

взаємодії між членами проектної команди. Ролі, що виконуються учасниками проект-команди, визначають обсяг і зміст їхньої роботи.

Формування ефективної проект-команди передбачає рольову взаємодію її членів зі своїми функціонально-рольовими очікуваннями, колом професійних задач і повноважень. Це може посилювати або, навпаки, пом'якшувати індивідуально-психологічні особливості виконавців ролей.

Література.

1. Балабанова Л.В. Організація праці менеджера: підруч. / Л.В. Балабанова, О.В. Сардак – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 416 с.
2. Жариков Е.С. Психологія управління. Книга для керівника і менеджера по персоналу. / Е.С. Жариков. – М.: МЦФЭР, 2002.-512 с. (Бібліотека журналу «Справочник кадровика», 2-2002).
3. Кобиляцький Л.С. Управління проектами: навч. посіб. / Л.С. Кобиляцький – К.: МАУП, 2002.- 200с.: іл.
4. Основи менеджменту [Текст]: навч. посіб. / [Ю.В. Соболев, В.С. Верлока, М.В. Макаренко та ін.]– Х.: Основа, 1996. – 352 с.

УДК 637.52: 658.26

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ: ПСИХОЛОГІЧНО-УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТ

**ОЛЕКСЕНКО Л.В., К.Е.Н.,
ШУЛЬЖЕНКО І.В., К.Е.Н., ДОЦЕНТ,
ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ**

У статті «Самоменеджмент як засіб боротьби зі стресом: психологічно-управлінський аспект» Олексенко Л.В. та Шмельженко І.В. розглядаються засоби боротьби зі стресовими ситуаціями в сучасних умовах. Запропоновано використання самоменеджменту у боротьбі зі стресами.

In the article «as a mean of fight from stresom» of Oleksenko I.V. and Shul'zhenko I.V. facilities of fight are examined against stress situations in modern terms. The use is offered to the management in a fight against stresses.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Хоча кожна виробнича ситуація унікальна, менеджер повинен відчувати межу між

корисним рівнем стресу і надмірним напруженням. Більше того, він повинен знати про основні подразники чи причини виробничих стресів, щоб мати можливість постійно стежити за ними і регулювати їх відповідно до вимог моменту, застосовувати самоменеджмент як засіб боротьби зі стресом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну та методологічну основу дослідження становили праці вітчизняних та зарубіжних вчених з проблем самоменеджменту та психології управління, таких як Виханський О.С., Друкер П.Ф. Завадський Й.С., Зайверт А., Карпичев В., Кредісов А. І., Мескон М.Х., Осовська Г. В., Осовський О. А. Панченко Є. Г., Хміль Ф.І., базові державні нормативно-правові акти. Однак наявність дискусійних питань потребує подальших досліджень.

Цілі статті. Основним завданням публікації є дослідження впливу самоменеджменту на зниження рівня надмірного виробничого стресу в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу.

Розглянемо різні методи і способи управління стресовими ситуаціями.

По-перше, це програми допомоги. Спеціальні організаційні програми розробляються для вирішення окремих проблем, таких як алкоголізм чи наркоманія, переїзда організації на нове місце, скорочення кадрів, згорання виробництва, особисті нещастя, робота з людьми, зараженими СНІДом, інші медичні, психіатричні і навіть фінансові проблеми.

По-друге, це програми з адаптації та оздоровлення. За допомогою програм адаптації чи оздоровлення організація також може допомогти своїм службовцям справитися зі стресом і зберегти фізичне та психічне здоров'я. Звичайно, головне тут - фізичні вправи, дієта, здорове харчування, різні способи релаксації, такі як «біологічний зворотний зв'язок», дихальна гімнастика, самонавіяння, йога і трансцендентальна медитація. Проведені дослідження показали, що ці програми допомагають зменшити вагу, полегшують серцеві захворювання, поліпшують емоційний стан, знімають напруження.

По-третє, це інші програми і способи зняття стресу. Розроблено також спеціальні програми боротьби з трудовими стресами, що зазвичай містять: постановку цілей програми та оцінку індивідуально допустимих рівнів стресу, виявлення джерел стресу, аналіз відмінностей в індивідуальних реакціях на певні подразники, використання методів зняття стресу, таких як регулярна релаксація, медитація, здорове харчування, індивідуальні системи вправ, аналіз і планування графіка роботи, розумна постановка завдань подальшого зменшення кількості стресових ситуацій.

До числа інших організаційних способів зниження стресу належать:

- реорганізація роботи з метою зменшення чи виключення впливу особливих подразників;
- чітке формулювання вимог до роботи;
- чітке формулювання посадових обов'язків;
- розробка механізму більш об'єктивної оцінки роботи, що зводить до мінімуму можливість помилок;
- створення груп для удосконалювання взаємодії та взаємин і зниження конфліктів;
- створення проблемних робочих груп для розробки змістовних планів чи програм управління організаційними стресами.

І, нарешті, дієвим методом управління стресовими ситуаціями, на нашу думку, є застосування самоменеджменту.

Основна мета самоменеджменту — максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати плином свого життя (самовизначатися) і переборювати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті. [1]

Самоменеджмент як новий напрямок у сучасному менеджменті виник у відповідь на зміни в управлінській ситуації у світі:

- зростання масштабів і динамізм змін у підприємництві і бізнесі жадають від менеджерів освоєння нових підходів і навичок керування, боротьби з можливістю власного відставання, безперервності саморозвитку;

- наростання невизначеності, тиску і напруженості в різних формах життєдіяльності організацій і зв'язаних з цим стресів жадають від менеджерів уміння керувати собою;

- перетворення творчого потенціалу працівника в самий коштовний капітал організації висуває вимогу збереження і розвитку цього потенціалу, у тому числі і самих працівниках;

- вичерпання можливостей багатьох традиційних шкіл і методів керування ставить менеджерів перед необхідністю освоєння сучасних управлінських прийомів переоцінки свого потенціалу і роботи над його розвитком. [2]

Орієнтиром у саморозвитку служать критерії ефективного керування, що вимагає наявності в менеджера певних особистих рис. [3]

Деякі з них перешкоджають успішній діловій кар'єрі і можуть викликати стрес. Наприклад, невміння керувати собою виявляється в тім, що керівники ризикують своїм здоров'ям, дозволяючи хвилюванням і робочим турботам поглинати їхню енергію. Вони не вміють правильно "розряджатися", не цілком використовують свій час,

енергію і навички, не здатні справитися зі стресами, що виникають у житті керівника, можна сказати, що вони обмежені нездатністю керувати собою.

Головна перевага, напевне, полягає в тому, щоб використовувати і економити свій найдефіцитніший і найважливіший ресурс - час.

Це дозволить уникнути поспіху і, як наслідок, знизить можливість виникнення стресової ситуації.

Тільки за умови, конкретного визначення скільки часу, на що і з ким витрачається, можливо відкрити дійсно важливі позитивні і негативні риси свого особистого стилю роботи, або самоменеджменту.

Важливим інструментом оптимізації часу служить «інвентаризація часу». Для цього треба почати з самоаналізу.

Наприклад, ми пропонуємо, провести інвентаризацію часу за декілька робочих днів. [4]

Більшість прийомів, про які йшла мова, є загальновідомими, проте для досягнення успіху необхідно їх послідовне і постійне впровадження в практику. Тобто самоменеджмент дає поштовх до уникнення стресових ситуацій.

Висновки. Огляд досліджень виробничих стресів показує, що дати універсальний рецепт, який дозволяє виявити стрес і справитися з ним, нелегко. Вони, скоріше, припускають, що досвідчений керівник зуміє пов'язати подразники, які викликають стрес з кожною конкретною ситуацією і застосувати запропоновані методи, зокрема усвідомити важливість застосування самоменеджменту як на робочому місці, так і у повсякденному житті.

Література.

1. Вудкок М., Френсис Д. Розкріпачений менеджер: Для керівника-практика: Пер. с англ. — М.: Справа, 1991. — С. 26.
2. Карпичев В. Самоменеджмент: Введення в проблему // Пробл. теорії і практики керування. — 1994. — №3. — С. 103 — 106.
3. Зайверт Л. Ваш час — у Ваших руках (Поради керівникам, як ефективно використовувати робочий час): Пер. с нім. — М.: Економіка, 1991. — С. 18.
4. Будзан Б. Самоменеджмент :управління своїм часом (курс для менеджерів).Office ,№1 ,1998 ,с.12-34.