

*Секція менеджменту*

**ОСАДЧА Л.А.**

*Доцент кафедри психолого-педагогічних дисциплін  
Уманського національного університету садівництва,  
Умань, Україна*

## **ПРОБЛЕМА СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ**

Сучасне життя з кожним днем усе відчутніше порушує сформований механізм відносин людини з навколишнім світом. Зростання інтенсивності праці, скорочення часу на спілкування, підміна людського спілкування комп'ютерним діалогом, підвищення відповідальності працівників за наслідки прийнятих рішень і тому подібні явища створюють умови для розвитку хронічних форм стресу.

Актуальність вивчення професійного стресу пов'язана з тим, що в сучасних соціально-економічних умовах України з загостренням конкурентної боротьби на ринку праці працівники піддають себе перевантаженням на роботі, які негативно впливають як на професійну діяльність, так і на особистість професіонала.

Професійний стрес – це багатовимірний феномен, котрий виражається в фізіологічних та психологічних реакціях на складну робочу ситуацію [1].

Професійний стрес вивчали такі вчені як: Н. Д. Левітова, Б. Г. Ананьєв, В. Н. Мясичев, А. Г. Ковальов, А. Ц. Пуні, К.К.Платонов, В. С. Мерлін, Ю. Є. Сосновікова. Г.С.Нікіфоров вказує, що для деяких професій фактор стресу є супроводжуючим. Професійний стрес пов'язується з переживанням психічної напруженості в умовах високої відповідальності за прийняття рішень. Робота в умовах професійного стресу є серйозним випробовуванням фізичного і психічного здоров'я спеціаліста, перевіркою міри його професійної надійності [3].

Н.В. Самоукіна визначає професійний стрес як напружений стан працівника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності, підкреслюючи його негативний прояв, як дистрес [2].

А.Б. Леонова стверджує, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності вимог робочого середовища і індивідуальних ресурсів, ресурсів працівника, що створює потенційну загрозу для успішності трудової діяльності, здоров'я [2].

Російські та українські психологи відзначають найбільшу частоту і виразність стресу в професіях комунікативних, де є постійний контакт з людьми [3].

Особливості професійної діяльності спеціаліста в професіях типу «людина-людина» мають наступні типові характеристики професійних знань, умінь та навичок і інших основних позицій на прикладі професії менеджера:

– серед навичок виділяються навички формування структури процесів управління, роботи з кадрами, рекламної інформації, мистецтва управління людьми, підвищення ефективності виробництва, тобто навички управління;

– серед знань і вмінь першочерговими виступають ерудиція, компетентність, широкий кругозір;

– серед здібностей – високі організаційні здібності.

Нами було проведено дослідження, в якому ми визначили рівень стресу менеджерів різних статевих груп на різних підприємствах.

В дослідженні взяли участь 47 менеджерів, які працюють в аграрній сфері. Зокрема: керівники аграрних формувань – 17 осіб, менеджери з продажу засобів захисту сільськогосподарських культур – 30 осіб. Для проведення дослідження використовувалась методика «Професійний стрес» [1]. Дане дослідження показало, що 57 % опитаних менеджерів

мають вищий за середній рівень стресу, 28, 6 % – трохи нижчий за середній, а лише 14, 4 % респондентів відзначаються середнім рівнем професійного стресу.

Визначились і статеві відмінності в рівні професійного стресу менеджерів. Для чоловіків - менеджерів стрес завдає більш згубних наслідків, ніж для жінок цієї спеціальності. Так 50% чоловіків відчують підвищене функціонування організму і психіки, яке дезорганізує діяльність, є джерелом втоми і хронічних захворювань. Для жінок цей показник є дещо меншим. Лише 33% жінок відчують згубний вплив роботи, перебувають у стані постійного психічного збудження, що так само призводить до втоми, перевантажень та хронічних захворювань

Це пояснюється тим, що дана професія характеризується напруженою розумовою працею, ненормованим робочим днем; вимагає завантаженості рухового, зорового, слухового аналізаторів, напруженості мислення, волі, уваги.

Тому, професія менеджера висуває такі вимоги до індивідуально-психологічних особливостей спеціаліста [2]:.

- сильна, рухлива нервова система зі сторони нейродинаміки;
- швидкість реакції, сприймання та оцінки ситуацій, словесно-логічне мислення, уміння спілкуватися, високий рівень загального інтелекту, вербальних здібностей зі сторони пізнавальних процесів та інтелекту;
- емоційна стійкість, схильність до ризику, емоційної експресії зі сторони емоційних процесів;
- активність, самоконтроль, контактність, рішучість, чесність, потреба в досягненнях, терпіння, коректність зі сторони рис характеру як ціннісно-потребової сфери.

З емоційною врівноваженістю тісно пов'язаний термін «стресовитривалість» [4]. Навіть у добре керованих системах повсякденно

виникають ситуації, які призводять до стресу. Менеджер відчуває стрес, внаслідок того, що йому не вистачає часу для виконання всього обсягу запланованої роботи; коли ситуація стає неконтрольованою; коли необхідно терміново обрати одну з кількох не кращих альтернатив; коли виникає конфлікт ролей або їх невизначеність. Крім того, життєдіяльність людини не обмежується тільки працею, і причини багатьох стресових ситуацій – поза роботою. Вміння впоратися із власною напруженістю, максимально зменшити прояви стресових симптомів, уникнути дистресу – це професійна необхідність.

Низька власна стресовитривалість менеджера породжує ланцюг стресів у колективі.

Таким чином, можна зробити висновок, що поки стрес, викликаний ускладненнями умов праці, не перевищує певного рівня, менеджер здатний переборювати ці труднощі. Однак це досягається за рахунок мобілізації ресурсів організму. Не можна допускати, щоб на роботі виникали довготривалі екстремальні ситуації, з ними можна погоджуватися як з виключними випадками. Тому потрібно регулярно проводити різноманітні заходи по розвантаженню працівників, зміні виду діяльності та періодичному й здоровому відпочинку.

Серед численних рекомендацій щодо підвищення рівня стресовитривалості, спеціалісти рекомендують такі як: необхідність вести розмірене життя, вміти відключатися від службових проблем, мати почуття гумору та ін.

Негативний вплив стресу можна ліквідувати за допомогою самоуправління та застосування певних управлінських рішень. Для усунення стресу в процесі самоуправління працівник повинен: оцінити свій власний стан та результати діяльності; конкретизувати систему своєї роботи; не погоджуватися із суперечливими вимогами до нього та до своєї роботи [4].

Отже, для управління стресами менеджера можна запропонувати: вивчати особливості характеру, ставлення до праці своїх підлеглих; вибирати тип і обсяг робіт, відповідно до здібностей працівників; визначати чіткі зони повноважень; удосконалювати комунікації; використовувати стиль керівництва відповідно до ситуації; не приховувати виробничо-господарської інформації.

**Література:**

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. / Гринберг Дж. – СПб. Питер, 2002. – 496 с.
2. Проблема професійного стресу в праці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/12\\_KPSN\\_2009/Psihologia/43977.doc](http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Psihologia/43977.doc)  
c.htm
3. План заочного семінару-тренінгу «Управління стресом у професійній діяльності» Київ-Дніпропетровськ – 2012
4. Управліннями стресами [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uchebnik-besplatno.com/uchebnik-menedjment/214-upravlinnya-stresami.html>