

Е. А. Рудко

Стрессоустойчивость личности как одно из условий успешной профессиональной деятельности менеджера

Аннотация. Одним из условий успешной деятельности управленца-профессионала является способность противостоять негативному влиянию стресса. В статье дано теоретико-методологическое обоснование категорий «стресс» и «стрессоустойчивость личности». Определены возможные способы саморегуляции. Выделен ряд факторов, повышающих стрессоустойчивость личности; определены возможные способы управления стрессом.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; саморегуляция; перфекционизм; адаптация.

Для современного транзитивного общества характерно расширение использования научных и технических достижений в различных областях социума и, в связи с этим, расширение возможностей. Ситуация в современном мире осложняется в связи с возрастающим потоком информации и дефицитом времени для ее переработки. В жизнедеятельности личности часто возникают ситуации, которые вызывают стрессы, состояния эмоциональной перегрузки, снижают эффективность деятельности и угрожают здоровью.

При этом в современном обществе, как никогда ранее, востребованы профессиональные управленцы, т. е. специалисты-практики умеющие управлять собой, критически и точно обдумывать свою работу, ориентироваться в заданной ситуации, владеющие навыками эффективного управленческого общения и распределения рабочего времени. Современная культура предъявляет к личности управленца-профессионала высокие требования. В результате чего может формироваться такая личностная черта как перфекционизм, который имеет сложную психологическую структуру и подразумевает чрезмерно высокие стандарты деятельности и притязаний как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям. По мнению многих ученых перфекционизм – фактор, снижающий адаптивные возможности человека. По мнению Н. Г. Гаранян и М. Н. Васильевой, «перфекционизм может приводить к резкому усилению стрессогенности повседневной жизни, повышать число конфликтных ситуаций, увеличивать количество воспринимаемых ситуаций неуспеха» [1, с. 59].

Профессиональная деятельность специалистов управления сопряжена с психическими и психологическими перегрузками, так как они

по роду деятельности вовлечены в длительное и напряженное общение с другими людьми, в процессе которого возникают стрессовые ситуации. Именно поэтому работа в сфере управления предъявляет высокие требования к психофизиологическим особенностям специалиста-профессионала, с обязательной профилактикой у специалистов синдрома эмоционального «выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью [6].

Исходя из сказанного выше, следует, что для эффективной профессиональной деятельности управленца, одним из условий является высокий уровень стрессоустойчивости и способность к саморегуляции.

Исследования автора теории стресса Г. Селье в 1936 г. привели к открытию им общего адаптационного синдрома, вызываемого разными повреждающими агентами. Ученый определял данное состояние как совокупность стереотипных и филогенетически запрограммированных реакций организма, готовящих его к сопротивлению, борьбе или бегству [4]. Стать стрессором внешний раздражитель может в силу когнитивной интерпретации, т. е. того значения, которое человек ему приписывает. Отсюда следует, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной задачи, на которую человек реагирует адекватно. В свою очередь, стрессоустойчивость личности представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для окружающих и своего здоровья. Это качество непостоянное, и, соответственно, его можно развивать.

Многие ученые основой стрессоустойчивости личности считают способность человека к саморегуляции, т. е. наличию когнитивно обусловленных механизмов адаптации к стрессам и механизмов психологической защиты. Когнитивные механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах человека в виде разнообразных стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки и др.

Для понимания способов саморегуляции психических состояний необходимо учитывать физиологические механизмы их возникновения

и поддержания. Первоначально в коре головного мозга формируется доминанта (интенсивный стойкий очаг возбуждения). Она подчиняет себе активность организма и деятельность человека. Для нивелирования данного психического состояния необходимо ликвидировать эту доминанту или же создать конкурирующую (различные отвлекающие приемы). Если не удастся создать конкурирующую доминанту, то развивается особая цепная реакция: возбуждается гипоталамус; гипофиз выделяет в кровь большее количество адренокортикотропного гормона; надпочечники выделяют адреналин и иные физиологически активные вещества, которые, вызывают разнообразные физиологические эффекты (сильнее бьется сердце, учащается дыхание и др.). Во время этой фазы подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки (сражаться или убежать). Современный человек, как правило, не расходует скопившуюся энергию, гормоны долго циркулируют в крови, а человек чувствует возбуждение. Чтобы нейтрализовать гормоны, используется физкультура и интенсивная мышечная нагрузка. В ситуации если конфликт не разрешился, и негативное взаимодействие со средой не прекратилось, в кору головного мозга продолжают поступать импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса [5].

Существуют различные способы саморегуляции психических состояний человека: релаксационная и аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др. Известно, что все частные способы регуляции эмоционального состояния в основном укладываются в три глобальных способа: посредством другой эмоции; когнитивная регуляция; моторная регуляция. Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции; второй связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней; третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения [5].

Снять эмоциональное напряжение также помогают и другие способы: получение дополнительной информации; разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи; откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях и средствах. Также следует отметить, что более высокий уровень стрессоустойчивости характерен для людей, в системе ценностей которых преобладают духовные ценности. В свою очередь, доминирование ценностей прагматического характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию стрес-

созависимости. Еще одним условием высокого уровня стрессоустойчивости является адекватная самооценка личности, что выражается в соответствии уровня притязаний уровню возможных достижений. Завышенная самооценка может приводить к стрессам от завышенных ожиданий; заниженная – к ощущению своей невезучести.

Поскольку возникновение стресса связано с тем, что человек осознает наличие дисбаланса между предъявляемыми к нему требованиями и его способностью выполнить эти требования, то изменение механизма его восприятия является средством для управления стрессом. Психологические методы позволяют развить способность реалистически оценивать проблемные ситуации, перестраивать самооценку, выбирать возможную стратегию преодоления стрессорной ситуации и изменять установки предпочтения [3].

Большое значение для обеспечения успешной трудовой деятельности имеет оптимальное соотношение между успехом в деятельности и уровнем психологического напряжения. Закон Йеркса – Додсона подтверждает, что наиболее продуктивной является деятельность, осуществляемая при умеренном уровне мотивации. При чрезмерной мотивации может наступить дезорганизация деятельности, так как уровень эмоционального возбуждения настолько высок, что позволяет говорить о состоянии стресса. С другой стороны, люди, которые выполняют рутинную работу, подвержены стрессу, который является результатом скуки. При этом водораздел между оптимальным и чрезмерным давлением, за пределами которого человеку приходится изменить свое восприятие ситуации, очень узок. При чрезмерном уровне давления характерна потеря контроля. В свою очередь, точка, в которой позитивная нагрузка переходит в дистресс, является индивидуальным показателем и зависит от личностных характеристик [2].

Среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личностных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. При этом большое значение имеет уровень профессиональной подготовленности и информированности.

Внутренняя способность к преодолению стрессорных состояний может меняться в процессе обучения и воспитания, понимаемых в самом широком смысле: от привития основных социальных навыков до освоения специфических особенностей профессии. Таким образом, человек способен научиться адекватному поведению в различных стрессовых ситуациях, овладеть методиками саморегуляции, что является важным фактором улучшения здоровья, работоспособности, повышения качества жизни и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. *Гаранян Н. Г., Васильева М. Н.* Перфекционизм как прогностический признак неблагоприятного течения депрессивных расстройств // Психологический журнал. 2014. № 5. С. 51–61.
2. *Киселева А.* Управление стрессами и развитие работоспособности персонала – залог успеха деятельности организации // Управление персоналом. 2009. № 6 (март). С. 42–45.
3. *Месерсон Ф. З.* Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 2007.
4. *Селье Г.* Очерки об адапционном синдроме: пер. с англ. М.: Медгиз, 1960.
5. *Судаков К. В.* Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
6. *Урбанович А. А.* Психология управления. Минск: Дом книги, 2002.

Сведения об авторе

Рудко Елена Антоновна (Республика Беларусь, Витебск) – кандидат философских наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Витебский государственный технологический университет (rudko.ru@yandex.by)

Elena A. Rudko (Republic of Belarus, Vitebsk) – Candidate of Sciences (Philosophy), Professor of Social and Humanitarian Disciplines Department, Vitebsk State Technological University (rudko.ru@yandex.by)

Stress-resistance of the person as one of the conditions of successful professional activity of the manager

Abstract. One of the conditions for the successful activity of a professional manager is the ability of the individual to resist the negative impact of stress. The article provides a theoretical and methodological substantiation of stress categories and stress-resistance of the individual. Possible ways of self-regulation are defined. A number of factors have been identified that increase the stress-resistance of the individual, and ways to manage stress.

Keywords: stress; stress-resistance; self-regulation; perfectionism; adaptation.

◇ ◇ ◇