

*М.С. Кутас,
здобувач кафедри психології
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»*

Проблема формування стресостійкості як умови ефективної діяльності майбутніх фахівців з управління проектами

Істотним моментом сучасного життя суспільства є постійний вплив на людину стрес-факторів. При цьому основною проблемою є не сам вплив таких факторів, оскільки існування людини неможливе без них, а їх різноманітність за походженням, тривалістю, інтенсивністю, специфічністю реакцій. Постійне прагнення людства до прогресу ускладнює це різноманіття, у зв'язку із чим набуває значущості вивчення стресостійкості як властивості людини протистояти негативному впливу факторів і розвитку патологічних станів.

Керівники проектів часто опиняються у складних стресових ситуаціях, у зв'язку з чим збільшується ризик настання професійного вигорання, емоційного виснаження, збільшення нервово-психічної напруги, що є суттєвою перешкодою для ефективного виконання професійних обов'язків. Таким чином, стресостійкість ми розглядаємо як професійно значущу якість фахівця в області управління проектами.

Ключові слова: професійно значущі якості, стресостійкість, керівник проектів, тренінг.

М.С. Кутас,
соискатель кафедры психологии
ВУЗ «Университет экономики и права «КРОК»

**Проблема формирования стрессоустойчивости как условия
эффективной деятельности будущих специалистов по управлению
проектами**

Существенным моментом современной жизни общества есть постоянное влияние на человека стресс-факторов. При этом главной проблемой остается не само влияние таких факторов, поскольку существование человека не возможно без них, а их разнообразие по происхождению, длительностью, интенсивностью, специфичностью реакций. Постоянное движение человечества к прогрессу усложняет это разнообразие, в связи с этим становится значимым изучение стрессоустойчивости как свойства человека противостоять отрицательному влиянию факторов и развитию патологических состояний.

Руководители проектов часто оказываются в сложных стрессовых ситуациях, в связи с чем увеличивается риск профессионального выгорания, эмоционального истощения, увеличения нервно-психического напряжения, что является существенной преградой к эффективному выполнению профессиональных обязанностей. Таким образом, стрессоустойчивость мы рассматриваем как профессионально важное качество специалиста в области управления проектами.

Ключевые слова: профессионально важные качества, стрессоустойчивость, руководитель проектов, тренинг.

*M.S. Kutas,
PhD student at Psychology Chair,
KROK University*

The issue of stress-resistance development as a condition of future project managers effective activity

Under modern conditions stress-factors exert regular influence upon a human being. In this regard it is necessary to say that the very influence of these factors is unavoidable in our life. Thus the diversity of such factors according to their origin, duration, intensity, reactions peculiarity causes a real problem in course of professional development. People constantly striving to progress complicate this diversity and in such a way the study of stress-resistance as a human quality to resist a negative influence of factors and pathological states development is becoming more and more significant.

Key words: project manager, professionally important capacities, stress-resistance, training.