

Гриненко Олег Вячеславович, Студент
РЭУ имени Г. В. Плеханова

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА
В СОВРЕМЕННОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ
ACTUALIZATION OF STRESS MANAGEMENT TECHNOLOGIES
IN MODERN MANAGEMENT**

Аннотация. В статье рассматриваются методы преодоления стресса в условиях профессиональной деятельности. Проведён теоретический анализ и эмпирическое исследование с использованием трёх психодиагностических методик. Полученные результаты подтверждают актуальность внедрения антистрессовых технологий в менеджменте для повышения эффективности и благополучия сотрудников.

Abstract. The article examines methods of coping with stress in the context of professional activity. A theoretical analysis and an empirical study were conducted using three psychodiagnostic methods. The results confirm the relevance of implementing anti-stress technologies in management to improve employee efficiency and well-being.

Ключевые слова: Стресс, стрессоустойчивость, технологии стресс-менеджмента, психологическое напряжение, современный менеджмент.

Keywords: Stress, stress resilience, stress management technologies, psychological tension, modern management.

Введение. В условиях ускоряющегося темпа жизни, постоянных изменений и высокой конкуренции на рынке труда, профессиональная деятельность всё чаще становится источником хронического стресса. Это негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии сотрудников, снижает продуктивность и увеличивает текучесть кадров.

Проблема стрессоустойчивости в менеджменте получила широкое освещение в научной литературе (Бодров В.А., Деева О.С., Сережкина Е.В. и др.). Современные исследования подчеркивают важность внедрения технологий стресс-менеджмента для сохранения здоровья персонала и повышения эффективности организаций.

Целью работы является изучение влияния технологий преодоления стресса на уровень стрессоустойчивости сотрудников в контексте современного менеджмента.

Основными аспектами исследования являются стресс и актуальные технологии по его решению и профилактике в современном менеджменте.

Стресс – это состояние психологического и физического стресса, возникающего в результате внешних воздействий. Это может быть вызвано трудными ситуациями, однообразной деятельностью, эмоциональными факторами. Стресс помогает нам адаптироваться к меняющейся среде, но может оказать негативное влияние на наше здоровье.

Кратковременный стресс оказывает положительное влияние. В ответ на раздражители организм вырабатывает 3 гормона: кортизон, адреналин, норэпинефрин и активизирует работу клеток иммунной системы.

Стрессоустойчивость характеризуется высокой стрессоустойчивостью, низким уровнем эмоций, при котором организм спокойно переносит воздействие стрессовых факторов, без вредных всплесков эмоций, которые могут повлиять на деятельность других людей и вызвать психические расстройства.

В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как Л.М. Аболин, А.Ю. Маленова, А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Либина, А.В. Либин, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.

Сейчас, тема стрессоустойчивости очень актуальна для современного человека. В мире, где происходит очень много различных событий, частота негативных эмоциональных переживаний и реакций на стресс значительно возрастает, которые накапливаются



систематически. Всё это, очень сильно приводит к заметному возникновению проблем связанных со стрессом, иногда очень длительному.

Также, ко всему этому, можно отнести и такое понятие, как профессиональный стресс. Это одна из его разновидностей, относящаяся именно работникам тех или иных сфер. Говоря предметно, это стрессовое состояние работника, которое возникает, когда он подвергается воздействию различных негативных факторов, связанных с его профессиональной деятельностью – неблагоприятный социальный климат в коллективе (трудности в конфликте с начальством, коллегами, подчиненными) и т.д.

Об этом говорят и многочисленные исследования, проводимые на эту тему, от таких авторов как – Сьюзен Картрайт, Кэрри Л. Купер, Касл.С., Кокс Т., Маккей К., Небылицын В.Д., Бодров В.А., Куликов Л.В., Михайлова В.Р., Леонова А.Б., Кузнецова А.С. и другие.

Всё сказанное выше объясняет крайне выраженную актуальность заявленной темы исследования и является обоснованием причины выбора данной темы для научного исследования.

Целью данного исследования, является изучить процесс методики и технологии преодоления стресса в современном менеджменте

Объектом исследования, в данном случае, будет являться стресс и стрессоустойчивость в менеджменте.

Предмет исследования автор называет технологии, которые помогает в работе со стрессом.

Автором была выдвинута гипотеза о том, что использования и актуализация различных технологий и методов по работе со стрессом, может помочь сотрудникам в современном мире.

Данная гипотеза будет подтверждена в условиях ежедневной рабочей обстановки, в условиях важных мероприятий (в т. ч.) выездных, а также в условиях подготовки всевозможных видов отчётов.

В соответствии с сформулированными и представленными выше объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи**, представленные ниже:

1. Провести теоретический анализ литературы и источников по теме исследования.
1. Изучить особенности стресса и стрессоустойчивости в менеджменте.
2. Выявить актуальные методы решения проблем со стрессом.

В качестве **методов** исследования нами были взяты следующие:

1. Теоретические методы – теоретический анализ научной литературы по данной проблеме;

2. Эмпирические методы:

1. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»
2. Методика «Прогноз-2» (В. Ю. Рыбников)
3. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона
3. Статистические методы:

1. Метод описательной статистики;

В ходе проведения эмпирического исследования было задействовано несколько методик. Одной из этих методик является Методика «Шкала психологического стресса PSM-25». Методика предназначена для изучения феноменологической структуры переживаний стресса, измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Цель состоит в том, чтобы измерить чувство стресса по физическим, поведенческим и эмоциональным показателям.

Данной опросник состоит из 25 вопросов, каждый из которых направлен на то, чтобы человек, оценил себя, ситуацию, свою жизнь и т.д., по шкале от 1 до 8, где один это «никогда», а восемь «постоянно». сё это позволяет считать данную методику универсальной применительно к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.



При ответе на утверждения нужно выбрать один из предложенных вариантов ответа. Респондент должен оценить каждое положение по шкале из 8 пунктов от «Никогда» до «Постоянно», где ответ «Никогда» оценивается в 1 балл, а ответ «Постоянно» оценивается в 8 максимальных баллов. Далее, эти баллы складываются и предлагается то или иной результат.

Далее, стоит разобрать методику Методика «Прогноз-2», под авторством В. Ю. Рыбников.

Целью этого метода является определение уровня психоневрологической стабильности, который позволяет выявить индивидуальные признаки расстройств личности и оценить вероятность психоневрологических расстройств.

Опросник содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен ответить "да" или "нет". Результаты анкетирования выражаются в количественных показателях (баллах), на основании которых делаются выводы о нейропсихологической стабильности и возможности нейропсихологического ухудшения. Для проведения опросника требуется анкета. Тест занимает около 20 минут.

Последней методикой, которую автор взял для данного исследования, является тест самооценки стрессоустойчивости под авторством С. Коухена и Г. Виллиансона.

Цель методики заключалась в определении степени, в которой люди оценивали свою жизнь как стрессовую в предыдущем месяце. Опросник был разработан для оценки субъективного восприятия воспринимаемого уровня стресса, то есть уровня напряженности ситуации.

Методика включает в себя 10 вопросов, которые оцениваются по принципу крайностей. Т.е. ответы имеет в себе несколько вариантов, крайне отрицательный и крайне положительный варианта ответа в формате «никогда» и «очень часто».

Результаты теста по методике С. Коуэна и Г. Виллиансона показывают общий уровень стрессоустойчивости от очень низкого до очень высокого. Подробную интерпретацию проводит психолог. Если тест показывает уровень стрессоустойчивости ниже среднего, рекомендуется записаться на консультацию.

Таким образом, нами были рассмотрены теоретико-методологические аспекты исследования, а также были обоснованы выбор и актуальность темы исследования. Кроме того, нами была поставлена, целью, сформулированы объект, предмет и задачи исследования. Также мы выдвинули гипотезу и описали методики с дальнейшим обоснованием их.

Результаты эмпирического исследования и обсуждение. Ритм современной жизни ускорился, а физические, умственные и эмоциональные нагрузки значительно возросли из-за семейных проблем, межличностных отношений, характера трудовой деятельности и информационной перегрузки. Люди часто находятся под эмоциональным давлением и испытывают повышенную тревогу, беспокойство и неуверенность в себе, что называют стрессом. Такие состояния часто сопровождаются психическими дисбалансами, а также многочисленными негативными изменениями в функционировании физиологических механизмов человеческого организма; по данным ВОЗ, 40 % населения Земли нуждается в специализированной медицинской помощи.

Само понятие "стресс" переводится с английского как давление или напряжение. Впервые это понятие появилось в 1910 году. Впервые стресс как состояние описал Т.Р. Глинн. Под стрессом Глинн понимал неспецифическую реакцию организма на любое потрясение (физическое или психологическое), нарушающее гомеостаз. Термин "стресс" стал широко использоваться благодаря классическим работам Г. Селье, основателя системы управления стрессом. Селье является основателем теории "общего адаптационного синдрома".

Данный термин, также, можно разделить и на несколько подвидов:

- Положительные и отрицательные – по степени эмоциональной окраски.
- Кратковременные и долгосрочные (или острые и хронические) – по продолжительности.
- Физиологические и психологические – последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.



Далее, стоит выделить и различные причины, из-за которых у человек может появиться стресс. Первым стоит выделить внешние. Происходят из-за различных фрустрирующих и раздражающих факторов. Переезд в другой город, проблемы в семье или личной жизни, проблемы на работе, сжатые сроки выполнения задачи и т.д.

Далее, идут внутренние причины, но назвать конкретные ситуация будет назвать сложнее, т.к. их очень большое количество. Основное это разрушения или пересмотр внутреннего мира человека или привычных ему устоев. Любое изменение, даже положительное, заставляет нас адаптироваться к новым обстоятельствам. Мы запускаем биохимические процессы, которые развивались много веков назад и целью которых является преодоление экстремальных ситуаций. Со временем воздействие стрессовых факторов накапливается. Чем больше факторов стресса присутствует в жизни человека в данный момент, тем выше уровень стресса.

Говоря про это в компаниях или в менеджменте, ситуация сложнее чем в будничной жизни человека. Проблема со стрессом возникает все чаще и чаще. Переработки, проблема с коллективом, нестабильность компаний и т.д., заставляют работников все чаще сталкиваться с различного рода проблемами, из-за которых и возникает проблема со стрессом.

Из-за этого, компаниям и самим работникам приходится работать с такой проблемой. Разберём несколько технологий и методик того, как именно компании борются с данной проблемой.

Один из вариантов применения антистрессовых технологий – улучшение рабочей среды и условий труда. К таким технологиям относится создание зон "релаксации и отдыха": спальных зон, сенсорных комнат (звуковые, визуальные и тактильные методы разрядки). Крупные современные компании активно внедряют эти возможности.

Теперь, уже тезисно, автор выделил несколько технологических подходов по борьбе со стрессом:

- Релаксация – это система специальных упражнений, направленных на расслабление различных групп мышц;

- Визуализация – одно из средств, с помощью которого многие философы пытались достичь спокойствия. Они могли мысленно воссоздавать идеальные картины, которые давали душевный покой, и таким образом достигали ощущения расслабленности и гармонии;

- Концентрация – неотъемлемая часть тренированного сознания, проявляющаяся как способность усилием воли сосредоточить все внимание и удерживать его на необходимом объекте или процессе в течение достаточного периода времени;

Издержки игнорирования работы со стрессом сотрудников в организациях, включают в себя низкую производительность различных сотрудников, повышенную напряженность на работе, повышенную конфликтность и другие различные проблемы.

В подведении итогов, следует сказать, что руководители организаций смогут в значительной мере увеличить производительность компании и управляемость этой компанией за счёт проведения в организации всевозможных мероприятий, направленных на профилактику возникновения профессионального стресса у своих сотрудников. Отсюда следует, что крайне важно иметь представление о таком феномене, как стресс, о причинах его возникновения, знать пути предотвращения этого и иметь знания о возможных способах проведения такого рода мероприятий.

Заключение.

Проведенное исследование подтверждает актуальность внедрения технологий преодоления стресса в профессиональную среду. Практика показывает, что такие технологии повышают стрессоустойчивость сотрудников, снижают риски эмоционального выгорания и способствуют росту эффективности управления.

Результаты могут быть полезны в разработке корпоративных программ поддержки сотрудников, тренингов по стресс-менеджменту и формировании благоприятного климата в организациях.



Список литературы:

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2019. – 192 с;
2. Алейникова А.Б. Влияние самооценки на жизнедеятельность людей // – Самара: Скиф. – 2020. №4 (44);
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2019. – 350 с.
4. Деева, О. С. Причины профессионального стресса и методы его профилактики / О. С. Деева // Ученые записки Тамбовского отделения РоСМУ. – 2019. – № 14. – С. 140-146.
5. Евдокимов, И. В. Влияние стресса на производительность труда / И. В. Евдокимов // NovaInfo. – 2020. – № 118. – С. 14-19.
6. Каменюкин, А. Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2021. – 240 с.
7. Кириллов, И. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 210 с.
8. Организационный стресс, психологическое напряжение и результаты профессиональной деятельности. Национальные особенности борьбы со стрессом / Р. Бхагат, Б. Кришнан, Т. Нельсон, К. Леонард / Управление корпоративной культурой. – 2018. – № 1. – С.28-45.
9. Серезкина, Е. В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход / Е. В. Серезкина // Российский журнал менеджмента. – 2019. – № 17 (2). – С. 233-250.
10. Славина, Ю. Б. Профессиональный стресс и его влияние на физическое и психологическое здоровье сотрудников / Ю. Б. Славина // Молодой ученый. – 2022. – № 8 (403). – С. 169-171.
11. Арокина В.И. Управление стрессом в организации // Экономика и бизнес: теория и практика. 2020. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-stressom-v-organizatsii-1> (дата обращения: 09.07.2024).
12. Куликова Е.А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления // Концепт. – 2019. – №10. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressy-v-professionalnoy-deyatelnosti-prichiny-vozniknoveniya-i-puti-preodoleniya> (дата обращения: 16.04.2023);
13. Новикова Наталья Алексеевна СТРЕСС И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-zhiznestoykost> (дата обращения: 09.07.2024).
14. Шогенов Б.Ю., Кумахова Д.Б. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЧЕЛОВЕКА // Экономика и социум. 2020. №1 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka> (дата обращения: 09.07.2024).
15. Эбзеева Е. Ю., Полякова О. А. СТРЕСС И СТРЕСС-ИНДУЦИРОВАННЫЕ РАССТРОЙСТВА // МС. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stress-indutsirovannye-rasstroystva> (дата обращения: 09.07.2024).

