

# Почему лидеры испытывают стресс?

Существует целый ряд факторов, отвечающих за возникновение стресса у лидеров.

**Неопределенность.** Быть лидером — значит быть впереди (людей, тенденций, событий). Но едва ли существует четкий, заранее определенный путь, по которому вы должны идти. Не всегда можно найти и однозначные ответы на животрепещущие вопросы. Чаще всего лидерам приходится принимать важнейшие решения при недостатке информации. Часто клиенты, общество, акционеры и иные участники событий возлагают на них ответственность за эти решения. Лидеры живут в состоянии

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

неопределенности, смотрят в неизведанное, надеются на лучшее и планируют свои действия в расчете на худшее.

**По определению быть лидером — значит быть впереди**

**Недостаток контроля.** С учетом тенденций к формированию «одноуровневых» компаний, появлению географически разрозненных рабочих команд и общей глобализации у многих лидеров возникает ощущение того, что они не имеют прямого контроля над решениями, ресурсами и рабочим окружением своих организаций. Причем это не зависит от того, занимаете ли вы должность исполнительного директора международной корпорации, являетесь главой департамента в государственном учреждении или работаете директором некоммерческой

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

организации, предоставляющей бесплатное медицинское обслуживание. Зачастую лидерам приходится согласовывать свои властные полномочия с советом директоров, делить контрольные функции с коллегами по управленческой команде или корректировать действия в зависимости от реакции клиентов и заказчиков.

**Работа за рамками знаний.** Как правило, рабочие обязанности лидера не имеют ни малейшего отношения к дисциплинам, изучавшимся в учебном заведении. По мере продвижения вверх по карьерной лестнице, от исполнителя к менеджеру и далее — к высокому руководящему посту, вы будете все больше отдаляться от того, чему вас учили. Ваши способности могут привести вас в область, где нет никаких формальных инструкций, тренингов или экзаменов на проверку компетентности.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Физика процесса

Существует два типа реакции организма на стресс. Первая происходит мгновенно, в течение миллисекунд, когда в кровь поступает большое количество адреналина. Эта реакция хорошо известна как «реакция борьбы или бегства». Если, находясь за рулем, вы едва не столкнулись с другим автомобилем или опасно поскользнулись на обледеневшей дорожке, у вас происходит мощный выброс адреналина, мгновенно обостряется восприятие действительности. При этом, скорее всего, вы не обращаете внимание на то, как прочи-

стились ваши ноздри, ускорилось дыхание и сердцебиение.

Второй тип реакции менее очевиден и имеет более продолжительный период проявления — от нескольких минут до нескольких часов. В крови повышается уровень глюкозы, тело готовится к затратам энергии, и в отсутствие физических нагрузок энергия быстро достигает избыточного уровня. Если сахар и свободные жирные кислоты не будут израсходованы через физические нагрузки, повысится вероятность сердечного приступа или возникновения артериальных недугов.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Слишком много хорошего.** Даже хорошие новости могут вызывать стресс. Многие руководители признаются, что сложнейшим испытанием для них является расширение бизнеса. Стресс может быть вызван даже позитивными событиями, такими как финансовый успех, повышение по службе или готовность справиться с любыми трудностями.

**Достигать большего с ограниченными ресурсами за меньшее время.** Ограничения по времени обременяют лидеров огромными требованиями. Частые или длительные совещания, работа в разных часовых поясах, постоянные ожидания командировок осложняют возможность сбалансировать остальные аспекты своей деятельности. Стресс накапливается по мере того, как лидерам приходится управлять все большим количеством направлений деятельности, имея все

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

меньше и меньше доступных ресурсов и времени на работу со своими людьми.

**Налаживание взаимоотношений и разрешение конфликтов.**

Лидерам необходимо вести совместную работу с другими людьми, чтобы справляться с задачами, стоящими перед организацией. Совместная работа подразумевает налаживание отношений с начальством, коллегами и непосредственными подчиненными. Не менее важны и отношения с заказчиками, поставщиками и акционерами. По мере создания и поддержания таких отношений возникают конфликты, которые становятся источниками стресса. Управление конфликтными ситуациями может принимать самые различные формы, от официальных переговоров до разбора межличностных неурядиц.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Результаты исследований

Ненормированный рабочий день и частые командировки вызывают стресс, и многие руководители указывают, что дополнительные часы на работе и деловые поездки отнимают у них в среднем около месяца в году. Результаты исследования,

проведенного Center for Creative Leadership (CCL®), демонстрируют положительную тенденцию к снижению количества сверхурочных часов и числа дней, проведенных в поездках (среди руководителей высшего звена).

<b>Количество рабочих часов в неделю</b>		<b>Число дней, проведенных в поездках</b>		
	1995–1999	2000–2003	1995–1999	2000–2003
Мужчины	59	58	66	58
Женщины	61	58	62	43

Источник: сведения, предоставленные руководителями высшего звена, принимавшими участие в программе «Лидерство на пике возможностей» (Leadership at the Peak), проводимой компанией CCL® в периоды с 1995 по 1999 г. и с 2000 по 2003 г.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

**Помощь в развитии и поддержка.** Лидеры обязаны развивать способности людей в своей организации. Они следят за эффективностью работы отдельных сотрудников, замечают особо одаренных людей с высоким потенциалом, а также выявляют неэффективных работников, которым нужна дополнительная мотивация. Лидеры помогают подчиненным справляться с их собственными стрессами. Ответственность перед окружающими также доставляет сильный стресс, поскольку остальные «лидерские» обязанности не позволяют поставить заботу о подчиненных на первое место.

**Неуверенность в себе.** У любого лидера есть свои личные проблемы, на которые они не обращают внимания, занимаясь более важными для них вопросами. Неуверенность в себе может лишить лидеров

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ощущения покоя и комфорта, также вызывая стресс. Ощущение неуверенности в себе у каждого свое, но оно всегда вносит свой вклад в общий стресс, испытываемый лидером.

**Высокие требования.** Лидеры предъявляют к себе довольно высокие требования, кроме того, на них возлагают надежды подчиненные и другие руководители организации. К примеру, сотрудники предполагают, что лидер будет выглядеть и вести себя определенным образом. Подчиненные оценивают своих лидеров по способности сохранять спокойствие и профессионализм в наиболее стрессовых и сложных ситуациях. Поэтому лидеры часто ощущают на себе давление, связанное с тем, что люди ждут от них готовых ответов на любые вопросы или принятия только правильных решений.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Результаты исследований

Руководители организаций, участвовавшие в исследовании компании CCL®, среди факторов, вызывающих неуверенность в себе, наиболее часто называли следующие:

- публичные выступления;
- проведение презентаций;
- оглашение плохих новостей;
- необходимость отказывать и говорить «нет»;
- построение взаимоотношений;
- предоставление отзывов по развитию;
- выражение дружелюбия;
- выражение эмоций.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Требования к конечному результату.** Считается, что лидер должен выполнять поставленную задачу вне зависимости от того, в какой ситуации он вынужден работать. Сложные проекты с ограниченным сроком выполнения ставят под угрозу достижение запланированных результатов. Поэтому лидерам приходится решать, насколько сильно они могут надавить на своих подчиненных. Если давление будет слишком сильным, испытываемый стресс может негативно повлиять на эффективность их работы. С другой стороны, если лидер проявит излишнюю мягкость, вся тяжесть работы ляжет на его плечи, повысится риск невыполнения задания.