

УДК 159

Гуляев Вадим Валерьевич

лингвист-переводчик, психолог

Образовательный онлайн-проект «Платформа Роста»

gulyayev@inbox.ru

Vadim V. Gulyaev

Linguist-translator, Psychologist,

Educational online project "Growth Platform"

gulyayev@inbox.ru

Особенности профессионального стресса у менеджеров

Features of professional stress managers

***Аннотации.** Развитие профессионального стресса у менеджеров обусловлено, с одной стороны спецификой профессии и условий профессиональной деятельности менеджера, с другой – комплексом психологических факторов, влияющих на развитие профессионального стресса личности. В статье представлены особенности развития профессионального стресса у менеджеров. Раскрыты стрессогенные факторы организационной среды у менеджеров. Показано, что важнейшими психологическими факторами, влияющими на развитие профессионального стресса у менеджеров, являются механизмы регуляции стресса.*

***Ключевые слова:** менеджер, профессиональный стресс, стрессоустойчивость.*

***Abstracts.** The development of professional stress among managers is conditioned, on the one hand by the specificity of the profession and the conditions of the professional activity of the manager, on the other - by a complex of psychological factors affecting the development of professional stress of the individual. The article presents the features of the development of professional stress in managers. Disclosed stressors organizational environment managers. It is shown that the most important psychological factors affecting the development of professional stress in managers are the mechanisms of stress regulation.*

***Key words:** manager, professional stress, stress resistance.*

Согласно взглядам современных исследователей, в самом общем виде профессиональный стресс является результатом дисбаланса между имеющимися у работника внутренними ресурсами и требованиями внешней среды, которые проявляются в особенностях конкретной трудовой ситуации [1]. Различные теоретические подходы к изучению профессионального стресса показывают многоплановый характер данного

феномена, задают направления его анализа от описания объективных факторов и причин возникновения стресса в разных сферах трудовой деятельности к изучению конкретных проявлений стресса в форме тех или иных негативных функциональных состояний. Соответственно, в первую очередь были изучены такие проблемы как неблагоприятные состояния, снижение трудоспособности, профессиональные заболевания, профессиональная деформация, возникающие вследствие воздействия разнообразных характеристик трудовой ситуации. Последующие модели профессионального стресса сделали основной акцент на изучении стрессоров (причин стресса), основными из которых считались неблагоприятные условия организационной среды. Дальнейшее развитие подходов к изучению профессионального стресса выявило необходимость изучения индивидуально-личностных особенностей преодоления стрессовых ситуаций, а также взаимосвязей психологической и физиологической систем регуляции деятельности личности в стрессогенных условиях. С этих позиций профессиональный стресс понимался как напряженное психофизиологическое состояние, возникающее при воздействии отрицательных факторов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей [1; 3; 4].

Осмысление особенностей развития профессионального стресса у менеджеров вызывает необходимость раскрыть особенности организационной среды и условий труда менеджеров. Профессиональная деятельность менеджера лишена точных и алгоритмизированных представлений о конечном результате труда, характеризуется разнообразием, фрагментарностью и краткосрочностью. На каждый из видов деятельности в среднем менеджеры тратят не более девяти минут, переключаясь с одного вида деятельности на другой. Вызвать напряженную ситуацию способно любое незначительное событие, нарушающее обычный порядок работы менеджера. Менеджер выполняет огромный объем работы в напряженном режиме, что требует значительных затрат энергии. Деятельность менеджера характеризуется неопределенностью, поскольку часто спланированный рабочий график нарушают непредвиденные события [5]. Изменившиеся условия современной бизнес-среды, внедрение информационных технологий, в которых работают современные менеджеры, вызывают необходимость осуществлять профессиональную деятельность в условиях значительно большей неопределенности, чем раньше. В современных компаниях имеет место высокая скорость изменений, возникают проблемы быстрого устаревания информации, что формирует напряженную организационную среду у управленцев высшего звена. В связи с этим менеджерам среднего звена делегируются функции принятия стратегических решений, что приводит к усложнению требований к их профессиональной подготовке. Профессиональная деятельность менеджеров низшего и среднего звена более динамичная и стрессовая, чем у высшего руководства, поскольку от

них требуется мобильность и способность справляться с огромными объемами работы [4, с. 62].

Таким образом, профессиональная деятельность менеджеров разного уровня связана с интенсивными нагрузками, большими объемами перерабатываемой информации, с ситуациями неопределенности, с эмоционально насыщенными и когнитивно сложными межличностными контактами. Условия труда менеджера показывают, что его профессиональная деятельность является одной из наиболее стрессогенной.

В исследовании А.А. Качиной показано, что факторы развития профессионального стресса у менеджеров высшего звена определяются решением задач стратегического менеджмента и осуществлением взаимодействий в организационной макросреде, тогда как у линейных менеджеров – доминированием направленности на решение тактических задач и функций оперативного управления в организационной микросреде. Ведущим фактором, влияющим на степень выраженности и качественное своеобразие синдромов профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса, является уровень должностной позиции и содержательный контекст деятельности. У менеджеров высшего звена в качестве основных источников профессионального стресса выступают внешние факторы, к которым относятся неоптимальная организация работы, напряженные условия труда, высокая интенсивность нагрузок. У них имеют место выраженные признаки психофизиологического истощения, тревоги и депрессии, которые усугубляются доминирующим типом А поведения и использованием неадекватных поведенческих форм преодоления стресса. У линейных менеджеров в качестве источников стресса выступают высокое разнообразие и сложность профессиональных задач, низкая автономия исполнения, повышенная когнитивная напряженность профессиональной деятельности, которые сопровождаются устойчивыми переживаниями тревоги и агрессии, появлением невротических реакций [2].

В настоящее время большинство исследователей психологические факторы, связанные с индивидуально-личностными особенностями, относят к важнейшим факторам, играющим ведущую роль в развитии профессионального стресса. Важнейшими психологическими факторами, влияющими на развитие профессионального стресса у менеджеров, являются механизмы регуляции стресса, в частности стрессоустойчивость, стратегии и стили преодолевающего поведения личности [1; 3]. В ситуациях трудовой деятельности, когда необходимо адаптироваться к изменениям организационной среды, переносить эмоциональные нагрузки, работать в ситуации неопределенности профессионально важными качествами современного менеджера являются умение управлять собой, самоконтроль, стрессоустойчивость и умение справляться со стрессом [4, с. 72-74].

Таким образом, внимание исследователей к изучению развития профессионального стресса у менеджеров все больше смещается от организационных факторов и индивидуальных характеристик к эмоционально-личностным, среди которых на первое место выходят наиболее сложные регуляторные и мотивационно-личностные особенности личности – стрессоустойчивость, стратегии и стили совладающего поведения, которые определяют успешное преодоление профессионального стресса в контексте конкретной трудовой деятельности менеджеров.

Литература

1. Бодров В.А. *Информационный стресс*. - М.: Пер Сэ., 2000.- 352 с.
2. Качина А.А. *Психологическая структура профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса: дис. ... канд. психол. наук*. - Москва, 2006. - 163 с.
3. Крюкова Т.Л. *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук*. - Кострома, 2005. - 473 с.
4. *Профессиональная деформация личности. Учебное пособие. (Составители А. В. Коваленко, Л.А. Шиканов)*. - Томск: Изд-во ТПУ, 2009. - 90 с.
5. Спивак В.А. *Управление персоналом для менеджеров. Учебное пособие*. – М.: Эксмо, 2008. – 428 с.

Literature:

1. Bodrov V. A. *Information stress*. - M.: Per Se., 2000.- 352 p.
2. Kachina A. A. *Psychological structure of professional stress in managers of different job status: dis. ... kand. the course of studies. Sciences: Moscow, 2006. - 163 p.*
3. Kryukova T. L. *Psychology of coping behavior in different periods of life: dis. ... d-rA psikhol. sciences. - Kostroma, 2005. - 473 p.*
4. *Professional deformation of the personality. Textbook. (Authors: A.V. Kovalenko, L.A. Shikanov)*. - Tomsk: publishing house of TPU, 2009. - 90 p.
5. Spivak V. A. *personnel Management for managers. Textbook*. - Moscow: Eksmo, 2008. - 428 p.