

УДК 658.3

Бойко Н. – ст.гр. БМп-42

*Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя*

## СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСАМИ

Науковий керівник: ст. викладач Юрик Н.Є.

Робота в офісі приводить до величезного емоційного навантаження, що збільшується в міру зростання рівня відповідальності за вирішення завдань і зниження фізичної активності. Постійна напруга, монотонна робота, усілякі образи та інтриги, відсутність свіжого повітря і десятків чашок міцної кави щодня стають причинами розвитку хронічної втоми і зниження працездатності. Додавши сюди численні фобії, в основі яких лежить головний страх - страх втратити роботу, фахівці роблять однозначний висновок: життя офісного працівника і небезпечне, і важке... Усі перелічені фактори провокують і спричиняють стрес. Стрес (від англ. stress -- напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму на дуже сильну дію фізичних або психологічних чинників на відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

Щоб стрес нас не вбив, нам треба вміти з ним справлятися. В англійській мові є спеціальний термін, що описує процес взаємодії зі стресом, — «копінг» (coping), який можна перекласти як «подолання». У найширшому розумінні копінг — це процес, при якому людина намагається впоратися з обставинами, які сприймаються як явне психологічне перевантаження, що часом перевищує внутрішні резерви.

Необхідно проводити дослідження загального настрою трудового колективу, оцінити внутрішню атмосферу в компанії. Для цього на роботу наймаються спеціальні психологічні менеджери, або ж залучаються такі спеціалісти зі сторони. **Для управління стресами менеджерам можна запропонувати:** вивчати особливості характеру та ставлення до праці своїх підлеглих; вибирати тип і обсяг робіт відповідно до здібностей і нахилів працівників; дозволяти працівникам обгрунтовано відмовлятися від роботи; вміло пояснювати необхідність виконання роботи; приймати оптимальні рішення; визначати чіткі зони повноважень; удосконалювати комунікації; використовувати стиль керівника відповідно до ситуації; забезпечувати необхідну винагороду за ефективну роботу; бути наставником для підлеглих; підвищувати кваліфікацію підлеглих; розвивати здібності підлеглих.

Слід пам'ятати, що джерелом стресу є не тільки робота, а й сама особистість. Для прикладу, в США проводиться регулярний медичний контроль керівників для виявлення так званих «профілів ризику», що є ефективним засобом попередження захворювань. Зібрано багато фактів, які підтверджують, що стрес проходить п'ять стадій: заперечення (шок), гнів, згода, депресія, прийняття. Цю сферу повинні взяти на озброєння менеджери, які керують людьми чи організаціями і переживають суттєві зміни і нововведення. Без корпоративного психолога можна обійтися, якщо керівник самостійно не забуває стежити за атмосферою у колективі.