Стресс в профессиональной деятельности бизнесменов

Образ предпринимателя популярен у молодежи, ведь мы живем в эпоху безграничных возможностей. Именно сейчас все самые смелые и неординарные идеи могут стать частью триумфальной истории успешного человека. Однако, кроме исполнения мечты, интересной работы, высокого уровня достатка, придется столкнуться еще и с таким понятием как стрессы в бизнесе.

Многие предпринимательскую деятельность сравнивают с динамичными виражами современных «американских горок», где присутствуют крутые взлеты и резкие падения. По этой причине каждый начинающий предприниматель должен иметь представление, как справиться со стрессом, вызванным непредвиденными трудностями в работе и неожиданными переменами в кризис. Это несомненно оказывает влияние на личность бизнесменов и может являться фактором, способствующим развитию профессионального стресса, который в свою очередь ведет к личностным кризам, истощению и выгоранию [4].

В современных условиях глобального экономического кризиса, вызванного пандемией, представителям бизнес структур необходимы не только высокая профессиональная подготовленность, но и устойчивые морально-психологические качества. Ненормированный рабочий день, большой и постоянно меняющийся поток информации, постоянный контакт с большим количеством людей, необходимость полной отдачи психических и физических сил снижают функциональные резервы организма вплоть до их полного истощения. Хронические стрессы оказывают негативное влияние не только на психические познавательные процессы, но и на эмоционально-волевую сферу, психические состояния и свойства личности, приводя человека к эмоциональному и профессиональному выгоранию, депрессии, психосоматическим заболеваниям. Поэтому тема деформации личности бизнесменов является достаточно актуальной на сегодняшний день.

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. В быту слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. С ним ассоциируются и большие физические усилия, и утомление, и боль, и страх, и необходимость сосредоточиться, и унижение публичного порицания, и потеря крови и даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада. Но чаще всего «стресс» (от англ.: stress –давление, нажим, напряжение) является в обыденном сознании синонимом «дистресса» (distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) [1].

Проблема стресса является научной проблемой, на решении которой в последние десятилетия были сосредоточены усилия учёных разных специальностей и направлений.

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в реакциях психического и физического плана на критические ситуации в трудовой деятельности человека.

Профессиональный стресс можно определить, как напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально – отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.бизнесмена – это явление, представляющее серьезную угрозу финансовому благополучию и перспективам развития предприятий, фирм и организаций.

Профессия бизнесмена входит в число 15 самых стрессовых профессий, по мнению Паточкиной Н.А. [3].

Необходимо подчеркнуть, что умеренный стресс (эустресс) способствует мобилизации физических и психических способностей, защитных сил организма, активизирует интеллектуальные процессы, создает оптимальное возбуждение, порыв, повышает работоспособность. Подобная мобилизованность физических и духовных сил представляется необходимым условием креативности и нахождения нестандартных решений возникающих вопросов в бизнесе.

На эмоциональном уровне стресс проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности и возбудимости. В крайней стадии он переходит в апатию, постоянное ощущение беспомощности, чувство безнадежности и даже панического страха перед окружающим миром.

На поведенческом уровне запущенный стресс не позволяет человеку вести себя естественно и непринужденно. Физиологические и психологические проблемы будут влиять на поведение самым непосредственным образом. Человек, подверженный стрессам, как правило, сутулится, прячет руки, потому что они трясутся, старается не смотреть в глаза. Он все время куда-то спешит, потому что боится опоздать. Любое новое предложение он встречает в штыки, зло высмеивает и предпочитает отойти в сторонку от «неминуемых» проблем.В конечном счете человек сталкивается с синдром хронической усталости. Основной признак синдрома хронической усталости — постоянное, не проходящее утомление. Это может длиться годами; даже при лечении усталость проходит не ранее чем через полгода. Конечно, не каждый уставший болен. В современной медицине принято выделять следующие признаки заболевания:

- изнуряющая, непроходящая усталость;

- отсутствие других причин или заболеваний, способных вызвать хроническую усталость;

- частая, порой довольно сильная, головная боль;

- боль в суставах;

- нейропсихологические жалобы;

- расстройства сна.

Синдром хронической усталости не проходит после сна или небольшого отдыха. Даже при соответствующем лечении болезнь может затянуться на несколько лет. Синдром разрушает все без исключения системы жизнедеятельности человека, что приводит к крайнему физическому и нервному истощению.

Также после стресса, в зависимости от длительности стрессовой ситуации, ее тяжести, может наступить ответная (защитная) реакция организма – это состояние депрессии.

Депрессия – аффективный синдром, в основе которого лежит сниженное (угнетенное, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное) настроение. Чем больше стресс, тем сильнее (глубже) и продолжительнее состояние депрессии.

По статистике из людей, обратившихся в поликлинику по поводу соматических заболеваний, той или иной формой депрессии страдают около семидесяти процентов.

Причинами профессионального стресса могут являться как физические, так и психологические факторы, причем как реально существующие, так и предполагаемые. Физическими стрессорами могут являться неблагоприятные внешние воздействия трудовой деятельности: повышенная физическая нагрузка, плохая разработка эргономических составляющих и т.д.

К психологическим стрессорам относятся: повышенная ответственность, недостаток или переизбыток информации, неопределенность ситуации, повышенная мотивация, временной дефицит, частая или быстрая перестройка стратегий поведения в ходе сложившейся ситуации, неудовлетворенность карьерным ростом, повышенная конфликтность в коллективе и т.д.[2].

Среди причин стресса в бизнес структуре по результатам опроса представителей малого и среднего бизнеса выявлены следующие:

- экономический климат;

- действия конкурентов;

- недостаток финансирования;

- перегрузки на работе;

- бюрократические проблемы;

- интенсивность общения, связанного с работой (email, телефон, социальные сети);

- внутренние конфликты корпоративной политики.

Как можно заметить, любые причины профессионального стресса бизнесмена имеют свои последствия, которые сказываются на личности и оказывают свое влияние на его личную и профессиональную жизнь [1].

Это, прежде всего, связано с тем, что стресс напрямую влияет на деформации личности предпринимателей. Бизнесмены подвержены профессиональным деформациям в зависимости от уровня стрессоустойчивости.

Постоянное нахождение в стрессовой ситуации порождает возникновение раздражительности, нетерпимости, непримиримости и других деформаций личности.

Установлено, что у предпринимателей, имеющих низкий уровень стрессоустойчивости, частота и разнообразие деформаций личности находится в более широком диапазоне, чем у предпринимателей с высоким уровнем стрессоустойчивости.

Возникновение деформаций когнитивной, эмоциональной, смысловой и коммуникативной сфер у предпринимателей в значительной мере обусловливается индивидуально-личностными особенностями, что приводит к их достаточному разнообразию.

Многие задаются вопросом, как выработать стрессоустойчивость и меньше реагировать на внутренние и внешние факторы в бизнесе.

Очень важно во время обратить внимания на проявления стрессовых последствий, ведь для эффективной профилактической работы или же уже коррекционной самым главным условием является осознание тех или иных проявлений.

Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, можно помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьёзных симптомов и облегчить борьбу со стрессовым состоянием.

Список использованной литературы:

Безносов С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272с.

Орел В. Е. Исследование профессиональной деформации личности на уровне представлений о профессии // Актуальные проблемы естественных и гуманитарных наук. – 1995. – С.43–57

Паточкина Н. А., Комелькова М. В., Цейликман О. Б., Лапшин М. С. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты: учебное пособие. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – 82 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – CП6.: Питер, 2006. – 256 с.