

Денисова Юлия Николаевна

магистр

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

КОУЧИНГОВАЯ ПРОГРАММА КАК ИНСТРУМЕНТ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Аннотация: в статье описываются результаты исследования по разработке и апробации коучинговой программы, направленной на развитие стрессоустойчивости руководителей. Анализ результатов исследования выявил, что внедрение коучинговой программы способствует развитию стрессоустойчивости руководителей.

Ключевые слова: коучинг, коучинговая программа, стрессоустойчивость, руководители, копинг-стратегии, рациональное мышление.

В условиях нарастающей неопределенности и психологической напряженности стрессоустойчивость руководителя перестает быть только личным качеством, а становится фактором эффективности всей организации. В разных странах проводятся теоретические и эмпирические исследования, посвященные изучению стрессоустойчивости руководителей [1]. Исследователи анализируют и выделяют основные факторы стрессоустойчивости, которые могут помогать или мешать руководителю эффективно осуществлять управленческую деятельность. По данным исследования Дж. Уитмора и М. Аткинсона в качестве основных факторов, определяющих уровень стрессоустойчивости руководителей, являются копинг-стратегии и рациональность мышления руководителей [4]. В этой связи, поиск эффективных технологий по развитию стрессоустойчивости и ее факторов у руководителей в условиях современной бизнес-среды является важной и социально значимой задачей. Существующие программы управленческого развития зачастую не приводят к устойчивому изменению стрессоустойчивости руководителей. Руководители, проходя краткосрочные тренинги, не

много повышают стрессоустойчивость, но столкнувшись с очередной стрессовой ситуацией действует по инерции, забывая об изученных инструментах, поскольку те не стали частью его естественной когнитивно-поведенческой модели. Это приводит к разрыву между знанием о методах регуляции стресса и способностью их применения в моменте высокой неопределенности и эмоционального давления [2]. Однако, применение коучинга как инструмента по развитию факторов стрессоустойчивости руководителей предлагает альтернативный взгляд, акцентируя внимание на работе с осознанностью, убеждениями и поведением для воздействия на стрессоустойчивость руководителя [3].

В связи с тем, что рассматриваемая проблема недостаточно исследована в современной научной психологической литературе, появилась необходимость в организации собственного эмпирического исследования. В исследование приняли участие 21 руководитель, средний возраст которых составил 35,6 лет. Гипотеза исследования: реализация коучинговой программы будет способствовать:

- повышению общего уровня стрессоустойчивости руководителей;
- позитивным изменениям компонентам стрессоустойчивости, а именно повышению выраженности адаптивных копинг-стратегий у руководителей;
- развитию рационального мышления, что проявится в снижении склонности к иррациональному поведению у руководителей.

Теоретической базой исследования послужили работы таких учёных, как:

- концептуальные исследования сущности стрессоустойчивости как психологического феномена (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданыян, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых, Л.В. Куликов, Н.Е. Водопьянова, П.Б. Зильберман, Р.С. Лазарус, С. Хобфол, С. Фолкман и другие);
- исследования, посвященные изучению основных факторов, определяющих уровень стрессоустойчивости руководителей (Н.В. Богданов, А.В. Морозов, М.А. Фролов и другие);

– концептуальные исследования коучинга как эффективного инструмента в развитии факторов стрессоустойчивости (М. Аткинсон, А.Л. Баранников, М.Г. Казарин и другие).

В настоящей работе изложены итоги психодиагностического обследования, выполненного для достижения следующей цели: разработать и внедрить коучинговую программу, направленную развитие стрессоустойчивости, и трансформирующую позитивные изменения в структуре стрессоустойчивости у руководителей. Использовались следующие методики:

- тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова;
- опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана;
- опросник на определение склонности к иррациональному мышлению

Х. Зиверта.

Для оценки эффективности разработанной коучинговой программы был использован Т-критерий Вилкоксона.

Анализ полученных данных позволяет сформулировать следующие заключения.

1. В ходе первичной диагностики было установлено:

– по результатам теста И. А. Усатова для большей части руководителей, принявших участие, характерен уровень развития стрессоустойчивости ниже среднего;

– по результатам психодиагностической методики Р. Лазаруса и С. Фолкмана было установлено то, что преобладающими копингами руководителей являются копинг «положительная переоценка» и «поиск социальной поддержки». Менее выраженными копингами оказались «планирование решения проблемы», «дисциплинирование»;

– по результатам методики Х. Зиверта было установлено то, что у руководителей такие показатели рационального мышления как «эмоциональная сверх-активность», «стремление к совершенству», «взаимопомощь» соответствуют низкому уровню выраженности, а показатели «чувство вины и обвинения», «зависимость от принятого мнения» соответствуют низкому уровню. У большин-

ства участников исследования определен низкий уровень рационального мышления.

2. В рамках формирующего эксперимента была разработана и апробирована коучинговая программа по развитию стрессоустойчивости у руководителей. Коучинговая программа включала в себя 6 групповых коуч-сессий по 2,5 часа, 1 раз в неделю. Общая логика программы состоит в том, что в разработанной коучинговой программе есть последовательный переход от осознания проблемы и её причин (иррациональные паттерны, сессия 2) через развитие внутреннего навыка рефлексии (сессия 3) к освоению внешних поведенческих инструментов (сессия 4) и, наконец, к формированию ресурсного, смыслового отношения к вызовам (сессия 5) с последующей интеграцией в личный план развития (сессия 6). Каждая сессия закладывает основу для следующей, обеспечивая целостность трансформации.

После внедрения программы было организовано повторное исследование с применением тех же методик, что и на первом этапе диагностики. В ходе математических расчетов удалось установить то, что реализация коучинговой программы способствовала повышению общего уровня стрессоустойчивости руководителей, позитивным изменениям компонентам стрессоустойчивости, а именно повышению выраженности адаптивных копинг-стратегий у руководителей, развитию рационального мышления, что проявляется в снижении склонности к иррациональному поведению у руководителей бизнес-организаций (табл. 1).

Таблица 1

Различия общего уровня и компонентов стрессоустойчивости, копинг-стратегий и показателей рационального мышления у руководителей на констатирующем и контрольном этапе исследования

Шкала	Этап исследования:		Т-критерий Вилкоксона	Уровень статистической значимости (p)
	Констатирующий этап (средние значения):	Контрольный этап (средние значения):		
Стрессоустойчивость	48,8	20,2	28**	Зона значимости
Конфронтация	8,6	8,6	186	Зона незначимости
Дистанцирование	6,7	5,9	121	Зона незначимости

Самоконтроль	8,6	7,1	98	Зона неопределенности
Поиск социальной поддержки	13,5	12,3	88*	Зона значимости
Принятие ответственности	5,4	10,5	12,5**	Зона значимости
Бегство-избегание	8,6	6,1	56*	Зона значимости
Планирование решения	7,4	11,1	44*	Зона значимости
Положительная переоценка	14,4	13,2	104	Зона незначимости
Эмоциональная сверхактивность	8,2	16,3	8,5**	Зона значимости
Чувство вины и обвинения	14,9	16,7	96	Зона неопределенности
Стремление к совершенствованию	7,7	16,7	14,5	Зона значимости
Зависимость от принятого мнения	13,4	16,5	43,5*	Зона значимости
Взаимопомощь	9,1	16,7	11**	Зона значимости
Шкала рациональности мышления	53,5	83,1	8**	Зона значимости
Условные обозначения:				
**		различия при уровне значимости 0,01		

Таким образом, результаты исследования подтвердили гипотезу исследования. Данная работа предлагает внедрение коучинговой программы, основанную на интеграции двух основных факторов стрессоустойчивости – копинг-стратегий и рациональности мышления – в единую систему трансформации управленческого поведения. Это позволяет не просто воздействовать на стрессоустойчивость как на характеристику личности, а как на целостную систему внутренних регуляторов профессиональной деятельности руководителей. Разработанная коучинговая программа по развитию стрессоустойчивости руководителей может быть использована в консалтинге, бизнес-коучинге, корпоративном обучении и HR-развитии малого бизнеса. В качестве перспективы исследования планируется расширение выборки и включение других инструментов по развитию стрессоустойчивости руководителей.

Список литературы

1. Анисимова В.В. Технологии формирования стрессоустойчивости руководителя организации в современном обществе / В.В. Анисимова // Проблемы

современного педагогического образования. – 2019. – №65–4. – С. 293–296.

EDN OFXEIT

2. Баранников А.Л. Коучинг как технология и эффективный способ развития персонала коммерческой организации / А.Л. Баранников // Вестник Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. – 2025. – Т. 22. №4 (142). – С. 152–164. DOI 10.21686/2413-2829-2025-4-152-164. EDN YSPDTY

3. Болдырева Н.П. Применение коучинга как инструмента развития персонала и организации / Н.П. Болдырева // Вестник евразийской науки. – 2023. – Т. 15. №3. – С. 117–121. EDN UCQXYG

4. Ковалёва О.А. Совладание руководителей со стрессом на рабочем месте / О.А. Ковалёва // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – №4. – С. 234–238. EDN RSBCER