

[2] Average cost of 1 liter of ulsd 10 ppm diesel fuel and 10 ppm gasoline (as of 12.05.2022) - Ministry of Economy of Ukraine, https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=d96c4b6f-65b6-46eb-8ea7-94344af633_fb&title=SeredniaVartist1-LitraDizelnogoPalivaUlsd10-PpmTaBenzinivAvtomobilnikh Gaso-line10-Ppm-stanom Na02-05-2022-Roku-, last accessed 25.05.2022.

УДК 331.44

ЕМОЦІОНАЛЬНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ МЕНЕДЖЕРА ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

EMOTIONAL AND PHYSICAL EXHAUSTION OF THE MANAGER AND OVERCOMING THEM

канд. економ. наук М.Д. Жердєв,

канд. економ. наук Ю.В. Мирошниченко

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

Ph.D. (Econ.) M.D. Zherdev, Ph.D. (Econ.) Yu.V. Myroshnychenko

Ukrainian State University of Railway Transport (Kharkiv)

Як менеджеру завжди бути у ресурсному стані та жити збалансованим життям навіть при високих навантаженнях у роботі?

Робота менеджером (як і будь-яка інша) може бути для вас джерелом стресу і призвести до вигорання в професії.

Вважається, що робота з людьми - це стрес, наскільки довго можна «протриматися» у роботі менеджером без вигорання.

Синдром вигорання – це процес поступової втрати енергії [1].

Виявляється у стані виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи.

Вигорання – це завжди результат стресу на робочому місці.

Чинники стресу [2]:

Особисті (нелюбов до себе, страхи). Життя як «іспит».

Робота (багато завдань, не пов'язаних між собою, термінових, немає самореалізації, не цінують, негатив, нерозуміння з боку колег/начальства/клієнтів, різкі зміни, зміни пріоритетів, брак компетенцій чи ресурсів).

Соціальні (нестача грошей, борги, іпотека).

Інформаційні (перевантаження, надлишок, негатив).

Відносини (конфлікти, вимоги, образи, побутові).

Фізіологічні (голод, холод, спека, протяг, шум, хвороба, алергени).

Специфічні джерела стресу у роботі менеджера:

- великий об'єм інформації;

- робота з людськими емоціями, переживаннями, «важкими»

учасниками та «важкими» форс-мажорними ситуаціями;

- монотонність у роботі, повторювані завдання (наприклад, відповіді клієнтам на ті самі питання);

- сидячий спосіб життя (стрес від нерухомості);

- нестача соціальної підтримки через роботу у віддаленому режимі.

Пам'ятайте про те, що якщо одного разу з вами вже траплялося вигорання - ви завжди будете в зоні ризику і вигорятимете регулярно, якщо не зміните свій стиль роботи!

Трикорова стратегія стрес-серфінгу.

Рівень 1. Подолання. Що потрібно:

- впоратися з впливом стрес-фактору «тут і зараз»;

- швидко і дієво привести себе у здатність діяти розумно та прибрати гормональний сплеск;

- психоаналіз, опрацювання та інше неважливі на цьому етапі.

Важливо заспокоїтись та контролювати себе.

Рівень 2. Відновлення. Що потрібно? Завдання:

Оперативне: привести себе у вихідну, ресурсну форму після стресової дії.

Довгострокове: опрацювати першопричини, усунути глибокі наслідки стресу.

Рівень 3. «Довгострокове управління».

Комплекс заходів, системний підхід:

Усунення джерел стресу:

- профілактика схильності до стресу;

- зміцнення внутрішніх резервів;

- усунення «прогалин» у своєму особистому сприйнятті реальності;

- створення «внутрішнього стержня»;

- створення своєї особистої системи координат, що допомагає тримати фокус на головному і важливому.

Що важливо зробити вам як менеджеру:

Планувати свій графік, структурувати свій робочий день (блочне планування).

Навчитися не завищувати значущість робочих завдань (не скасовуючи професіоналізм у справі).

Рівні «Подолання» та «Відновлення» ввести у звичку.

Обов'язкові вихідні та відпочинок, навіть якщо робота вам дуже подобається.

Необхідно пам'ятати, що психоемоційний стан персоналу критично впливає на розвиток будь-якої організації та ігнорування проблем у цій сфері призводить до негативних наслідків як для працівників, так і для підприємства в цілому.

[1] Методичні матеріали до практичного заняття «Соціально- психологічні чинники розвитку

«синдрому вигорання» серед медичного персоналу» [Текст]. – Вінниця: Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. – 2020. - с.13.

[2] Поліщук О.С., Паламарчук О.М. Особливості прояву та причини виникнення «синдрому менеджера» [Текст] / «Молодий вчений». Психологічні науки. - № 1 (53) - 2018 р. – С. 49 – 53.

[3] Процик І.С., Романська О.Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин [Текст] / Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку - № 2 (6). – 2021. – С. 99 – 105.

УДК 005.932:005.931

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗРОБКИ ПОКАЗНИКІВ ОЦІНКИ ЛОГІСТИЧНОГО СЕРВІСУ ЛАНЦЮГА ПОСТАЧАНЬ

RECOMMENDATIONS FOR THE DEVELOPMENT EVALUATION INDICATORS FOR LOGISTICS SERVICE OF SUPPLY CHAIN

докт. екон. наук О. М. Загурський

Національний університет біоресурсів і природокористування України (Київ)

D. Sc. (Econ.) O. M. Zahurskiy

National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Kyiv)

Провідну роль у розробці та реалізації системи логістичного сервісу відіграють підрозділи маркетингу та логістики. Результати взаємодії зазначених підрозділів із урахуванням створюваних ними видів економічної корисності є найбільш значущими для ланцюгів постачання.

Якість логістичного сервісу ланцюга постачання залежить від раціональності та логічності технології процесу обробки та переміщення вантажопотоку, його гнучкості та мобільності, де важливу роль відіграють співробітники, (як безпосередньо задіяні у реалізації технологічних операцій, так і керуючі даними процесами), їх структурний склад, професіоналізм та мотивація до виконання поставлених завдань [1]. Однак, варто зазначити, що вибір технології та способу її застосування для реалізації логістичного сервісу в конкретно взятих умовах, багато в чому задаватиметься і визначатиметься характером та особливостями матеріального потоку:

- категорією та типом товару;
- наявністю та поведінкою попиту;
- різноманітністю асортименту та величиною партії відправлення;
- необхідністю забезпечення спеціальних умов постачання тощо [2].

Наведені фактори дозволяють говорити про необхідність диференційованого ставлення до логістичного сервісу, тобто про виділення в його складі наборів послуг за деякими ознаками, істотними