

5. Marin JM, Soriano JB, Carrizo SJ, Boldova A, Celli BR. Outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease and obstructive sleep apnea: the overlap syndrome. *Am J Resp Crit Care Med.* 2010;182(3):325-31.
6. Pompeo A., Salutati P. Sudden death by sleep apnea syndrome associated with mixoedema. A case literature // *Minerva Endocrinologica.* 1999; 24: P. 37-44.
7. Tsai SC, Lee-Chiong T. Lung hyperinflation and sleep quality in the overlap syndrome // *COPD* 2009; 6:419–420.

## **ПРО ПРОБЛЕМУ ВТОМИ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРИ ПРИЙНЯТТІ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ**

*Семенова К.Ю., Нечай І.П.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Для менеджера здоров'я – одна з головних умов ефективної його діяльності, це капітал, завдяки якому людина досягає успіху в житті. Біологічно здоровий організм людини функціонує в оптимальному режимі і адекватно реагує на зміни у навколишньому середовищі.

В управлінця робочий день (14-15 годин) у два рази перевищує фізіологічні норми, закріплені в законодавстві – 7-8 годин на добу. За даними медиків 34% управлінців обтяжені серцево-судинними хворобами (20% – гіпертоніки, 14% – хворіють на ішемічну хворобу серця). У віці 40-49 років показник гіпертонічної хвороби у керівників-чоловіків перевищує 50% обстежених. Причиною цього здебільшого є стрес – це фізіологічне та психічне напруження організму. Стрес виникає, коли людина не справляється з потоками інформації, у ситуаціях невдач, загрози небезпеки, образи, тривоги, постійних щоденних хвилювань. Тому підвищувати свою стресостійкість – найнеобхідніше завдання менеджера.

Робота нервових клітин супроводжується затратами енергетичних ресурсів. Якщо робота інтенсивна, або тривала, то затрати ресурсів збільшуються і недостатньо компенсуються. Здатність приймати рішення для управлінця – головний інструмент його професійної діяльності. З фізіологічної точки зору розробка й прийняття рішення є виснажувальним ресурсом. Щоб запобігти надмірним затратам ресурсів на зміну процесам збудження приходить процес гальмування, яке за біологічним значенням є охоронним, а за природою – безумовним.

Прийняття рішення – це вправа на витривалість. Втома від прийняття рішень спричиняє прийняття не ефективних рішень, які, в свою чергу, негативно впливають на продукт виробництва та життєдіяльність інших людей.

Буде корисним ознайомитися з практичними порадами, розробленими Е. Старобінським у своїй книзі «Як керувати персоналом» для збереження хорошої працездатності й запобіганню втоми [1].

1) Не квапитися. Кожне рішення потрібно обміркувати, аналізувати варіанти, відзначати їх плюси і мінуси. Така послідовність розвиває здібності для прийняття рішень.

2) Слід вибрати стратегію поведінки. Це дуже важливо при вирішенні принципових питань. Принципові рішення не повинні спотворювати стратегію поведінки і суперечити життєвим установкам. У протилежному випадку варто переглядати свої погляди.

3) Необхідно серйозно аналізувати сформовану ситуацію. Для

прийняття рішень цей крок стає принциповим. *(Це реально існуюча чи надумана проблема? Ця проблема пов'язана з фінансовими і матеріальними витратами чи з людьми? Що відбудеться, якщо рішення не приймати? Чи зрозуміла послідовність кроків у вирішенні проблеми? Чи потребує проблема складного, багатоступінчастого, чи простого розв'язку. Настільки зрозумілі альтернативи?)*

4) При ухваленні рішення важливо спиратися на логіку, це особливо важливо, коли альтернатив декілька. Це допоможе прийняти оптимальне рішення.

5) Підходити до рішення слід творчо. Саме такий підхід допоможе прийняти нетрадиційне рішення. Прояв ініціативи і творчості допоможе одержати бажані результати.

Швидкого вирішення потребують конфліктні ситуації. Але тут на емоції покладатися не слід. Емоції – поганий порадник. Часто буває так: якщо з рішенням почекати, проблема зникає сама собою. У таких випадках краще не приймати ніякого рішення.

Для того, щоб контролювати свої поведінкові і емоційні реакції, розпізнати і оцінити ситуацію, гідно вийти з конфліктної ситуації, вміти швидко відновитися і переключитися, привести себе в творчий стан, необхідно [2]:

1. Приймати себе таким, який ти є, любити і поважати себе, визнавши власну гідність.

2. Визнавати унікальність інших. Відшукати в собі якості, які допоможуть зрозуміти думку, точку зору, поведінку іншого.

3. Вивчати свої особливості реакцій, станів у різних життєвих обставинах, ситуаціях, досліджувати свій характер, особливості його проявів у різних сферах діяльності, постійно спостерігати за функціонуванням свого організму.

4. Знайти власний алгоритм досягнення рівноваги.

5. Перестати турбуватися і навчитися жити зараз.

6. Навчитися прощати.

7. Навчитися позбуватися страху.

Неможливо домогтися успіху, якщо право приймати рішення належить тільки одній людині. Проблема вирішення завдань варто шукати у делегуванні повноважень. Це звільняє керівника від виконання рутинних функцій, вивільняючи час для вирішення важливих і творчих питань; сприяє підвищенню кваліфікації співробітників та асиміляції досвіду, позитивно впливає на мотивацію співробітників.

Отже, слід уникати не потрібних рішень, визначатися у порядку вирішення задач, приступати до розв'язування складної задачі як можна раніше, не тренувати силу волі.

#### Література

1. Старобинский Э. Е. Як керувати персоналом / Э. Е. Старобинский. – М.: ЗАТ «Бізнес-школа «Интел-Синтез», 1999. – 384 с.
2. the-village.ru>users/817295