

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕНЕДЖЕРА

¹Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті досліджено вплив стресу на діяльність менеджера. Визначено та проаналізовано способи подолання стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, професійне вигорання, психологічне здоров'я.

Abstract

The article investigates the effect of stress on the activities of the manager. Identified and analyzed ways for overcome stress.

Keywords: stress, stress resistance, occupational burnout, psychological health.

Вступ

У XXI столітті 70% робітників зустрічаються із таким фактором як «стрес», що виникає під час безперервної завантаженості мозку та накладає відбиток на професійну діяльність менеджерів. Чим більше виникають стресові ситуації, тим більше погіршується трудовий процес у колективі та організації в цілому. *Метою статті* є дослідження впливу стресу на діяльність менеджера та визначення способів подолання стресу у діяльності менеджера.

Основна частина

Стрес – емоційний стан організму, який обумовлений надмірним тиском на особу і згодом здійснює на неї деморалізуючу дію. Наприклад: безперервний потік інформації, дефіциту часу; одночасна велика кількість подій або інформації, яку не в змозі оцінити і прийняти людина; неприємна подія в родині та ін. Стрес – це обов'язковий компонент людської діяльності. Стреси поділяються на фізіологічні та психологічні. Тип стресу, який має відношення до керівників характеризується надмірними психологічними або фізіологічними напруженнями [1, с.388-389].

Фізіологічний стрес спровокований надмірним навантаженням на організм особи стресових факторів, тобто виникає переважно організму від постійного процесу вирішення задач, страждає нервова система, знижується імунітет, що провокує в свою чергу виникнення хвороб.

Психологічний стрес – представляє собою емоційне перенавантаження, коли нервова система встановлює блоки в організмі людини, які особа нездатна контролювати під час виникнення проблемної ситуації.

Робота менеджера, на пряму відображає та характеризує управління, яке в свою чергу за А. Файолем характеризується, як процес безперервних професійно пов'язаних дій, що забезпечує успіх функціонування певної організації [2, с. 41]. Для роботи менеджера необхідно мати гнучкий емоційний інтелект. Він включає в себе: вміння контролю власних емоцій, високий рівень самоконтролю, високий рівень мотивації, підвищену емпатійність та високу комунікативну компетентність. В свою чергу, за Л. Дафтом менеджер має володіти трьома основними категоріями навичок: концептуальні (сприйняття, аналіз та управління інформацією), людські навички (ефективна взаємодія між колегами, організаціями), технічні навички (виконання усіх робочих завдань, які включають в себе аналітику) [3, с. 77].

У роботі менеджера постійно присутнє емоційне напруження, у разі чого виникають неспокій, роздратованість, знижується самооцінка. І все це характеризується таким фізичним станом: прискореного серцебиття, задишки, шлунково-кишкових розладів, порушень тиску, порушень сну тощо. Таким чином можна виокремити деякі організаційні фактори, які впливають у роботі менеджера, а саме:

Першим фактором є конфлікт ролей, коли до працівника пред'являють незрозумілі вимоги. Це може відбутись, коли було порушено принцип єдиноначальності. Результатом являється відчуття

занепокоєння і напруги.

Другим фактором – являється невизначеність ролей. Працівник невпевнений в тих задумах, які очікує керівництво.

Третім фактором являється нецікава робота. Якщо розглядати дослідження, то люди, які зацікавлені роботою, мають набагато менше проблем зі здоров'ям і менше отримують емоційне перенавантаження [4, с. 57].

Проблема стресу в професійній діяльності менеджера, пов'язана з іншою проблемою – це «професійне вигорання». Науковцями було досліджено, що професійне вигорання – це стресова реакція, яка виникає при хронічному постійному стресі. Синдром професійного вигорання – найнебезпечніше захворювання представників соціальних і комунікативних професій, захворювання тих, хто працює з людьми – всіх, чия діяльність неможлива без спілкування [5, с. 67].

Робота, яка пов'язана зі спілкуванням із іншими людьми, дуже емоційно-перенапружена, тобто це сприяє емоційному виснаженню та може приводити навіть до фізичної втоми. Причиною організаційного стресу являються захмарні очікування, від обіцяного, від постійних вимог з боку організації та буденною реальністю.

Розглянемо симптоматику професійного вигорання у менеджера [6, с. 93]:

- нудьга, пасивність і депресія;
- дратівливість нарізні події;
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);
- постійні негативні емоції, для яких немає причин;
- неусвідомлений неспокій і підвищена тривога;
- гіпервідповідальність і постійне почуття страху.

Щоб уникнути вигорання, потрібно пом'якшити дію організаційних стрес-факторів та подолати негативні наслідки професійних і організаційних стресів. Впровадження програм пов'язаних із реабілітацією та психодіагностикою персоналу – це турбота керівництва про своїх працівників в організації [7, с. 209].

Існують певні варіанти, як менеджеру полегшити самопочуття при виникненні стресу, або зменшити стрес у повсякденному житті:

- не перенавантажувати себе робочими обов'язками, якщо є можливість делегувати певні повноваження – делегуйте, це допоможе і зменшити навантаження, а також посприяти довірі уповноваженій особі, якій пере делеговано функціонал;
- якщо має бути важлива зустріч, чи переговори, необхідно підготуватись та розуміти про що буде йти мова, якщо важко зосередитись за певний час до проведення зустрічі, необхідно розслабитись і якщо емоції переповнюють, застосувати такий прийом – увийти ситуацію в найгіршому вигляді, після цього організм переживає мікро-стрес і на переговорах буде значно легше;
- іноді, корисно проаналізувати, чи взагалі ти знаходишся на тому місці, на якому є? можливо сама професія, посада, сама робота – людині не до вподоби, і потрібно шукати щось нове, таким чином є можливість цілком відділитись від постійного емоційного напруження;
- якщо перед вами купа завдань, виберіть саме цінне та зробіть у першій частині дня, і так поступово задач буде ставати менше та емоційна напруга спадати;
- вчіться говорити «ні», коли ви вже не в змозі виконувати нові задачі, не бійтеся казати – ні. Краще сказати ні, та виконати всі свої задачі відмінно, ніж потім зробити похибки і отримати ще більше стресу;
- навчіть вашого начальника поважати вас та ваші пріоритети;
- якщо є певні задачі, які неясні, краще в когось перепитати, щоб не було емоційного перенавантаження;
- якщо ви розумієте, що ви хочете спробувати щось нове, повідомте про це керівника, таким чином, ви зможете спробувати щось нове та перейти з неприємних для вас умов роботи;
- знаходьте час для відпочинку, має бути присутня як обідня перерва, щоб марольно відпочити і переключитись на щось приємне, а також не майте звички затримуватись після роботи, оскільки є чудова можливість провести час із близькими та перезавантажитись.

Одним із засобів уникнути стресу є відхід від стресогенної ситуації. Його легко досягти шляхом відпочинку. Під відпочинком розуміється активна діяльність, яка виключає думки про причини стресу. Відпочинок передбачає перемикає уваги на інші об'єкти, що не мають ніякого відношення до стресу. Тому в якості протистресових заходів корисно зайнятися риболовлю, плаванням, прогулянкою по лісі, виробами (в'язанням, малюванням, ліпленням і ін.) Позитивний вплив на психіку людини надає також релаксація. Вона розглядається як прояв протистресорного механізму і сприяє захисту від стресів. Релаксація дозволяє відновити внутрішню рівновагу у людини.

Висновки

Отже, розглянувши детальніше складові чинники виникнення стресу у діяльності менеджера, можна зробити висновок, що людина, яка вибрала дану місію у житті, повинна бути стресостійка, емоційно стабільна та із легкістю сприймати будь-які складні ситуації. Також високою, у діяльності менеджера, є ймовірність виникнення професійного вигорання. Тому важливими факторами боротьби із стресом на підприємстві повинна бути турбота та правильно розподілене навантаження на співробітників, емоційно-психологічна підтримка, час для відпочинку та духовного перезавантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ратушняк О. Г. Менеджмент та маркетинг : практикум / О. Г. Ратушняк, Н. М. Тарасюк. – Вінниця : ВНТУ, 2018. – 119 с.
2. Михайлова С. І. Менеджмент: навчальний посібник / Михайлова С. І. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2006 – 416 с.
3. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Наугольник Л. Б. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
5. Психологія управління в організації : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Вінниця, 2016. – 150 с.
6. Орел В.Е. Дослідження феномена психічного вигорання у вітчизняній і зарубіжній психології: Проблеми загальної та організаційної психології / В.Є. Орел. - Я.: Ярославль, 2006. - 254 с.
7. Розанова В. А. Психологія управління: навчальний посібник / Розанова В. А. – М.: ЗАТ Бізнес-школа «Інтел-Синтез», 1999. – 352 с.

Лесько Тетяна Віталіївна – студентка гр. МЗД-19м факультету менеджменту та інформаційної безпеки, м. Вінниця

Прищак Микола Дем'янович – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Lesko Tetyana Vitaliivna – student of gr. MZD-19m the faculty of management and informative safety, Vinnytsya,

Pryschak Nicholai D. – candidate. ped. Sciences, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa.