

доступу: https://www.business-inform.net/export_pdf/business-inform-2024-10_0-pages-260_267.pdf (дата звернення: 22.10.2025).

4. Дефіцит кадрів та навичок — основний виклик ринку праці у 2023 році [Електронний ресурс]. Європейська бізнес асоціація (ЕБА). 2023. Режим доступу: <https://eba.com.ua/defitsyt-kadriv-ta-navychok-osnovnyj-vyklyk-rynku-pratsi-u-2023-rotsi/> (дата звернення: 22.10.2025).

*Науковий керівник – Табацкова Г.В.,
канд. екон. наук, доцент кафедри економіки підприємств
Миколаївський національний аграрний університет*

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ: ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ

**Мачульська І.Є.
ЗВО спеціальності 073 Менеджмент
Миколаївський національний аграрний університет**

Стрес – це невід’ємна частина життя більшості людей , що виникає в повсякденних справах та професійній діяльності, супроводжується апатією, тривогою та пригніченим станом. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), приблизно 280 мільйонів людей світу страждають на депресію, причому більша частина з них саме через стрес на робочому місці [1]. Пережитий стрес на робочому місці впливає негативно не лише на інші сфери життя людини , а й безпосередньо на здоров’я. Тому дуже важливо вміти управляти стресом на робочому місці, адже середньостатистична людина проводить на роботі 90 000 годин це приблизно 10,5 років людського життя [2].

Перше , на що варто звернути увагу, щоб уникнути стресу на роботі, - це обрати професію , якою ви дійсно хочете займатись. При виборі майбутньої професії слід взяти до уваги можливо наявні хобі, здібності та уподобання. За даними дослідження однієї американської соціологічної компанії , виявилось що 58% дорослих сказали , що досі шкодують про те , що не обрали професію про

яку мріяли [3]. Також не варто боятись змін. Якщо вам не подобається ваша професійна діяльність необхідно її змінити , інакше робота стане джерелом постійного стресу.

Наступне , що варто урахувати при розв'язанні цієї проблеми – виключення конфліктів або людей, що зароджують постійні конфлікти, на робочому місці, адже сварка є безпосереднім засновником стресу.

Необхідно вміти відділяти особисте життя та роботу. Окресліть чіткі межі робочого часу, коли ви займаєтесь професійною діяльністю. Не відволікайтесь на робочі справи в післяробочі години,обирайте графік у якому є місце для щотижневого відпочинку та щорічної відпустки, оскільки людському мозку необхідно повністю перевести увагу на інші важливі фактори людського життя, щоб відновити фізичні та емоційні сили , які вкрай необхідні при виконанні робочих обов'язків.

Не бійтесь звертатись із проблемою до психолога. Інколи піти на терапію – єдиний спосіб перестати постійно стресувати на робочому місці. Психолог - фахівець, який допоможе розібратись у джерелі проблеми , навчить розуміти власні думки та потреби, надасть пораду у вирішенні проблеми.

Я вважаю , що кожен роботодавець повинен забезпечити свого працівника належними умовами праці та комфортне середовище для роботи . В кожній компанії повинен бути психолог, який зможе допомогти робітнику у стресовій ситуації й надалі консультуватиме компанію як уникати таких подій. Також слід відвести спеціально облаштоване місце, де робітники змогли б відпочити під час обідньої перерви. Кожен керівник повинен налагодити стосунки в робочому колективі, можливо за допомогою неформальних заходів у компанії або спільною участю в проєктах, адже працівник повинен почуватись комфортно в робочому колективі – це одна із заporук успішної роботи. Чим сприятливіші умови в працівника, тим ефективніше він виконуватиме свою роботу .

Список використаних джерел:

1.Психічне здоров'я на роботі:як його зберегти?URL:
<https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-na-roboti-yak-yogo-zberegiti>

2.Скільки годин за все життя ми проводимо на роботі?URL:
<https://dp.dsp.gov.ua/novyny/skilky-hodyn-za-vse-zhyttia-my-provodymo-na-roboti/>

3.58 відсотків дорослих шкодують , що не обрали професію , про яку мріяли в дитинстві.URL: <https://osvitoria.media/news/58-vidsotkiv-doroslyh-shkoduyut-shho-ne-obraly-profesiyu-pro-yaku-mriyaly-v-dytynstvi/>

*Науковий керівник: Горобченко О.А.,
канд. екон. наук, доцент кафедри економіки підприємств
Миколаївський національний аграрний університет*

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ РЕГІОНАЛЬНИМ АПК

**Минів Роман,
к.е.н., доцент кафедри менеджменту і бізнес-адміністрування,
Тищак Олена-Каріна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП “Менеджмент
організацій і адміністрування”
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького**

Управління характеризується існуванням системи, яку загалом розуміють як певну стійку сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих елементів, що утворюють ціле з властивостями, не притаманними її окремим елементам. Крім того, управління характеризується наявністю таких властивостей: причинно-наслідковий зв'язок між усіма елементами системи; керовані та провідні підсистеми; параметр керування в системі; ієрархічна структура системи управління; а також динамічний характер та здатність до саморозвитку та саморегулювання, а також наявність низки інших елементів та взаємозв'язків.

Методологічні підходи до розробки системи управління та формування моделей управління ринково-орієнтованим регіональним агропромисловим комплексом включають наступне:

1) визначення організаційно-економічної моделі управління агропромисловим комплексом як сукупності елементів державної,