

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ НА ПІДПРИЄМСТВІ: ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СПОСОБИ ВИРІШЕННЯ

Донедавна вважалося що стрес – це поняття яке має відношення виключно до професій, які пов'язані з небезпекою чи надзвичайними ситуаціями. Сьогодні ж ми стикаємось з новим розумінням цього поняття, яке відноситься до будь-якого підприємства, та є предметом дослідження багатьох науковців. Поняття стрес-менеджмент з'явилося на Заході та розглядається як комплекс заходів по запобіганню стресу та реабілітації людини після його появи. Звичайно, стрес-менеджмент не в змозі вплинути на фізичні стрес-фактори, проте впливати на перебіг стресу він може і повинен незалежно від природи стрес-фактору. Тому важливим є пошук шляхів підвищення, укріплення стресостійкості людини. Стресостійкість менеджера - це його здатність свідомо протистояти тривалому стресу, оскільки ми знаємо, що постійне перебування у нервовому напруженні негативно впливає на роботу організму та й на безпосереднє виконання обов'язків працівниками. Актуальність теми також підтверджується появою терміну «синдром менеджера». Синдрому менеджера схильні люди будь-якого віку та будь-якої професії. Менеджер занадто сильно концентрується на своїх проблемах та невдачах, значну частину доби присвячує справам, веде сидячий спосіб життя (за комп'ютером, або, навпаки, знаходиться в постійних переїздах) і постійно не висипається. «Синдром менеджера» дуже швидко відображається на роботі організму загалом. У людини порушуються процеси обміну речовин, слабшає імунна система. Стрес – це явище, яке викликається великими або малими обсягами робіт, необхідність жити один з одним, конфліктом ролей, їх невизначеністю, сумом, безцільністю існування, відсутністю важливої справи, фізичними, психологічними та іншими причинами. Розрізняють такі види стресу як ейфоричний та дистрес.

Ейфоричний стрес, пов'язаний з закоханістю, одруженням, народженням дитини, вдалим проведенням відпустки, приємним знайомством, несподіваною винагородою тощо. Такий стрес приносить задоволення, радість, щастя, приємні емоції і підвищує захисні сили організму. Дистрес, пов'язаний з хворобами, невдачами, конфліктами, неприємними життєвими ситуаціями та обставинами, розлученням, втратою коханої людини тощо. Такий стрес викликає переживання, страхи, неспокій, зумовлює виникнення депресії, хвороб, руйнує здоров'я. Управління стресами - це процес цілеспрямованої дії на персонал організації в цілях адаптації особи до стресової ситуації, усунення джерел стресу і опанування методами їх нейтралізації усім персоналом. Одним з простих способів зменшення стресу є звичайне фізичне навантаження. Зі щоденними навантаженнями дуже допомагає зміна положення, зміна роду роботи. Варто робити перерви при виконанні розумової роботи, наприклад піти на прогулянку. Щодо наведеної вище класифікації можемо запропонувати декілька шляхів управління стресом. Щоб управляти стресом на виробництві, необхідно правильно організувати роботу, скласти план ходу операцій на виробництві, визначити необхідний обсяг роботи для кожного працівника. Щодо стресу у системі управління, то тут слід звернути увагу на поведінку керівників, їх відношення до підлеглих. Управлінцям необхідно делегувати свої повноваження в такій мірі, щоб він сам міг виконати те що повинен, і щоб обсяг делегованих ним повноважень іншим, також відповідав можливостям працівників. Керувати позаорганізаційним стресом для менеджерів важче, оскільки не можливо проконтролювати його виникнення, але зі своєї сторони, керівники повинні створювати належні умови для підлеглих, щоб цей стрес не впливав на роботу, яку вони виконують. Позитивний та негативний стреси, незважаючи на своє протилежне значення, можуть однаково несприятливо впливати на роботу. Оскільки негативний стрес пригнічує працівника, то під таким впливом він не здатний добре виконувати свої обов'язки. Позитивний стрес може також призвести до зниження продуктивності, оскільки під його впливом людина стає розсіяною, неуважною, оскільки вона думає про причини цього стресу.

Отже, ми розглянули поняття «стрес» та управління ним на підприємстві, познайомились з новим медичним терміном «синдром менеджера». До запропонованих видів стресу, які визначаються за різними ознаками: місцем виникнення, характером емоцій, складом учасників, джерелом походження та характером впливу було представлено способи управління, які можуть бути практично використані на будь-якому підприємстві. Запорукою успіху в управлінні стресом є бажання і можливості керівників розглядати дану проблему.