

**Катеринюк Яна**

(науковий керівник: к.е.н., доц. кафедри менеджменту,  
публічного управління та персоналу ЗУНУ Дяків О.П.)

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СУЧАСНОГО МЕНЕДЖЕРА**

Досвідчені люди, що працюють у сфері управління людьми, є досить затребуваними в наші дні. Психологічна підготовка для менеджера є необхідною, адже робота з людьми вимагає зусиль.

Професійна діяльність менеджера може легко привести до стресового стану. Причинами можуть бути безліч чинників, основними з яких є[2]:

- велика відповідальність (за якість роботи підлеглих і результати діяльності організації в цілому);
- великий об'єм роботи та необхідність приймати багато рішень;
- мультизадачність (необхідність враховувати всі зміни серед підлеглих, вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на роботу персоналу та інше);
- великі вимоги до безпомилковості власної діяльності;
- відносини в колективі.

Стресостійкість — сукупність якостей особистості, які дозволяють залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях. Стійкість до стресу на роботі, як правило, означає вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації, здатність при необхідності працювати понаднормово.

Стресостійкість відноситься до soft skills і є важливим фактором для ефективної та успішної роботи, оскільки дозволяє ігнорувати багато неважливих факторів, що підвищує продуктивність, та захищає від професійного вигорання.

Через швидкий робочий темп і велику відповідальність, менеджери схильні піддаватися стресовому стану. Для непідготованих менеджерів він є реальною загрозою не тільки для кар'єри, але і для здоров'я, тому вміння протистояти стресу є важливим завданням, яке вимагає безперервної роботи [5].

Найважливішим критерієм психічного здоров'я менеджера є гнучка психіка – система індивідуальних здібностей, рис характеру та мотивацій особистості та досконалої індивідуальності[3, С.34].

До методів підвищення стресостійкості серед професійних менеджерів можна віднести:

Вміння менеджера користуватися методами психічної саморегуляції. Добре справляється зі стресом той менеджер, який володіє технікою релаксаційних прийомів, що дозволяють дати відпочинок тілу і розуму від фізичних і психічних навантажень.

Ведення здорового способу життя. Людина повинна самотійно підтримувати свій організм в нормі, піклуватися про нього, оскільки здоровий сон, відмова від шкідливих звичок і правильний раціон є найголовнішими аспектами працездатності організму [4].

Хороші відносини в колективі. Дружня атмосфера в колективі - запорука продуктивності в роботі: злагоджена робота, відсутність напруженості, відкритість, збільшення виконуваних завдань. Домогтися хороших взаємин в колективі допомагають різні спільні тренінги та заходи.

Розвивати і посилювати свої переваги а також терпляче виправляти недоліки.

Відокремлювати основне від другорядного. Не намагатися братися за все. Слід витратити час тільки на найважливіші справи з точки зору кінцевих цілей(існує твердження, що всі проблеми складаються з 50% факторів, на які ми можемо впливати, і 50%, які нам невідвладні) [1].

Не забувати, що головна відповідальність за успіху кар'єрі лежить на самій людині.

Дбати про підтримку життєвих сил, бадьорості і позитивного ставлення до роботи. Не зациклюватися на помилках, невдачах.

Не замикатися в собі і пам'ятати, що багато корисного можна отримати від спілкування з людьми, які вас оточують (керівництво, колеги, друзі, родина) [2].

Кожен з представлених методів допоможе людині впоратися з стресом, досягти ефективної роботи.

### **Використані джерела:**

1. Мельник Шерон «Стресостійкість. Як зберігати спокій і високу ефективність у будь-яких ситуаціях», Мск 2014. 54с.
2. Стрес в професійній діяльності менеджера URL: <http://um.co.ua/4/4-9/4-92249.html>
3. Фесенко Г. Г. Психологія управління та конфліктологія. 2013. 132 с.
4. Хрунова М. И. Причины стресса и способы повышения стрессоустойчивости менеджера на предприятии. URL <https://sci-article.ru/stat.php?i=1433102547>
5. Професійне довголіття менеджера URL: <http://ukrefs.com.ua/print:page,1,115098-Professional-noe-dolgoletie-menedzhera.html>

**Кисляк Марія**

(науковий керівник: д. е. н., професор кафедри менеджменту,  
публічного управління та персоналу ЗУНУ Мельник А.Ф.)

## **МЕХАНІЗМИ СТИМУЛЮВАННЯ ІНВЕСТИЦІЙ В ПРАКТИКУ АДМІНІСТРАТИВНОГО РАЙОНУ**

На сучасному етапі трансформації економіки України одним із головних чинників стабільності соціально-економічних відносин у державі є забезпечення сталого економічного зростання та розвитку району на основі мобілізації й ефективного використання всього комплексу наявних умов та відповідних ресурсів. Лідерство в конкурентній боротьбі щодо розвитку району визнається не за тими країнами, які мають великий обсяг природних ресурсів, а за такими, які визначають як пріоритети бізнес та процеси його відтворення, ринкові механізми підтримки підприємницької діяльності, ефективне використання науки, системи знань та інформаційних технологій задля раціонального та ефективного використання наявного потенціалу, прискорення економічного розвитку підприємницького сектору та, відповідно, району.

В умовах активних соціально-економічних перетворень в Україні, коли відбувається розширення економічної самостійності району, по-новому визначається роль малого й середнього бізнесу для регіонального розвитку. Це зумовлено тим, що малий і середній