СТРЕСС В ЛИДЕРСТВЕ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Бердикулова Махбуба Эркинжон кизи
Гулистанский государственный педагогический институт
E-mail: makhbubaazamxon@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются ключевые аспекты стресса и его психологические характеристики в деятельности руководителей. Приведены мнения ведущих психологов мира о путях устранения стресса в организационном управлении, а также подробно освещены вопросы профилактики и управления стрессом. Отмечается, что стресс является неотъемлемой частью управленческой деятельности, а умение эффективно справляться с ним – важный компонент профессиональной компетенции лидера.

Ключевые слова: стресс, управление, сопротивление, мобилизация, эмоциональный, психологический тренинг, психология.

В современном обществе проблема стресса рассматривается как одно из наиболее актуальных направлений психологических исследований. Эмоциональное напряжение невозможно полностью устранить или избежать, однако важно научиться взаимодействовать со стрессовыми факторами конструктивно. Исследования Н.Н. Бехтеревой (1974), Ф.Е. Василюка (1999), М.В. Коркиной (1998), Л.А. Китаева-Смыка (1983) показывают, что стрессовые состояния могут проявляться по-разному на различных этапах жизни человека, что связано с особенностями нервной и гормональной систем.

Современные определения понятия «стресс» включают следующие формулировки: - стресс - это особое состояние психики и организма, характеризующееся мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремальных воздействий;- стресс - тревожное состояние, которое организм стремится преодолеть или снизить;- стресс - психологическая и моральная реакция, отражающая внутреннее беспокойство или его подавление.

В психологии стресс определяется как неспецифическая реакция организма на предъявляемые требования внешней или внутренней среды. Термин «стресс» (от англ. stress - «напряжение, давление») активно используется в физиологии, психологии и медицине. Проблема стресса впервые была выделена в научных исследованиях Г. Селье, который описал три фазы его протекания: реакция тревоги, стадия сопротивления и стадия истощения. На первой стадии организм активизирует все ресурсы, на второй - адаптируется к стрессору, а на третьей - истощает свои запасы, что может привести к психосоматическим расстройствам.

Причинами стресса могут быть как внешние, так и внутренние факторы. К внешним относятся профессиональные трудности, изменение условий работы, конфликты, потери близких и т.д. К внутренним - личные ценности, убеждения, самооценка и субъективное восприятие ситуации. В стрессовом состоянии человек может испытывать раздражительность, апатию, недоверие к окружающим, что отражается на его поведении и профессиональной эффективности.

Методы исследования

Объектом исследования выступил образовательный процесс студентов. При изучении темы использовались педагогические и теоретические методы – наблюдения и анализ, дополненные описанием индивидуальных психологических особенностей.

Если устранение стрессогенных факторов затягивается, начинается третья стадия – истощение. Организм теряет способность к адаптации и расходует невосполнимые резервы, что повышает риск возникновения заболеваний. В.А. Бодров классифицирует стресс по типам: физиологический, психоэмоциональный, коммуникативный и информационный. Психоэмоциональный стресс связан с сильными переживаниями – гневом, страхом, чувством вины, тревогой и др.

Подводя итоги, можно отметить, что стрессоустойчивость и стрессовая выносливость не являются полностью тождественными понятиями. Стрессоустойчивость предполагает не только способность переносить стрессовую ситуацию, но и сохранять физическое и психическое здоровье, эффективно решая возникающие задачи. Умение управлять стрессом играет ключевую роль в профессиональной деятельности руководителя, повышая его эффективность и стабильность коллектива.

Список литературы:

1. Адизов Г.М. Методологические основы тренинга. – Ташкент: ТГПУ, 2002.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. – Москва, 2000. – С. 4–10.

3. Гозиев Э.Г. Общая психология. Т. 1, 2. – Ташкент, 2002.
4. Каримова В.М. Основы социальной психологии. – Ташкент, 1994.
5. Сирлиев Б.Н., Исмаилова Н., Хакимова И.М. Стресс и агрессия: учебное пособие. – Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан, 2014. – 117 с.