

Література:

1. Вовк В.В. Формування системи економічної безпеки підприємства (Formation of the system of economic security of the enterprise): вебсторінка. URL: http://confcontact.com/2014_04_25_ekonomika.
2. Дорош Н.І., Яцик Т.В. Інтегрована модель внутрішнього контролю підприємства: адаптація закордонного досвіду в Україні. Економічний аналіз: зб. наук. праць. Т. 22. № 2. Тернопіль: ВПЦ ТНЕУ «Економічна думка», 2015. С. 68–74.
3. Птащенко Л.О. Стратегічне та інноваційне забезпечення розвитку системи економічної безпеки підприємства: [навчальний посібник] / Л. О. Птащенко.– К. : «Центр учбової літератури», 2018. – 320 с
4. Тютченко С.М. Забезпечення економічної безпеки підприємств в умовах трансформаційних змін в економіці : моногр. / С. М. Тютченко. – Дніпро : Видавець Біла К. О., 2021. – 212 с.

Шапа Н.М.

кандидат економічних наук

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури
м. Дніпро, Україна

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК СУЧАСНА КОМПЕТЕНЦІЯ МЕНЕДЖЕРА

В умовах війни керувати діяльністю людей не просто, тому що загальний психоемоційний стан колективу відтворює навколишню ситуацію, події. У цих умовах, менеджерам потрібно, перш за все розвивати здібність управляти як власним психологічним станом, так і станом своїх підлеглих. Загально відомо, що стрес впливає на рівень працездатності персоналу, значно знижує мотивацію до праці. Саме тому вміння управляти стресом в сучасних умовах є найважливішою компетенцією керівника.

Сутність стресу та способи управління стресом досліджено в роботах багатьох вчених, як фізіологів (Г. Сейл, Баумейстер, Р.Ф., Гайлліот, М., Деволл, К.Н., Оатен М. та ін.) так і психологів (Коен, С., Герберт Т. Фіксенбаум Л. М., Грінглас, Е. Р., Ітон Дж. Та ін.).

Стрес - неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [1].

Стрес є природною реакцією нашого організму, це психологічна та біологічна (фізіологічна) реакція людини на несподівану та/або напружену ситуацію, на його власне сприйняття загрози для себе [2].

Згідно цих визначень, саме від реакції людини залежить як ситуація буде сприйматися: як загроза чи як виклик.

На нашу думку управління стресом – це управління собою, своїм світосприйняттям, своїми думками, своїми емоціями та загальним психоемоційним станом. Для того, щоб розвинути компетенцію управління стресом потрібно здійснити три кроки:

1. Визначити як я віднось до себе, та як реагую на події (самоідентичність).
2. Визначити в чому мені потрібно зростати (самоаналіз).
3. Обрати шлях як це зробити та робити (планування та контроль).

Зупинимось більш детально на кожному кроці.

Самоідентичність – це перший та найважливіший крок, від якого залежить результат. Зазвичай існує три категорії людей, самоідентичність яких відтворюється в наступних позиціях:

– я той (та), хто звинувачує інших за те, що відчуває стрес. Це вони винні в тому, що мені погано! Це так склалися обставини. Цей мій начальник мене навантажує роботою. Це обставини винні, що мій план не спрацьовує, цілі не досягаються. (Така позиція «жертва»).

– я той (та), хто може реагувати по-різному, інколи можу звинувачувати інших в своєму стресі, але я це визнаю і розумію, що це тільки моя реакція, моє напруження і я хочу це змінити, зробити інший вибір. Це позиція «я – режисер свого життя».

– я той (та), хто сам визначає як себе почувати. Мій внутрішній стан формує реальність зовні. Це позиція «я - лідер, творець свого життя»

В залежності від того, яку позицію займає менеджер (керівник) реакція на стрес та технології його подолання будуть різними. У першому випадку - уникати стресу, створюючи «тепличі умови» або переключачучи увагу на приємні речі. Протилежна лінія поведінки - «дивитись в обличчя виклику» і розробляти план виходу із стресової ситуації.

Керівник – лідер розуміє що потрібно зробити, крок за кроком робить це не зважаючи на обставини, бере відповідальність на себе.

Як діє не лідер? Розуміє (або взагалі не замислюється) що потрібно зробити, але робить те, що легше зробити, а не те, що потрібно; перекладає відповідальність на інших.

Другий крок стосується самоаналізу. Для цього доречно надати відповіді на питання:

1. У чому мої сильні сторони? Що я можу робити краще за все?

2. У чому мої слабкі сторони? В чому мені потрібно зростати, самовдосконалюватися?

Після цього перейти до третього кроку – скласти план та діяти, час від часу застосовувати самоконтроль.

Ще один спосіб управління стресом - це розвиток позитивного мислення. Цей шлях досліджено в роботах вчених: В. Ф. Калошина, Аліс Ілсен, Роберт Розенталь, Норман Вінсент Піл та інших.

Позитивне мислення — тип мислення, при якому людина здатна бачити вирішення життєвих завдань. При такому типі мислення переважають зосередження особистості: на чеснотах, а не на недоліках; на успіхах, життєві уроки, а не на помилки і невезіння; на можливостях, а не на перешкоди [3].

Поради, які допоможуть розвинути силу позитивного мислення наведено в багатьох роботах вчених та практичних психологів. Ось деякі з них, корисні для менеджерів:

1. Перш, ніж почати будь-яку справу, чітко візуалізуйте у своїй свідомості її успішний результат

2. Використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: «я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити» .

3. Пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;

4. Більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;

5. Асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;

6. Завжди сидіть і ходіть із прямою спиною (це зміцнить впевненість у собі і наповнить Вас внутрішньою силою);

7. Більше гуляйте і займайтеся будь-якою фізичною активністю (це допоможе виробити позитивне мислення) [4].

Література:

1. Українська Вікіпедія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://surl.li/cbfmo>.

2. Орієнтація на клієнта: практичний poradnik для юриста системи надання БПД. Посібник. /Автори Арцимович А.О., Бреус С.М., Гошовський В.Ю., Ібрагімова І.М., Кулішова Т.В., Марчук М.Є., Марчук Н.І., Мередова А.Х., Сінчук О.А./ Ред – Гриб О.К., Тертичка О.В. – К.: Проект «Доступна та якісна правова допомога в Україні», 2019. Режим доступу: <https://gala-project-2.gitbook.io/robo-ta-z-kl-ntami-pos-bnik/>, вільний.

3. Українська Вікіпедія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://surl.li/nzjlu>.

4. Позитивне мислення – щасливе життя [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://cusu.edu.ua/ua/novyny-psihs-luzhba/13772-pozytyvne-myslennia-shchaslyve-zhyttia> (дата звернення 06.12.2023).