

Развитие стрессоустойчивости менеджера

Гуторова Е.С.

Научный руководитель к.п.н., доцент Володько О.М.
Белорусский национальный технический университет

Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. 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. В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. К методам повышения стрессоустойчивости среди профессиональных менеджеров можно отнести: ведение здорового образа жизни, спорт, смех, налаженный быт сотрудников вокруг работы, хорошие отношения в коллективе и многое другое.

Социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они носят поддерживающий характер, а также влиять на физиологические показатели здоровья.