

Ивица Николић

Универзитет „Унион“ Факултет за менаџмент некретнина, Београд

Лука Тодоровић

Универзитет „Унион“ Факултет за менаџмент некретнина, Београд

МЕНАѢЕРСКИ СТРЕС - БОЛЕСТ САВРЕМЕНОГ МЕНАѢЕРА

Сажетак

Савремени међународни бизнис не препознаје емоције и осећања према човеку, а нарочито према менаѢеру. Бити менаѢер у једној организацији, подразумева стално присуство хроничног интелектуалног замора што је главни предуслов за настанак менаѢерског стреса. Редовним упражњавањем спортско-рекреативних активности и програма, менаѢер спречава појаву како замора, тако и стреса и подиже ниво психосоматског статуса здравља свог организма.

Кључне речи: замор, стрес, менаѢер, спортска рекреација.

УВОД

Данашњу савремену индустријску производњу карактеришу процеси аутоматизације и компјутеризације, што као резултат изазива структуралне промене услова и карактера рада, као и обим и начин реализације слободног времена. Перманентно се повећавају нервно-мишићна напрезања, а смањује удео физичког рада у процесу производње.

Све израженија хипокинезија, неконтролисана и некавалитетна исхрана, стална интелектуална и психичка напетост уз значајни поремећај еколошке равнотеже, доводе до озбиљног нарушавања

биолошко-здравственог и социо-психолошког баланса савременог човека.

У жижи савременог бизниса се налази менаѢер. Покретачка снага сваке организације. Личност која пресликава имиѢ, снагу, креативност, стремљења и међународни положај на светском тржишту своје организације. Турбулентно окружење уз неограничени број изазова који свакодневно потресају организацију, за менаѢера представљају “стресно и трусно подручје” деловања и непрекидну борбу за стварање једне пословне хомеостазе на коме егзистира његова организација. Такви перманентни притисци на личност менаѢера изазивају хронични замор и стрес, с којим се треба изборити како би се постављени циљеви организације не сметано остваривали и менаѢер оправдао своје постојање.

Обезбеђивањем повољних услова за бржи и свестранији развој, осавремењивање и обогаћивање програма спортске рекреације, посебно захваљујући повећању фонда слободног времена и шиροј примени научних знања и нових технологија у развоју и понуди нових савремених програма, и изградњи и опремању спортско-рекреативних објеката, стварају се фундаментални услови за најширу примену различитих програма спортске рекреације најширој друштвеној јавности, а самим тим и друштвеној групи која се бави менаѢерским занатом.

1 СТРЕС, УЗРОЦИ, СИМПТОМИ, НАЧИНИ ПРЕВАЗИЛАЖЕЊА

Најчешћа дефиниција стреса коју психолози помињу је: „стрес је стање дуготрајне напетости, услед које се јављају физиолошке и психосоматске реакције, чија је последица погоршање здравственог стања организма, осећај фрустрације, менталне и физичке исцрпљености“.

Процес менаѢмента, или како овај појам често поистовећујемо са руковођењем, представља занат који је и те како подложен стресним ситуацијама, и који не ретко изазива такозване „менаѢерске болести“.

Ситуације као што су: приближавање супротстављених интереса, уравнотежење нарушених међуљудских односа у организацији, непрекидне комуникације са сваким и на сваком нивоу, решавање конфликта, организовање и контролисање људских ресурса,

свакодневно су присутне у делокругу активности сваког менаџера. Питамо се, како иначе менаџери прибегавају изналажењу решења за све овакве проблеме, а да ипак још увек остају „здраве“ личности са снагом елана који их носи ка испуњењу постављених циљева организације? ¹⁾

„Боже, дај ми стрпљивости да прихватим ствари које не могу да променим, храбрости да променим оне које могу и мудрости да увек правим разлику између њих“. (Владика Николај Велимировић)

Ова молитва нашег чувеног Владике, у многоме пресликава формулу успеха сваког менаџера у процесу обављања својих функција, а примена горе изреченог, даје сигурне постулате за спречавање настанка стреса менаџера.

Међутим, стрес има и своје позитивне карактеристике које стимулишу менаџера и стварају му мотив да преброди све тешкоће и настави са својим активностима. Сваки менаџерски изазов је праћен повећањем лучења адреналина надбубрежне жлезде у крвоток, што стимулативно делује на побољшање физичке, а пре свега психичке способности, те смо у тој ситуацији ефектнији и ефикаснији, моћнији и мудрији. Често прави менаџери кажу да су најуспешнији у свом послу кад имају највише обавеза, и када им је време употпуњено задацима и обавезама менаџерског посла.

Шта нам то говори? Стрес потиче из нас самих и једино се у нама може превазићи! Ми сами га стимулишемо и дозвољавамо његово настајање, али једино га се сами можемо решити. „Кључ успеха“ у спречавању од стреса код менаџера је схватити да стресне ситуације које су свуда око нас, представљаће „фластер“ ако не разлучимо „решиво“ од „нерешивог“. Решиви проблеми ће се решити пре или касније, а нерешиви никад неће без обзира на наше преживљавање стреса због тих проблема. Другим речима, рашчистимо прво ту дилему сами са собом, па тек онда прионимо на посао.

Овакве способности идентификације узрочника стреса поседују само јаке личности, менаџери оптимистичке животне филозофије, пуни самопоуздања, који се могу у сваком моменту „искључити“ из акутне ситуације насталог проблема и одложити његово решење за „бољи моменат“.

1) И. Николић, *Спортска рекреација менаџера*, Београд, 2009.

Савремени менаѢер стратегијског типа планирања у својој глави има у сваком моменту неколико алтернативних решења за сваки хипотетички проблем у својој организацији и окружењу. Перманентна комуникација са стеикхолдерима је свакодневна „борба“ ставова, мишљења, идеја и захтева. МенаѢер је особа која мора на крају сваког радног дана да остане неисцрпљен ресурс, спреман да и сутра настави истим темпом.

Сваки слободан тренутак менаѢер размишља о својим поступцима, спрема одбрамбене механизме за разне ситуације, планира стратегије које ће у датом моменту применити.

1.1 Узроци настанка стреса

Шта су данас *узроци настанка стреса*? МенаѢерско радно време није цео дан, већ нешто више од тога. Границе посла и приватног живота менаѢера су нестале, а преовладао је посао. Јесмо ли у праву кад ово кажемо? Препознајте себе у следећим ситуацијама! Дошли сте касно поподне кући након дуготрајних састанака ван седишта предузећа. Сели сте да ручате, или попијете аперитив пре ручка или да загрлите вољену особу пре него ли почнете са оброком. Звони мобилни телефон! Добављачи Вас зову, менаѢер средњег нивоа има проблем око доношења одлуке по питању квалитета пристигле сировине, пословни партнер предлаже хитан састанак око неиспуњења уговорних обавеза и слично! Ако сте пољубили супругу, бар сте се опет опростили до следећег сусрета негде у јутарњим сатима. То је реалност менаѢерског посла!

Ово је „слика“ савременог менаѢера и судбина коју мора да дели са својим приватним животом. Шта се добија а шта губи? Колико је хуманости према човеку као живом бићу у оваквој посвећености менаѢерском занату?

Овакве и сличне дилеме ће заувек остати нерешене! Једно је сигурно, што произилази из ове приче и њој сличним, врхунски лидер менаѢер, не ретко, се мора одрећи многих елементарних животних задовољстава и своје приватности, а понекад и породице, да би истрајао у испуњењу постављених стратегијских циљева организације у којој егзистира и за коју живи.

Извори или узроци стреса једног менаѢера се налазе свуда око њега, и не само на радном месту. Стресори, како често називамо узрочнике стреса, се могу класификовати у неколико категорија, и то:

- свеобухватност услова рада и радне околине
- међуљудски односи у организацији и окружењу
- перманентна оптерећеност и преокупација пословним активностима
- изостанак упражњавања активног одмора и хипокинезија
- присуство агресивности као особине менаџера
- претерана преданост изградњи каријере менаџера
- одсуство оптимизма и позитивних осећања у личности менаџера

Стрес настаје када се менаџер сусретне са проблемом који изискује „искакање“ из стереотипа свог понашања и предузимање акција и мера за које и сам не налази оправдања. Другим речима, избацавање менаџера из равнотеже уобичајених реаговања на настале проблеме изазива стрес.

Међутим, нико данас није поштеђен стресних ситуација. Ако имате неке циљеве у животу, ако тежите неким достигнућима, па чак, и задовољењу елементарних потреба, бићете изложени разним стресовима који ће Вас стимулирати да успете и остварите зацртано. Посматрајући стрес са тог аспекта, он добија позитивну димензију, те је као такав и пожељан код сваког човека, па и менаџера.

1.2 Симптоми настанка стреса

Симптоми стресних ситуација и стања се манифестују кроз мноштво негативних појава и ефеката који настају као резултат функционалних поремећаја организма, тј. нарушавања његове хомеостазе.

Најчешћи облици испољавања симптома стреса се могу поделити у две групе по својој манифестацији, и то на:

- 1, Физиолошки (унутрашњи) показатељи
2. Спољашњи (транспарентни) симптоми

Унутрашњи показатељи стреса се манифестују кроз:

- Повећање фреквенције рада срца
- Повећање нивоа крвног притиска
- Нарушен рад дигестивног тракта
- Повећан ниво метаболичких процеса у организму
- Дискоординација функција рефлексног лука
- Нервно-мишићна напетост

- Хиперфункција ендокриног система и сл.

Спољашњи показатељи (симптоми) стреса се препознају кроз:

- Стање поспаности
- Недостатак апетита или претерани апетит
- Непрекидан тонус мишића целе мускулатуре (грчеви)
- Прибегавање штетним навикама (пушење, алкохол, дрога)
- Претерано знојење
- Црвенило или бледило лица (промена боје на кожи)
- Главобоље, агресивно понашање и сл.

1.3 Начини превазилажења менаѢерског стреса

Начини превазилажења стреса или спречавање његовог настанка, се могу дефинисати кроз облике субјективног деловања на особине своје личности, своје поступке и самоанализе, и на облике моторичких активности, применом разних садржаја спортске рекреације са циљем спречавања или превазилажења стресних ситуација.

Навешћемо неке од примера спречавања и елиминисања стреса:

- *самоанализа* -

- упознај своју праву природу личности
- упознај свој темперамент и преовлађујућа осећања
- идентификуј своју снагу личности (страх и смелост)
- упознај своје реакције на неочекиване стресне појаве.

- *рад на себи* -

- идентификуј стресере (појаве и личности)
- препознај проблеме које можеш решити
- препознај нерешиве ситуације
- контролиши реакцију на стресне ситуације
- акумулирај психичку равнотежу своје личности за случај стреса,
- одржи ниво психичке стабилности за случај стреса.

- *менаѢерски аспект* -

- форсирај запослене да отворено говоре о проблемима у организацији, примедбама и предлозима
- спроведи социометријски тест и идентификуј структуру друштвене групе своје организације (могућност постојања вође, клика хомогености или хетерогености колектива или сектора и сл.)

- подстичи креативност и иновације код запослених у колективу
- спроводи сталан тренинг изазивања и реаговања на стресне ситуације у колективу
- дефиниши достижне и разумне циљеве организације
- стално анализирај своје одлуке, а нарочито структуру менаџмента (јесмо ли праве људе поставили на права места?)
- прецизно дефиниши критеријуме напредовања и награђивања у предузећу
- покушај да идентификујеш екстреме у организацији
- непрекидно анализирај, проверавај и контролиши интерперсоналне односе у организацији
- субјективна процена ситуације и реаговања-
 - питајте се да ли је проблем заиста толико битан?
 - разговарајте о проблему са другом особом од поверења
 - размишљај о позитивним странама решења проблема
 - ситне проблеме делегирај (препусти) нижим нивоима менаџмента
 - увек прво решавај најтежи проблем
 - с проблемом се суочавај одмах без оклевања
 - не базирај се превише на критике других (нарочито људи који не поседују твоје уважавање)
 - научите себе да се искључите из проблема кад ви то желите
 - никад не тражите алтернативу у другима као кривцима за Ваш неуспех.²⁾

Као што се из наведеног може видети, мере и активности менаџера за спречавање и отклањање стреса су многобројне. Успешан менаџер, или бар неко ко жели то да постане, треба свакодневно да анализира своје особине и поступке на основу горе наведених питања, савета и ситуација.

Поред набројаних савета предузимања акција при стресним ситуацијама, преостало је да поменемо и „онај најбитнији“ ресурс, који сигурно, бар са нашег аспекта, има несагледива позитивна дејства на спречавање и отклањање стреса менаџера. То је СПОРТСКА РЕКРЕАЦИЈА.

2) И. Николић, *Спортска рекреација менаџера*, Београд, 2009.

ЗАКЉУЧАК

Из наведеног произилази, да менаџери морају поседовати одбрамбени систем против замора, који ће се свакодневно „прихрањивати“ кроз редовно упражњавање спортско-рекреативних активности, и на тај начин у сваком моменту спречавати појаву замора. Зато је за менаџере једино оптимално редовно телесно вежбање кроз програмиране облике спортске рекреације, који ће задовољавати функционисање организма повећаним психо-физиолошким оптерећењем, и смањити могућност стварања акутног и хроничног замора, или пак, појаву стреса.

Индикације спортске рекреације на психо-соматски статус организма учесника.

Свакодневно (редовно) програмирано коришћење спортско-рекреативних активности, изазива следеће индикације

- побољшање функционисања кардио-васкуларног система, преваходно кроз рад срца и крвотока, повећање минутног волумена срца, као и уравнотежење крвног притиска и смањење индекса артериосклерозе
- побољшање функција респираторног система уз повећање виталног капацитета плућа и кисеоничке потрошње
- побољшање свих метаболичких процеса у организму
- побољшање функција централног нервног система, што знатно утиче на смањивање могућности стреса
- побољшање нивоа свих моторичких димензија личности и то: снаге, брзине, координације, гипкости, еластичности, издржљивости итд)
- повећање мишићне масе и њихових тонуса, као и повећање радне способности
- смањење количине холестерола у крви и свих повећаних параметара који нарушавају здравље човека
- успостављање хормоналне регулације функција организма и органских система
- смањење прекомерне телесне тежине на рачун поткожно-масног ткива.

Осим наведених побољшања у функционисању организма и органских система корисника активних одмора, доказано је да

се након шестомесечног бављења спортском рекреацијом може знатно утицати на смањење психичке напетости и раздражљивости и то за око 60 %, затим на смањење главобоље око 40 % и вртоглавице око 30 %. Подаци се односе на особе средње и старије доби.³⁾ Ово је веома важно код савременог менаџмента људским ресурсима који је у центру сложених организационих система у организацији. Његова основна улога је да каналише индивидуални потенцијал, од којих је велики део латентан, у свакој организацији, у организационо постигнуће, да искористи знање, вештине, способности, и мотивацију људи за остваривање организационих циљева.⁴⁾

Ivica Nikolic, Luka Todorovic

A MANAGER'S STRESS – THE DESEASE OF A MODERN MANAGER

Summary

Modern international business world does not recognize emotions and feelings directed toward a man and toward a manager in particular. Being a manager in one organization implies a chronic intellectual fatigue that is a main precondition for the beginning of a manager's stress. With regular practice of sport-recreational activities and programs, a manager prevents appearance of the fatigue and the stress and raises the level of psychosomatic status of the health in the body.

Key Words: fatigue, stress, manager, sport recreatio

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Благајац, М., *Теорија спортске рекреације*, Београд, 1994.
- 2. Димитријевић, Б., *Замор*, Београд, 1975.
- 3. Ерић, Д., *Увод у менаџмент*, Београд, 2000
- 4. Николић, И., *Спортска рекреација менаџера*, Београд, 2009.
- 5. Николић, И., *Спортска рекреација у туризму*, Београд, 2006.
- 6. Николић, И., *Менаџмент у спорту*, Нови Сад, 2006.
- 7. Ракита, Б., *Међународни бизнис и менаџмент*, Београд, 2003.
- 8. Волков, В. М., *Опоравак у спорту*, Београд, 1978.
- 9. Штука, К., *Рекреацијска медицина*, Загреб, 1985.

Resume

3) Николић, И.: *Спортска рекреација у туризму*, Београд, 2006.

4) мр. Јелена Вешић-Ђурковић: *Савремени трендови и изазови у менаџменту људских ресурса*, у: *Годишњак универзитета Едуконе*, бр. 1, Сремска Каменица, бр. 1 2010 стр. 65.

Contemporary international business does not recognize the emotions and feelings towards the man, and especially not toward the manager. Being a manager in an organization, means the permanent presence of chronic intellectual tiredness which is the main prerequisite for the development of managerial stress. With regular practise of sports and recreational activities and programs, manager prevents occurrence of fatigue and stress and raises the level of psychosomatic status of the health of his body.

Овај рад је примљен 19. фебруара 2010. а прихваћен за штампу на састанку Редакције 25. новембра 2010. године.