головною причиною цього є пандемія, яка забрала у багатьох людей близьких та зруйнувала існуючі моделі поведінки, так само війна, яка останнім часом не менше відобразилася на стані кожного. Завдяки цим джерелам, наприклад у менеджерів, виникають конфлікти на роботі, перевантаженість, розсіяність, погіршення здоров'я та багато іншого [1].

Діяльність менеджера пов'язана із значною напругою, що часто призводить людину в стан підвищеної нервозності та стресу. Робота керівників різного рівня пов'язана з інтенсивними навантаженнями, великими обсягами інформації, що переробляється, високою ціною діяльності та професійною, соціальною та економічною відповідальністю за результати праці колективу організації в цілому. Сучасним керівникам завжди доводиться приймати нестандартні рішення, швидко зосереджуватися і перемикає увагу з урахуванням несподівано мінливих умов, працювати в режимі очікування, невизначеності, дефіциту або надлишку часу, інформації, різних ресурсів. До того ж керівник витрачає до 80% свого робочого часу на комунікацію, більшу частину часу на підлеглих, яких треба організувати, контролювати, мотивувати і стимулювати до ефективної праці, а також розвивати і навчати підлеглих [2].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Перша стадія – це стадія тривоги. Вона виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника збуджує ряд фізіологічних змін: у людини пришвидшується подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2. Друга – це стадія опору. Наступає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Третя стадія – виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до появи хвороб.

Кожен повинен вміти управляти стресом. Завчасне зняття стресу допоможе зберегти здоров'я і життя, ефективно працювати, логічно та послідовно знаходити

рішення у дій, кращій взаємодії з людьми, групами і ситуацією в цілому. Стрес-менеджмент виступає як процес цілеспрямованого впливу на персонал організації з метою адаптації особи до стресової ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації всім персоналом організації. Існує два рівні управління стресами. Перший – на рівні організації, у результаті змін у політиці, структурі виробництва, полягає у виробленні чітких вимог до співробітників, оцінці їх діяльності. Другий рівень управління стресом здійснюється на рівні окремої особи. Цей спосіб полягає в тому, щоб уміти справлятися зі стресами індивідуально, використовуючи рекомендації та спеціальні програми з нейтралізації стресів [3].

За допомогою стрес-менеджменту можна боротися з сильним фізичним і психологічним напруженням, не допускати появи професійного вигорання і вести активне, продуктивне і повноцінне життя. Щоб збільшити ефективність роботи працівників, великі компанії наймають менеджерів з управління стресом. Вони організують антистрес-програми, оцінюють загальний рівень стресостійкості та часові пороги стресу для всіх співробітників. Особливості психіки працівників обов'язково враховуються під час формування антистресової стратегії, а також підборі методів для підвищення стійкості до стресу.

Отже, щоб стрес став помічником, а не тінню яка над вами весь час, краще знайти його плюси, тому менеджери повинні знаходити способи позбутися його вчасно, щоб не нашкодити своєму здоров'ю, стосункам між колегами й найголовніше компанії.

Список використаних джерел

1. Галайда Т.О., Теницька Н.Б., Черногорська Н.В. Управління плинністю персоналу торговельних підприємств в Україні із застосуванням методів стрес-менеджменту. *Modern Economics*. 2019. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/5804>
2. Гончар М.Ф. Методи стрес-менеджменту та їхня класифікація. *Бизнес Інформ*. 2017. № 12. С. 424-429.
3. Злепко С.М. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за ред. О.П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

УДК 658.012

Голоденко Є.В., магістрант; Христенко О.В., к.е.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ЕФЕКТИВНІСТЮ ДІЯЛЬНОСТІ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПІДПРИЄМСТВА

Сучасні нестабільні умови, пов'язані з воєнним станом в Україні, докорінно змінюють ситуацію в сільському господарстві. В таких умовах існує нагальна потреба у підвищенні ефективності не лише виробництва, а й усіх інших аспектів діяльності сільськогосподарських підприємств, а саме: дослідження ринку та задоволення споживачів, інновацій, управління персоналом та фінансами, екології та захисту навколишнього середовища. Тобто мова йде про ефективну роботу всіх підсистем і всього підприємства, яку має забезпечувати система управління в невизначених умовах.

Згідно тверджень Ю.В. Масюк, термін «ефективність», який має управлінський характер, відображає ступінь досягнення переслідуваних цілей і являє собою певне співвідношення між результатом і цілями або результатом і витратами [2, с.48].