DOI: 10.17117/na.2017.01.01.142

Поступила (Received): 25.01.2017

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.01.142.pdf>

Наумова А.О., Иванова Н.Е.
Основные причины и способы повышения
стрессоустойчивости менеджера на предприятии

Naumova A.O., Ivanova N.E.
The main causes of and ways to improve
stress management in the enterprise

В данной статье рассматриваются основные причины и способы повышения стрессоустойчивости менеджера на предприятии

Ключевые слова: причины стрессоустойчивости, способы повышения стрессоустойчивости менеджера на предприятии

This article discusses the main causes and ways to improve stress management in the enterprise

Key words: causes of stress, ways to improve stress management in the enterprise

Наумова Алина Олеговна

Магистр

Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт

г. Невинномысск, Бульвар Мира, 17

Naumova Alina Olegovna

Master

Nevinnomyssk state humanitarian and technical institute

Nevinnomyssk, Boulevard Mira, 17

Иванова Наталья Евгеньевна

Доктор экономических наук, доцент

Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт

г. Невинномысск, Бульвар Мира, 17

Ivanova Natalia Evgenievna

Doctor of Economic Sciences, Associate Professor

Nevinnomyssk state humanitarian and technical institute

Nevinnomyssk, Boulevard Mira, 17

Стресс сопровождает нас каждый день и на работе, и дома, и на улице. Стрессоустойчивость и методы управления стрессом являются одними из ключевых моментов в работе менеджера – человека, руководящего людьми и оказывающего непосредственное влияние на профессиональную эффективность сотрудников предприятия.

На сегодняшний день навыки грамотного управления персоналом становятся все более востребованными. Не каждый менеджер может справиться с возложенными на него задачами. Физическая и психологическая подготовка для профессионального управленца персоналом является необходимой, так как работа с людьми требует постоянных усилий и подразумевает высокую мобильность и адаптивность. Из-за высокого рабочего темпа и ответственности, возлагаемой на менеджеров, они часто подвергаются стрессовому состоянию. Для неподготовленных менеджеров подобное состояние является реальной угрозой

не только для карьеры, но и для здоровья. Следовательно, тема данной статьи является актуальной для российского менеджмента.

Стрессом является ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Профессиональная деятельность менеджера может привести к стрессовому состоянию. Причинами могут послужить множество факторов.

К примеру, чрезмерно большая нагрузка в рабочее время. Зачастую из-за неправильного представления о возможностях человека, ошибок в планировании, не только на менеджера, но и на любого сотрудника ложится непосильный объем работ, который требует длительного напряжения физических и умственных способностей, здоровья и личного времени.

Но, и малая рабочая нагрузка в свою очередь может способствовать стрессовому состоянию человека. Отсутствие поручений заставляет менеджера задуматься о своей ценности в организации.

Мультизадачность менеджера так же можно отнести к причинам стресса. Ему необходимо учитывать все изменения среди подчиненных, влияние внешних и внутренних факторов на работу персонала и прочее. Подобная деятельность, для менеджеров, может неблагоприятно сказаться на психическом и физическом здоровье. Неблагоприятная обстановка на рабочем месте, такая как холод, влага, шум, жар, слабое освещение или же наоборот слишком яркое, могут стать причиной стрессов. Чувство большой ответственности для менеджера является ключевым фактором стрессового состояния. Страх перед принимаемыми решениями, которые повлияют не только на самого менеджера, но и на людей, которые находятся в подчинении является достаточно частым в трудовой практике. Обязанности и статус менеджера нередко вызывают у остальных сотрудников негативные эмоции. Зависть, сплетни, недоверие, враждебность – с подобным приходится встречаться человеку, который отвечает за координацию работников и не только.

Немаловажным фактором является избыток предоставляемой информации. Не каждый менеджер способен обрабатывать большое количество предоставляемых знаний. Это ведет к возникновению стресса различной тяжести. Отсутствие поощрений со стороны начальства. Речь идет даже не о премиальных, а о побуждающих словах. Отсутствие мотивации в виде простой похвалы от руководителя может привести к упадку настроения.

В состоянии стресса человек становится нервным, раздражительным, капризным, нарушается его работоспособность; кроме того, для стрессового состояния характерны депрессия, стремление изолироваться от общества, проблемы со здоровьем. Следовательно, стресс является преградой в работе профессионального менеджера. Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для своего здоровья, а также деятельности окружающих.

Благодаря исследованиям ученых Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, В. Д. Пеке-
лиса, был рассмотрен вопрос укрепления здоровья человека, в том числе при

выполнении трудовой деятельности. А труды, затрагивающие проблему стрессоустойчивости, содержат фамилии таких ученых, как Л. М. Аболин, В. А. Бодров, П. Б. Зильберман и др. К методам повышения стрессоустойчивости среди профессиональных менеджеров можно отнести:

1. Ведение здорового образа жизни. Человек должен самостоятельно поддерживать свой организм в норме, заботиться о нем. Следовательно, здоровый сон (не менее 7-8ми часов), отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) и правильный рацион, исключающий вредную пищу, являются самыми главными аспектами работоспособности организма. Так же, для повышения стрессоустойчивости на предприятии посредством ведения здорового образа жизни, можно следовать примеру Triumph International (Япония), которая выплачивает работникам компенсацию в размере 240 долл. США за отказ от курения в рабочее время также делает дополнительные выплаты. А в таких компаниях, как Nike и Deloitte Consulting, пропагандируется сон для подзарядки, когда в распорядке офисного дня отводится время на дневной сон – 20 минут сразу после обеда.

2. Спорт. Самое подходящее занятие в стрессовой ситуации – это йога. Так же любой другой вид спорта помогает выходу негативных эмоций через физические нагрузки. Прогулки по парку и подвижные игры повышают жизненный тонус. К примеру, на заводах Toyota рабочий день начинается с разогревающих упражнений и физической разминки, а агентство Optius приглашает профессионального тренера для занятий аэробикой с сотрудниками. Так же во многих современных офисах Америки и Европы устанавливают спортивный инвентарь для игры в дартс, настольный футбол или настольный теннис [3, с. 12].

3. Смех. Для разрядки, при напряженной работе, в некоторых ситуациях помогает смех. Прочтение легкой литературы, свежих шуток и анекдотов, просмотр комедий, скетчей или забавных видеороликов в Интернете, а также просто позитивное общение с друзьями могут помочь сбросить напряжение. В Португалии становятся популярными «Клубы смеха», где в ходе сеансов смехотерапии быстро снимается стресс и улучшается настроение.

4. Хорошие отношения в коллективе. Одним из самых важных факторов снижения стрессового состояния на рабочем месте являются хорошие отношения в коллективе. Но для больших компаний это достаточно трудная задача. Добиться хороших взаимоотношений в коллективе помогают различные совместные тренинги и мероприятия. Совместные поездки на природу, корпоративы, тренинги по развитию навыков общения и т.п. – подобные занятия достаточно популярны в наши дни в крупных американских и европейских компаниях. В дружном коллективе человек не подвергается негативным эмоциям и полностью увлекается рабочим процессом.

Мотивирование и похвала со стороны начальства так же являются факторами, которые повышают стрессоустойчивость человека. Как было написано выше – безразличие начальства к достижениям сотрудников является причиной стресса. Следовательно, опытный начальник знает, что слова похвалы могут стать порой даже лучшей мотивацией, чем премиальные.

Поддержка со стороны родственников и друзей является самым главным способом повышения стрессоустойчивости. Близкие люди всегда способны

найти нужные слова, способы вывести Вас из стрессового состояния. Большинство семейных психологов советуют чаще гулять со своими любимыми – это способствует повышению настроения и укреплению отношений.

Занятие любимым делом помогает человеку расслабиться, забыть на время о проблемах на работе. Результаты опросов показывают, что около 70% процентов занятого населения в Нью-Йорке, любят проводить свободное время активно – тренажерный зал, пробежки, поездки на пляж. По словам опрошенных – физические нагрузки помогают полностью избавиться от негативных эмоций, полученных на работе, а также получить заряд позитивных эмоций.

Высокие умственные нагрузки на работе нередко являются одной из причин стресса. А нейтрализация стрессового состояния является главной задачей не только самого сотрудника, но и непосредственно его начальства. Многие европейские и азиатские компании с успехом развивают методы борьбы со стрессом на рабочем месте, вводя специальные тренинги, программы, повышающие работоспособность и просто улучшая атмосферу в коллективе с помощью различных игр. Данные методы хорошо влияют на работу менеджера. Профессиональному менеджеру необходимо много общаться с клиентами, с подчиненными, с партнерами – его работа предполагает большую адаптивность, коммуникативность и стрессоустойчивость. Такая насыщенная деятельность нередко приводит к отрицательным результатам. Поэтому каждый из представленных в этой статье методов поможет человеку справиться с внутренними противоречиями и достичь успеха.

Список используемых источников:

1. Бодров В.А. Информационный стресс. ПЕР СЭ, 2013. 352 с.
2. Пекелис В.Д. Твои возможности человек. Ленанд, 2015. 312 с.
3. Шингаев С. Известия. РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. 6 с.

© 2017, Наумова А.О., Иванова Н.Е.

Основные причины и способы повышения стрессоустойчивости менеджера на предприятии

© 2017, Naumova A.O., Ivanova N.E.

The main causes of and ways to improve stress management in the enterprise