

9. Тамбовцева Е.В. Причины и способы элиминации эмоционального дискомфорта педагогов // Вестник экспериментального образования. 2016. № 6. С. 15.

**Лученкова Е.С.,**  
*кандидат исторических наук, доцент, Витебский государственный  
технологический университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

## **ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССАМИ В ДЕЛОВОМ ОБЩЕНИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ**

*Ключевые слова:* стресс, технология управления стрессами, тревога, поведение человека.

## **STRESS MANAGEMENT TECHNOLOGY IN MANAGEMENT STAFF BUSINESS COMMUNICATION**

*Keywords:* stress, stress management technology, anxiety, adaptation, human behavior.

Английское слово «стресс» происходит от латинского «stringere», что дословно означает «затягивать удавку». В английском языке 18 века, слово «стресс» символизировало «силу, давление, напряжение» и характеризовало деятельность человека, функционирование органов его тела и умственные способности. В XX веке выдающийся канадский философ Ганс Селье, разработал общую концепцию стресса. По классическому определению Г. Селье, стресс является неспецифическим ответом организма на любое предъявленное ему требование. Общая необходимость перестройки организма, адаптация к любому внешнему воздействию это и есть сущность стресса. Чтобы уметь управлять стрессами важно понимать фазы развития стресса. В динамике стрессового реагирования обычно выделяют три фазы: тревога, адаптация, истощение. На первой фазе тревоги организм пытается приспособиться к стрессу или преодолеть его. Если стресс-фактор продолжает воздействовать на организм, то наступает вторая фаза – адаптации, на которой удастся в какой-то мере компенсировать ущерб от воздействия. Пребывание на этой фазе в состоянии стресса не может продолжаться долго, так как запасы адаптационной энергии ограничены и тогда наступает фаза истощения, когда слишком затянувшаяся и интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и человек заболевает.

Для того, чтобы не довести организм до болезни необходимо помнить, что стресс – это психофизическая реакция личности. А не просто организм. В развитии стресса большую роль играет социальная составляющая человеческого поведения.

В структуре стрессовой реакции выделяют три основных элемента: 1) оценку стрессогенного события, 2) физиологические и биохимические

сдвиги в организме, 3) изменение поведения человека.

Исходя из этого, технологии управления стрессом будут включать в себя: первичную оценку стресса; выявление причин стресса и их устранение; формирование уверенности в себе; определение структуры стрессора; принятие проблемы; выработку успешного поведения.

Первичная оценка стресса заключается в определении вида стресса, с которым вы столкнулись. От этой оценки будет зависеть план снижения стрессовой нагрузки.

Если основная причина стресса – физическое, химическое или биологическое воздействие на организм, а психика находится в нормальном состоянии, то следует избавиться от причины физиологического дискомфорта. Если вы почувствовали себя плохо в ситуации, когда реальной и сиюминутной угрозы жизни и здоровья нет, то это психологический стресс. Основными признаками такого стресса являются отрицательные эмоции и различные временные границы. Чем раньше вы возьметесь за ликвидацию психологического стресса, тем выше шансы, что справитесь с ним с наименьшими потерями.

Для оптимизации этого процесса составляют план снижения стрессовой нагрузки. В этот план входит: во-первых, оценка ожиданий. Необходимо составить список всех своих ожиданий или ожиданий других людей, которые своим поведением показывают, что вы не оправдываете их ожиданий. Задайте себе вопрос, можете ли вы на самом деле осуществить эти ожидания.

Во-вторых, подготовить самого себя физически, умственно и эмоционально к тому, чтобы справиться со всеми требованиями и запросами (энергетическая защита). В-третьих, избавиться от излишков адреналина путем физических упражнений. В-четвертых, подготовить группы поддержки. Группы поддержки – это люди которые не осуждают нас. В-пятых, участие в делах, которые доставляют нам удовольствие.

Очень важным этапом в технологии управления стрессом является определение структуры стрессора.

Прежде всего, надо выделить раздражители, оценив то, насколько мы владеем ситуацией. На какие-то события мы можем влиять в большей мере, на какие-то мы можем оказать частичное влияние, а в каком-либо случае влияние мы оказать не можем. Далее мы можем разделить стрессоры по локализации проблемы. Она может носить объективный характер и находиться вне нас, а может быть придуманной нами. В любом случае следует знать правила принятия проблемы.

1. Определите причину своей неприятности. Если это объективная неприятность (болезни близких, несчастные случаи) следует принять её как должное и не бороться с собой. Если неприятность рождена недостатком других людей – это не ваши стрессы, а проблемы других людей.

2. Не поддавайтесь тревоге, если неприятность ещё не произошла. Может быть ситуация окажется более благоприятной, чем вы ожидали.

3. Не преувеличивайте масштабы горя. Все относительно.

4. Не затягивайте своё страдание. У каждого страдания свои сроки.

5. Воспринимайте свою жизнь как единственную и неповторимую.

Если у вас возникают стрессовые ситуации применяйте магическую формулу У.Х. Кэрриера.

1. Спросите себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»

2. Приготовьтесь принять это как неизбежное.

3. Спокойно подумайте, как изменить ситуацию.

Помните, какой вред наносит здоровью беспокойство. Д. Карнеги сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

**Махмутова Е.Н.,**

*кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный институт международных отношений МИД России, г. Москва*

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МЕНЕДЖЕРОВ ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Ключевые слова:* ценностные ориентации, психологическая диагностика, менеджмент.

### **VALUE ORIENTATIONS OF FOREIGN TRADE MANAGERS**

*Keywords:* value orientation, psychological diagnostics, management.

Психологической основой совместной деятельности является совокупность субъективно значимых ценностей ее участников. Интериоризованная ценность становится *ценностной ориентацией* субъекта деятельности, существуя вне конкретной ситуации, отвечая его интересам, отражая избирательное отношение и предпочтение в процессе деятельности, становясь опорной установкой для принятия решений, являясь в итоге субъективным механизмом управления поведением и деятельностью.

В современных обзорах литературы по проблемам ценностей и ценностных ориентаций рассматриваются различные виды и классификации ценностей, из которых хорошо известны ценности-цели и ценности-средства [Rokeach M., 1973], ценности-отношения, -качества, -знания, ценности взаимодействия, среды, самооценности, объединенные общим признаком быть стратегической жизненной целью (мировоззренческим ориентиром) для оценки действий и результатов деятельности [Киселева А.А., 2017]. Ценностно-ориентационная деятельность субъекта осуществляется также в непосредственной связи с его менталитетом [Махмутова А.А., 2004].

Проблема ценностных ориентаций участников совместной деятельности имеет и вполне определенные экономические проекции, когда в организации решается вопрос о поиске конкурентных преимуществ, обеспечивающих стабильный рост и процветание компании [Ковалева О.В., 2011]. Придание ценностей и значения инновационной деятельности компаний становится важнейшим элементом управления современным