

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2020, №3–4, Том 5 / 2020, No 3–4, Vol 5 <https://wcj.world/issue-3-4-2020.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/08ECMZ320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Похилько А.Г., Пантелеева Т.А. Влияние стресса на состояние человека и его деятельность, методы борьбы со стрессом и его контроля // Мировые цивилизации, 2020 №3–4, <https://wcj.world/PDF/08ECMZ320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Pokhilko A.G., Panteleeva T.A. (2020). The effect of stress on a person's state, methods of dealing with stress and its control. *World civilizations*, [online] 3–4 (5). Available at: <https://wcj.world/PDF/08ECMZ320.pdf> (in Russian)

УДК 338.3

Похилько А.Г.

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Студент 3 курса факультета «Управления и экономики»
E-mail: aleksrevar@gmail.com

Пантелеева Татьяна Александровна

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Заведующий кафедрой «Менеджмента»
Кандидат филологических наук, доцент
E-mail: Tatata070707@mail.ru

Влияние стресса на состояние человека и его деятельность, методы борьбы со стрессом и его контроля

Аннотация. в данной статье рассматривается влияние стресса на состояние человека, его роль в процессе управления, а также перечислены стандартные методы контроля и борьбы со стрессом и его последствиями. Проведен статистический анализ подверженности стрессовому состоянию в малой студенческой группе Института мировых цивилизаций, а также на основе проведенного опроса, выявлены основные причины возникновения стресса среди студентов.

Ключевые слова: стресс; стресс-менеджмент; борьба со стрессом; методы снижения стресса

Несмотря на достаточную разработанность проблематики стресса в сфере производства и менеджменте, в частности, данное явление в условиях постоянной изменчивости, имеет огромное влияние непосредственно на состояние человека, соответственно и на его деятельность [8; 9]. Для каждого руководителя очень важно учитывать этот фактор, так как психофизическое расстройство любого сотрудника и самого руководителя имеет материальное отражение в бюджете компании. Рассмотрим на примере. У специалиста Иванова, после длительного совещания с директором фирмы, повысился уровень утомления, ухудшился эмоциональный настрой, появилось чувство дискомфорта, повысилась раздражительность. Выходом из данной ситуации можно считать наём другого специалиста, но для подбора и адаптации нового сотрудника потребуются время и материальные ресурсы. Поэтому необходимо ценить свой персонал, тех людей, которые уже есть (ведь чем они уникальнее, тем труднее будет найти им замену) [11; 12].

Для того чтобы найти правильные пути решения данной проблемы, необходимо четко понимать, что такое стресс, какие процессы он в себя включает и причины его возникновения.

По теории Г. Селье, стрессом является реакция на неблагоприятные или нетипичные условия, в которых находится живой организм, направленная на приспособление или преодоление возникших трудностей и проходит он в три стадии.

1. Это стадия столкновения с событием, вызывающим стресс. В ходе этого столкновения у индивидуума появляется чувство тревоги и сомнения, насколько успешно ему удастся преодолеть возникшую сложность. Если воздействие стрессового фактора прекращается, то данная фаза является финальной).
2. Происходит адаптация или «примирение» со стрессовым событием. Это означает, что индивидуум преодолел состояние тревоги или стрессовое событие перестало воздействовать на него [10].
3. Если воздействие стрессового события не ослабевает, и вторая фаза затянулась, наступает момент истощения гормональных ресурсов и система адаптации не срабатывает. Длительное пребывание на этой стадии чревато серьезными нарушениями в психике и физическом состоянии человека. Может приводить к летальному исходу [5; 6].

Так же следует различать две разновидности стресса:

1. Отрицательно влияющий (Дистресс).
2. Положительно влияющий (Эустресс).

Рассмотрим их по отдельности.

Кирилов И. утверждает, что состояние длительной напряженности, зачастую влечет за собой ухудшение здоровья сотрудника, а следовательно, и снижение эффективности его труда, это и есть состояние называемое «дистресс» [3, с. 15; 4]. Работник выходит из состояния равновесия, начинает уставать, теряет концентрацию, снижаются умственные способности, снижается качество принятия управленческих решений.

Эустресс-Состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их; положительный стресс, стресс, наоборот, [2; 3 с. 15; 7 с. 66]. Эустресс возникает при получении огромного количества позитивных эмоций, связанных с достижением заветной цели. К примеру: состояние студента после защиты дипломной работы на оценку «отлично», или получение спортивного разряда, кандидата мастера спорта для спортсмена [17; 18].

Важно понимать и контролировать это непредсказуемое явление, ведь каким бы не был стресс положительным или отрицательным, чрезмерное долгое пребывание в таком состоянии приводит к ухудшению здоровья.

В таком случае остро встает вопрос: «Какие есть методы контроля и устранения нежелательных последствий стресса?»

В стресс-менеджменте выделяют несколько основных методов, которые позволят держать уровень стресса на оптимальном уровне.

К основным методам управления стрессом можно отнести: коучинг руководства, антистрессовые корпоративные тренинги, организационное поведение.

Коучинг руководства. Наиболее подходящим инструментом управления стрессом для первых лиц компании является коучинг, то есть личное сопровождение, наставничество, индивидуальное тренерство. Роль коуча-консультанта схожа с ролью учителя в школе и

заключается в том, чтобы помочь руководителю увидеть плюсы и минусы необходимых управленческих решений, возобновить жизненные стратегии, которые помогали добиться успеха в прошлом, исключить или изменить неэффективные стратегии которые были разработаны в сложившейся стрессовой ситуации [13; 14].

Корпоративные тренинги. Это один из наиболее распространенных способов управления стрессом, в рамках отдела или компании. Для того чтобы провести антистрессовый тренинг, сначала нужно действовать по следующему плану:

1. Анализ сложившейся ситуации.
2. Выявление основных проблем и определение результатов, которых предполагается достичь в ходе тренинга.
3. Затем составляется программа тренинга и согласовывается с руководством.

К примеру, если руководством принято решение провести антистрессовый тренинг среди сотрудников отдела продаж или сотрудников call-центра, в программу включают упражнения, позволяющие противостоять эмоциональному давлению со стороны недовольных собеседников и находить выход из сложных ситуаций, возникающих в ходе общения. Сталкиваясь с клиентами, которые постоянно грубят и вечно недовольны, очень сложно избежать, например, чувства гнева, обиды, беспомощности, но научиться управлять ими вполне возможно. Нужно стремиться акцентировать внимание не на негативных эмоциях в процессе разговора, а на тех результатах, которые будут достигнуты после выполнения работы, – заключении выгодной сделки, увеличении прибыли, создании положительного имиджа компании в глазах клиентов, партнеров [15; 16].

Организационное поведение. Это еще один эффективный метод управления стрессом, позволяющий увеличить жизнестойкость компании в негативных обстоятельствах. Главной задачей организационного поведения представляет собой устранение потерь эмоциональных ресурсов, а также применение стрессовых ситуаций с целью воспитания и обучения работников. Сущность данного метода содержится в том, что во время пребывания в стрессовом напряжении, человек способен учиться посредством очевидный образец. Для сотрудников явным образцом могут быть поведение их начальника.

Предположим, что ведется собрание, приуроченное к выводу фирмы из кризиса. Если руководитель буквально на глазах решительно превращает неопределенную задачу в решаемую задачку, эффективно общается с присутствующими, а также рационально распоряжается периодом совещания, то он этим демонстрирует, изображает, представляет работникам формы организационного поведения, которые функционируют и образуют реальный план действий. Таким образом, организационное поведение – это поведение-образец действия, модель поведения, которая представляется от управляющего к подчиненным в большей степени в ситуациях неопределенности, личного дискомфорта а также перегрузок. Положительные примеры организационного поведения могут помочь работникам выйти из изматывающего состояния стресса. Разберем ряд видов организационного поведения управляющего в стрессовой ситуации. Управление неопределенностью. Продемонстрировав пример организационного поведения, позволяющего распоряжаться неопределенностью, управляющий обязан продемонстрировать, что он отвечает за собственные фразы, а его работа и деятельность его подчиненных содержит смысл. То, что он способен осуществить работу подобным образом, для того чтобы различные вопросы обратить в решаемую задачу. При управлении неопределенностью основной задачей является не закрывать каналы достоверной информации и предоставлять работнику обратную взаимосвязь, возможность посоветоваться по любому рабочему вопросу [1; 19].

Стрессовому состоянию подвержены не только действующие работники предприятия, но и будущие работники и руководители, в виде студентов высших и средне-профессиональных образовательных учреждений. Необходимо провести исследование подверженности стресса и узнать методы борьбы со стрессами в учебных организациях. Для подведения статистических данных исследования была опрошена малая группа студентов Института мировых Цивилизаций, состоящая из 20 человек учащихся на очной форме обучения, по направлению менеджмент. Опрос проводился в электронном формате, абсолютно анонимно и состоял всего из трех вопросов:

1. Подвержены ли вы стрессу?
Варианты ответа:
А) Да, я подвержен стрессу (75 % опрошенных)
Б) Не знаю (25 %)
В) Нет, я не подвержен стрессу (0 %)
2. Какие причины, по вашему мнению, вызвали это состояние?
А) Семейные обстоятельства (5 %)
Б) Работа (25 %)
В) Учебный процесс (25 %)
Г) Личные переживания (25 %)
Д) Свой вариант (20 %)
3. Какими методами вы пользуетесь для выхода из состояния стресса? (на данный вопрос я попросил студентов выбрать несколько вариантов ответа) по данному вопросу было получено 28 голосов.
А) Прогулка на свежем воздухе (57.14 %)
Б) Спорт (7.14 %)
В) Видео-игры/просмотр фильма (50 %)
Г) Прослушивание музыки (64.29 %)
Д) Свой вариант (21.43 %)

На основе проведенного анализа можно сделать вывод:

Большинство опрошенных студентов подвержены состоянию стресса (75 % – 15 человек), а малая часть этой группы не уверены в этом (25 % – 5 человек). Причины возникновения стрессов разделились, но основными стресс факторами являются работа, учебный процесс и личные переживания.

Благодаря данному опросу можно выделить следующие 3 метода снижения уровня стресса по популярности среди студентов

1. Прослушивание музыки (64.29 %).
2. Прогулка на свежем воздухе (57.14 %).
3. Видео-игры/просмотр фильма (50 %).

На основе проведенного исследования следует сделать вывод о важности контролирования и регулирования показателей стресса среди действующих сотрудников и будущих работников в лице студентов для организации эффективного трудового процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гудимов В. Стресс-менеджмент, или Как преодолеть постоянное напряжение. [Электронный ресурс]: URL: <https://psycho.ru/library/1198> (дата обращения 23.11.2019).
2. Ефремова Т.Ф. Значение слова Эустресс. [Электронный ресурс]: Толковый словарь русского языка Ефремовой URL: <https://www.efremova.info/word/eustress.html#.Xdpmo5Mza70> (Дата обращения 23.11.2019).
3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82530.html> (дата обращения: 24.11.2019). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
4. Козлов Н.И. Дистресс. Как избавиться от стресса? [Электронный ресурс]: URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/distress.-kak-izbavitsya-ot-stressa-vop-zn-> (дата обращения: 22.11.2019).
5. Psyfactor. Смысл жизни и стресс без дистресса. Теория Ганса Селье (1907–1982). [Электронный ресурс]: URL: <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm> (дата обращения 19.11.2019).
6. Теория стресса Селье. [Электронный ресурс]: URL: <http://zerostress.ru/chto-takoe-stress/teoriya-stressa-sele> (Дата обращения 20.11.2019).
7. Часкалсон, Майкл Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкалсон. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-9614-4799-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82943.html> (дата обращения: 24.11.2019). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
8. Жириновский В.В., Крук В.М., Носс И.Н., Гнездилов Г.В., Зайцев М.С., Кандыбович С.Л., Курдюмов А.Б., Кокорева Е.А., Лаптев Л.Г., Чертополох А.А. Актуальные проблемы психологического отбора и обеспечения личностной надежности персонала Москва, 2015.
9. Булавина М.А., Заикина И.В. Правовое содержание понятия "толерантность" Инновации и инвестиции. 2015. № 11. С. 246–249.
10. Мазур Е.Ю., Гусева М.Д. Повышенная тревожность: эпидемия XXI века. В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего. материалы X международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С. 337–340.
11. Заикина И.В., Козлитин Г.А. Некоторые аспекты реализации конституционных прав в современной действительности России в свете пенсионной реформы. Либерально-демократические ценности. 2018. Т. 2. № 2. С. 5.
12. Мазур Е.Ю. Идентичность: сознание, самосознание, образ я. Статья в открытом архиве № ФС77 – 37668 23.06.2010 Электронный журнал ПГУ «Университетские исследования».
13. Мазур Е.Ю., Шилакина А.В., Шилакина Н.А., Шульгина Е.С. Психология лидерства. Теория и практика / Москва, 2020.

14. Евдокимов О.К., Мазур Е.Ю. Проблема выбора профессии в современных реалиях. В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего. материалы X международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С. 308–312.
15. Евдокимов О.К., Мазур Е.Ю. Психологические основы личности эффективного руководителя. В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Трансформация политических ландшафтов за период 1999–2019 годы. Материалы IX международной научно-практической конференции: в 2-х частях. 2019. С. 38–43.
16. Мазур Е.Ю. Психологическое содержание понятия "профессиональное пространство". В сборнике: Актуальные проблемы экономики и управления в современном обществе. Сборник статей ежегодной Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2011. С. 436–438.
17. Кулешов С.М. Финансово-экономические механизмы поддержки массового спорта: отечественный и зарубежный опыт Транспортное дело России. 2017. № 2. С. 14–16.
18. Кулешов С.М. Социальные технологии снижения рисков травматизма массового спорта в нашей стране и за рубежом Социально-гуманитарные технологии. 2016. № 2 (2). С. 22.
19. Мазур Е.Ю., Антипова А.Э. Способы разрешения конфликтных ситуаций Мировые цивилизации. 2018. Т. 3. № 4. С. 3.

Pokhilko A.G.

Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: aleksrevar@gmail.com

Panteleeva Tatiana Aleksandrovna

Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: Tatata070707@mail.ru

The effect of stress on a person's state, methods of dealing with stress and its control

Abstract. this article discusses the effect of stress on a person's state, his role in the management process, and also lists standard methods of dealing with stress and its consequences. A statistical analysis of exposure to stress in a small student group of the Institute of World Civilizations, as well as on the basis of a survey, identified the main causes of stress among students.

Keywords: stress; stress management; stress management; stress reduction methods

REFERENCES

1. Gudimov V. Stress-menedzhment, ili Kak preodolet' postoyannoe napryazhenie. [Elektronnyy resurs]: URL: <https://psycho.ru/library/1198> (data obrashcheniya 23.11.2019).
2. Efremova T.F. Znachenie slova Ehustress. [Elektronnyy resurs]: Tolkovy slovar' russkogo yazyka Efremovoy URL: <https://www.efremova.info/word/eustress.html#.Xdpmo5Mza70> (Data obrashcheniya 23.11.2019).
3. Kirillov, I. Stress-serfing: Stress na pol'zu i v udovol'stvie / I. Kirillov. – M.: Al'pina Publisher, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Tekst: ehlektronnyy // Ehlektronno-bibliotechnaya sistema IPR BOOKS: [sayt]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82530.html> (data obrashcheniya: 24.11.2019). – Rezhim dostupa: dlya avtorizir. Pol'zovateley.
4. Kozlov N.I. Distress. Kak izbavit'sya ot stressa? [Elektronnyy resurs]: URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/distress.-kak-izbavitsya-ot-stressa-vop-zn-> (data obrashcheniya: 22.11.2019).
5. Psyfactor. Smysl zhizni i stress bez distressa. Teoriya Gansa Sel'e (1907–1982). [Elektronnyy resurs]: URL: <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm> (data obrashcheniya 19.11.2019).
6. Teoriya stressa Sel'e. [Elektronnyy resurs]: URL: <http://zerostress.ru/chto-takoe-stress/teoriya-stressa-sele> (Data obrashcheniya 20.11.2019).
7. Chaskalson, Maykl Zhivi osoznanno, rabotay produktivno: 8-nedel'nyy kurs po upravleniyu stressom / Maykl Chaskalson. – M.: Al'pina Publisher, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-9614-4799-6. – Tekst: ehlektronnyy // Ehlektronno-bibliotechnaya sistema IPR BOOKS: [sayt]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82943.html> (data obrashcheniya: 24.11.2019). – Rezhim dostupa: dlya avtorizir. Pol'zovateley.

8. Zhirinovskiy V.V., Kruk V.M., Noss I.N., Gnezdilov G.V., Zaytsev M.S., Kandybovich S.L., Kurdyumov A.B., Kokoreva E.A., Laptev L.G., Chertopolokh A.A. Aktual'nye problemy psikhologicheskogo otbora i obespecheniya lichnostnoy nadezhnosti personala Moskva, 2015.
9. Bulavina M.A., Zaikina I.V. Pravovoe sodержanie ponyatiya "tolerantnost'" Innovatsii i investitsii. 2015. № 11. S. 246–249.
10. Mazur E.Yu., Guseva M.D. Povyshennaya trevozhnost': ehpidemiya XXI veka. V sbornike: Rossiya i mir: razvitie tsivilizatsiy. Uroki proshlogo, ugrozy budushchego. materialy X mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva, 2020. S. 337–340.
11. Zaikina I.V., Kozlitin G.A. Nekotorye aspekty realizatsii konstitutsionnykh prav v sovremennoy deystvitel'nosti Rossii v svete pensionnoy reformy. Liberal'no-demokraticheskie tsennosti. 2018. T. 2. № 2. S. 5.
12. Mazur E.Yu. Identichnost': soznanie, samosoznanie, obraz ya. Stat'ya v otkrytom arkhive № FS77 – 37668 23.06.2010 Ehlektronnyy zhurnal PGU «Universitetskie issledovaniya».
13. Mazur E.Yu., Shilakina A.V., Shilakina N.A., Shul'gina E.S. Psikhologiya liderstva. Teoriya i praktika / Moskva, 2020.
14. Evdokimov O.K., Mazur E.Yu. Problema vybora professii v sovremennykh realiyakh. V sbornike: Rossiya i mir: razvitie tsivilizatsiy. Uroki proshlogo, ugrozy budushchego. materialy X mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva, 2020. S. 308–312.
15. Evdokimov O.K., Mazur E.Yu. Psikhologicheskie osnovy lichnosti ehffektivnogo rukovoditelya. V sbornike: Rossiya i mir: razvitie tsivilizatsiy. Transformatsiya politicheskikh landshaftov za period 1999–2019 gody. Materialy IX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2-kh chastyakh. 2019. S. 38–43.
16. Mazur E.Yu. Psikhologicheskoe sodержanie ponyatiya "professional'noe prostranstvo". V sbornike: Aktual'nye problemy ehkonomiki i upravleniya v sovremennom obshchestve. Sbornik statey ezhegodnoy Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2011. S. 436–438.
17. Kuleshov S.M. Finansovo-ehkonomicheskie mekhanizmy podderzhki massovogo sporta: otechestvennyy i zarubezhnyy opyt Transportnoe delo Rossii. 2017. № 2. S. 14–16.
18. Kuleshov S.M. Sotsial'nye tekhnologii snizheniya riskov travmatizma massovogo sporta v nashey strane i za rubezhom Sotsial'no-gumanitarnye tekhnologii. 2016. № 2 (2). S. 22.
19. Mazur E.Yu., Antipova A.Eh. Sposoby razresheniya konfliktnykh situatsiy Mirovye tsivilizatsii. 2018. T. 3. № 4. S. 3.