

- формування умов для функціонування та розвитку ринку цінних паперів.

Втілення цих заходів потребує збалансування та комплексної взаємодії усіх гілок влади, що, в свою чергу, забезпечить підвищення рівня фінансової безпеки і дасть змогу розпочати тенденцію до економічного зростання України.

Проведений аналіз наукової літератури дає змогу дійти висновку, що в сучасних умовах на державному рівні потрібно переглянути вектори фінансової політики уряду та згідно цього провести ряд реформ у борговій, бюджетній, валютній, зовнішньоекономічній та грошово-кредитній сферах.

Уряд України повинен припинити масовий вивіз капіталу з країни, зменшити та попередити розвиток тіньового економічного сектору, а також позбавитись боргу та дефіциту бюджету шляхом запровадження заходів для стабілізації та зміцнення стану фінансової безпеки країни. Втілення в життя даних заходів, які включають в себе забезпечення належного стану складових фінансової безпеки, важливих для економічного майбутнього нашої країни, зміцнить економіку, стане можливим лише у випадку тотальної їх підтримки на законодавчому, виконавчому та владному рівнях.

Також потрібно переглянути та вдосконалити чинні норми та правову базу у галузі забезпечення фінансової безпеки країни. В подальшому необхідно розробити концепцію фінансової безпеки держави, що враховувала б особливості всіх регіонів України.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Зачосова Н.В. Формування системи економічної безпеки фінансових установ: монографія / Н.В. Зачосова. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А. – Черкаси, 2016. – 375 с.
2. Луцик-Дубова Т.О. Основні пріоритети зміцнення фінансової безпеки України / Т.О. Луцик-Дубова // Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Економічні науки. - 2012. - вип. 22, ч.ІІ - С. 1-6.
3. Вашай Ю.В. Шляхи підвищення рівня фінансової безпеки України на сучасному етапі / Ю.В.Вашай // Галицький економічний вісник. - 2012. - №6(39). - С.137-144.

**Науковий керівник:** професор кафедри менеджменту та економічної безпеки,  
д.е.н., доцент Зачосова Н. В.

*А. Г. Яковенко*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **СТРЕС, ЙОГО ВИДИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ**

Походження слова «стрес» йде з англійської мови та означає тиск або напруга. Стресом вважається неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну певну дію або подразник зовні, яка перевищує норму. Також стрес – це відповідна реакція нервової системи [2]. Причини виникнення стресу у кожного свої. Для когось стрес – це прокидатися рано, вчасно не поїсти, побутові сварки. Для інших стресом являється проблеми на роботі, зміна місця навчання або проживання, втрата рідної людини, фінансові труднощі тощо. Для когось стрес – це думка оточуючих про їх зовнішній вигляд та нав'язування так званих «стандартів краси».

Загалом усі стресові ситуації можна розділити на три основні категорії: гострі, епізодичні та хронічні. Гострі стресові ситуації зазвичай короткотривалі, проте завжди мають суттєві та тривалі наслідки, особливо якщо була психологічна травма. Епізодичні – також короточасні стреси, з якими ми можемо регулярно стикатися. Наприклад при спізненні на навчання. Хронічні стресові ситуації – поточні стреси, які стали постійними, такі як важка хвороба чи розрив стосунків.

Проте не слід думати, що стрес це лише негатив. Стрес може сформуватися як від позитивних так і негативних почуттів. Таким чином виділяють такі види стресів як ейфоричний стрес та дистрес. Ейфоричний стрес – виникає у разі закоханості, у зв'язку з одруженням, народженням дитини, несподіваною винагородою, вдалим проведенням

відпустки, приємною зустріччю тощо. Такий стрес приносить задоволення, щастя, радість, приємні емоції і до того ж підвищує захисні сили організму людини. Дистрес у свою чергу пов'язаний з хворобами невдачами, конфліктами, неприємними життєвими ситуаціями, втратою коханої людини, розлученням тощо. Він навпаки викликає страхи, переживання, неспокій, зумовлює виникнення хвороб, депресій та руйнує здоров'я [1, с. 242].

Існує багато шляхів подолання стресу, кожен може обрати для себе найкращий, найзручніший. Ось деякі з них: 1. Самотність. Для того, аби подолати стрес варто залишитися на самоті принаймні одну годину, обдумати ситуацію, яка відбулася. При цьому не слід займатися хатніми справами, слухати музику, читати чи дивитися телебачення. Просто побути самим з собою, зі своїми думками, а ще ліпше зайнятися медитацією. 2. Поплакати. Як стверджують психологи – зі сльозами виходить весь негатив і на душі стає значно легше. Не потрібно соромитися своїх почуттів. Хочеться – поплач, але наодинці, а не подружці чи мамі в плече. 3. Фізичне навантаження. Чудовою розрядкою стане заняття йогою або силові фізичні навантаження. Позбудетесь від стресу і тіло в форму приведете. 4. Перегляд фільму. Тут можна обрати або комедію, щоб розслабитися та забути про проблеми, або навпаки обрати «тяжкий» фільм для усвідомлення того, що комусь може бути ще гірше ніж вам. І що ваш стрес – це зовсім не стрес. 5. Виговоритися. Чим більше ви розкажете про свої проблеми, тим легше буде вам. Можна поговорити самим з собою, можна близькій людині довіритися, а у складній ситуації варто вже звернутися до психолога. 6. Випийте кави. За результатами досліджень було виявлено, що вживання кави певною мірою допомагає боротися зі стресом. Знайдіть декілька хвилин часу на смакування ароматного напою та розслабтеся. Проте завжди пам'ятайте про міру [3].

Якщо розібратися, то наше життя – це суцільний стрес, проте все залежить від нас самих і від правильного сприйняття усіх життєвих ситуацій. Все що відбувається в нашому житті – певний урок, який для чогось потрібен. Його треба прийняти і гідно витримати.

Стрес – це не те, що з вами трапилося, а те, як ви це сприймаєте.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Кузьмін О.Є., Громовик Б.П., Гасюк Г.Д., Левицька О.Р., Мельник О.Г. Менеджмент у фармації. Підручник. За редакцією О.Є. Кузьміна і Б.П. Громовика. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2005. – 448 с.
2. Лученко В. Стрес – менеджмент. – [Електронний ресурс]: Режим доступу до ресурсу: <http://luchenko.com>.
3. Гулий І.С., Сімахіна Г.О., Українець А.І. Психологічна теорія стресу та шляхи його подолання. [Електронний ресурс]: Режим доступу до ресурсу: <http://medbib.in.ua/psihologichna-teoriya-stresu-shlyahi-yogo.html>

**Науковий керівник:** професор кафедри менеджменту та економічної безпеки,  
д.е.н., доцент Білик В.В.

**С. В. Янчукова**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **КОНЦЕПЦІЯ ЗАГАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ТА ЇЇ ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ**

У сучасному глобалізованому світі існує стійкий попит лише на продукцію, яка відповідає жорстким нормам і стандартам якості. Своєю чергою, така продукція є конкурентоспроможною на зовнішніх ринках. До основних чинників конкурентоспроможності слід віднести рівень ціни та якість продукції. Якість є важливою передумовою підвищення рівня життя населення, економічної, соціальної та екологічної безпеки держави. Якість – комплексна категорія, що характеризує ефективність усіх сторін діяльності економічних суб'єктів на макро- та мікрорівні, результативність їх стратегічних рішень, рівень організації виробництва, маркетингу тощо. Управління якістю має безупинний вплив на суспільне виробництво шляхом систематичного втілення комплексу