

## ПСИХОЛОГІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема психологічного напруження в професійній управлінській діяльності є актуальною в сучасному суспільстві, оскільки кожен може знаходитися в різних психічних станах під час виконання певних трудових завдань і кожен може відчувати себе напруженим.

Психічне напруження - це психічний стан, який характеризується передбаченням несприятливих для людини розвитку подій, що супроводжується відчуттями тривоги, страху, дискомфорту. Напруженість організму - це інтегрований психофізіологічний стан. Залежно від особливостей виконання різноманітної діяльності навантаження може значно активізувати різні фізіологічні системи, підвищуючи рівень їх функціонування.

Професійна діяльність керівника передбачає його обов'язкову взаємодію з іншими людьми. Ніякі виробничі процеси не йдуть самі по собі, оскільки за ними стоїть злагоджена, високо організована спільна діяльність колективу, яка і існує як спільна лише тому, що є необхідна для такої діяльності взаємодія, спілкування.

Праця сучасного керівника-управлінця має цілий ряд істотних особливостей, які відрізняють його від трудової діяльності безпосередніх працівників. Це визначається, насамперед, тим, що в основі професійної діяльності менеджера лежить постійний вплив на своїх підлеглих для спонукання їх до дій, що призводить організацію до успіху. З цього випливає, що управлінська діяльність опосередковується по відношенню до результатів загально організаційної (групової) діяльності різноманітною діяльністю працівників.

До головних особливостей управлінської праці можна віднести наступне:

- постійна необхідність взаємодії з людьми (при цьому взаємодія здійснюється перш за все з підлеглими, так звана управлінська взаємодія, що спрямована на організацію й стимулювання ефективної роботи співробітників);

- спілкування з іншими керівниками (розглядаючи вертикальний напрямок взаємодії, не можна не відзначити важливість горизонтальних інтеракцій між керівниками; тут є ряд принципових особливостей, пов'язаних зі спільною реалізацією комплексу управлінських функцій, координацією міжгрупової взаємодії, складною системою міжособистісних відносин);

- саме управлінська взаємодія за своєю формою є досить різноманітним процесом і може бути реалізовано на різних етапах управління;

- робота в умовах постійного дефіциту часу (сучасний менеджер знаходиться в ситуації, де потрібно швидко прийняти рішення з даного питання, намітити план дій щодо вирішення іншої задачі, тут же переключитися і провести переговори щодо третього перспективного питання, потім проконтролювати хід виконання важливої роботи тощо).

Всі перераховані вище особливості можуть викликати стан напруження в управлінців і погіршення загального стану. Отже, необхідно працювати над усуненням напруження для ефективної трудової діяльності.

Зняти психологічне напруження можна за допомогою різних методів і способів:

- метод регулювання дихання (для регуляції напруги полягає в повторенні сполучень глибокого вдиху з подальшим тривалим видихом; спокійне впорядковане дихання сприяє емоційному вирівнюванню);

- метод м'язового розслаблення (сприяє зняттю не тільки психічного, але і фізичного напруження; його мета - викликати відчуття тяжкості і теплоти в певних групах м'язів або кінцівках, бо саме теплота і тяжкість характеризують розслабленість і спокій);

- аромотерапія і релаксація в кінці робочого дня допоможе організму розслабитися та поновити сили.

Отже, психічне напруження в управлінців - природня і обов'язкова особливість активної діяльності особистості, яка може виникати внаслідок різних факторів, оскільки у керівників багато обов'язків. Оцінка управлінцем свого стану є істотним компонентом самоконтролю та самовиховання і, якщо необхідно, треба працювати над зниженням рівня напруження.

### Список літератури

1. Львов Д.Е. Характеристика профессиональной деятельности управленца как субъекта межличностного влияния. Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2011.

2. Щербатых Ю. В. Стресс руководителя. Журнал "ШЕФ" №10. 2004.

*Науковий керівник: Шевцова О. М.,  
канд. психол. наук, доцент*