

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ. КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ

Сирота О.В.

Науковий керівник:

Доцент **Мазур К. В.**

Розглянуто проблеми впливу стресових ситуацій на людину та причини стресових розладів. Висвітлені деякі рекомендації щодо уникнення стресового стану

Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Такі “хвороби століття” як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом після стресових порушень у нервовій діяльності.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Психологічні прояви стресу включають роздратованість, втрату апетиту, депресію і понижений інтерес до міжособових відносин. Фізіологічні прояви стресу – це виразки, мігрень, гіпертонія, біль у серці, астма, артрит.

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але вчені пропонують наступну систематизацію основних причин: патологічні спадкові фактори; особливості особистості; вік (юнацький, пізній); особливі періоди життя; тяжкі “удари долі” (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

З приводу впливу стресу на організм людини немає єдиної точки зору, хоча більшість дослідників схиляється до того, що ця дія негативна. Якщо сила стресора така, що перевищує захисні властивості організму, то його негативний вплив на організм не викликає сумнівів.

Дослідження, проведені канадським соціальним психологом Рональдом Дж. Бурке в Йоркському університеті, довели можливість

подолання шкідливих наслідків стресових ситуацій, а якщо вони все-таки не відвернуті, то є шляхи до їх повного усунення. Йому вдалося встановити, що частину раніше виявлених стресових ситуацій вмілі керівники можуть повернути на користь справі без шкоди здоров'ю та психіці підлеглих [3].

Усе наше життя так чи інакше пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої відносяться стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку тощо). Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

Головне – це не тікати, не занурювати голову в пісок, а вирішувати проблему, оскільки втеча лише відтягує фінал і не завжди призводить до позитивного вирішення. В деяких випадках втеча лише погіршує ситуацію, що внаслідок примушує людину почуватися ще пригніченішою [2].

Уникнути стресового стану можна, додержуючи наступних рекомендацій. Необхідно розробити систему пріоритетів у роботі, оцінивши всі види робіт, таким чином: “повинен зробити сьогодні”, “зробити пізніше цього тижня”, “зробити тоді, коли буде час”. Потрібно вміти сказати “ні”, коли досягаєте межі, за якою вже ви не можете взяти на себе більше роботи. Необхідно також щодня знаходити час для відпочинку. Менеджер, орієнтований на досягнення високої продуктивності і низького рівня стресу в підлеглих, повинен створити для цього певні передумови. До їх числа відносять [1]:

- вибір обсягів і типів робіт для підлеглих відповідно до їхніх потреб, нахилів та здібностей;

- надання підлеглим прав на відмову від виконання будь-якого завдання, якщо у них для цього є підстави;

- чітке визначення зон повноважень, відповідальності і виробничих очікувань для співробітників та системи винагород за ефективну працю;

- використання адаптивного стилю лідерства у взаємовідносинах з підлеглими.

Стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це ваша індивідуальна реакція, що може відрізнитись від реакції іншої людини. В її основі лежить ваше відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який ви самі формуєте своїми влас-

ними думками. Він пов'язаний з тим, що вас оточує; зовнішні фактори лише запускають вашу зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

Література:

1. Економіка підприємств: Структурно-логічний навчальний посібник / за ред. С.Ф. Покропивний – К.: Нац. економ. ун-т, 2001. – 457 с.
2. Сезонников Підприємництво: Підручник. – К.: Кондор, 1999. – 423 с.
3. Хміль Ф. І. Основи менеджменту: Підручник. – К.: Академ-видав, 2007. – 576 с.
4. Гавриленко А.К. Стрес на підприємстві // <http://www.rambler.ru>.

ЕТИКЕТ ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ ПРИ ДІЛОВІЙ БЕСІДІ

Рудик О.М.

Науковий керівник:

ст. викладач **Герасименко Ю.В.**

Розглянуто поняття ділового спілкування. Розкрито основні аспекти встановлення контакту при діловій бесіді. Запропоновано тактичні прийоми, які варто застосовувати в ході переговорів.

Сформовані норми моральності є результатом тривалого за часом процесу становлення взаємин між людьми. Без дотримання цих норм неможливі політичні, економічні, культурні відносини, тому що не можна існувати, не поважаючи один одного, не накладаючи на себе певних обмежень.

Етикет – слово французького походження, що означає манеру поведіння. До нього відносяться правила чемності і ввічливості, прийняті в суспільстві. Сучасний етикет успадковує звичаї практично всіх народів від сивої давнини до наших днів. Розрізняють кілька видів етикету, основними з яких є: придворний етикет, дипломатичний етикет, військовий етикет, загальногромадянський етикет. У пи-