

- в) использование биологически активных веществ;
- г) общение с близкими людьми.

Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.

Таким образом, максимально эффективная адаптация к разного рода стрессорам – это явное свидетельство личностного роста.

#### Список литературы

1. Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2008.
2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и самоуправление человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.

## СТРЕССЫ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В ДЕЛОВОМ ОБЩЕНИИ

*Е.С. Лученкова*  
*УО «ВГТУ»*

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин ввел в 1936 году канадский филолог Ганс Селье. Он разработал общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов – стрессогенов. Исходя из классического определения Г.Селье стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим потребностям.

Значительную часть стрессов мы получаем в результате конфликтов, которые рождаются благодаря различным производственным ситуациям. При этом в любом случае оказывается затронутой «вертикаль» деловых отношений: руководитель-подчиненный; Даже если конфликтуют между собой рядовые сотрудники, руководитель не может не вмешиваться в ход решения конфликта. В практику делового общения входит антистрессовое руководство, которое включает в себя:

1. Точность оценки способностей и склонностей работников; соответствие этим качествам объема и сложности поручаемых заданий.
2. Четкое определение функций, полномочий и пределов ответственности работников;
3. Не раздражайтесь, если работник отказывается от полученного задания. Лучше обсудите с ним основательность отказа.
4. Демонстрируйте свое доверие и поддержку подчиненным;
5. Используйте стиль руководства, соответствующий конкретной производственной ситуации и особенностям сотрудников.
6. При неудачах сотрудников оценивайте в первую очередь обстоятельства, в которых действовал человек, а не его личные качества.
7. Не исключайте из арсенала средств общения с подчиненными компромиссы, уступки, извинения.
8. Запретите себе использовать сарказм, иронию, юмор, направленные на подчиненного.
9. Если возникла необходимость кого-то покритиковать, не упускайте из виду правил конструктивной и этичной критики.

10. Периодически задумывайтесь о способах снятия уже накопленных подчиненными стрессов.

Выполнение руководителями этих несложных рекомендаций может весьма существенно повлиять на уровень стрессов в коллективе. Одновременно в тех же целях надо сделать шаг и подчиненным. В программу антистрессового подчинения входит:

1. Если вас не устраивают условия и содержание труда, заработная плата, возможности продвижения по службе и т.д., постарайтесь тщательно проанализировать возможности вашей организации по улучшению этих параметров.

2. Обсудите ваши проблемы с коллегами, с руководством.

3. Постарайтесь наладить эффективные деловые отношения с вашим руководителем.

4. Если вы чувствуете, что объем поручаемой вам работы явно превышает ваши возможности, найдите в себе силы сказать «нет».

5. Не стесняйтесь требовать от руководства и коллег полной ясности и определенности в сути поручаемых вам заданий.

6. Если возникает производственный «конфликт ролей», то есть заведомая противоречивость предъявляемых требований, не доводите дело до печального финала, когда придется оправдываться в невыполнении того или иного задания.

7. При напряженной работе щите возможность для кратковременного отключения и отдыха.

8. Следует помнить о том, что неудачи в работе редко бывают фатальными.

9. Обязательно разряжайте свои отрицательные эмоции, но в общественно-приемлемых формах.

10. Старайтесь не смешивать личные и служебные отношения.

Перечисленные выше рекомендации по предупреждению стрессов в рабочих группах носят достаточно общий характер. Конкретная стрессовая ситуация всегда уникальна, поскольку детерминируется индивидуальностью человека. Наша восприимчивость к стрессам в определенной степени зависит от общего жизненного фона, то есть от того, как успешно мы умеем выходить из стрессовых ситуаций общесоциального, семейного или возрастного характера.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, о том, что один из ключей к успеху в преодолении стрессов в деловом общении заключен в общей жизненной стратегии индивида, его базовых ценностях.

Возникает вопрос, на что же конкретно должны быть направлены наши усилия по повышению стрессоустойчивости?

Во-первых, на тип поведения человека, выделяемый по присутствию или отсутствию в нем «поисковой активности. Концепция «поисковой активности» была разработана в 60-70-е годы 20 века. В.С. Ротенбергом и В.В. Аршавским. Они определяют поисковую активность – как защитное средство, направленное на изменение неблагоприятной или сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих факторов или обстоятельств. Таким образом, поисковая активность обладает явным стимулирующим воздействием на организм и повышает его стрессоустойчивость.

Поисковая активность в любых ситуациях может стать стержнем нашей стрессоустойчивой жизненной стратегии. Это главный способ адаптации к современному быстроменяющемуся миру и главное средство совершенствования самих себя.

Во-вторых, на рациональность наших убеждений. Не требовать от мира совершенства. Это означает констатацию некой объективной реальности и по мере сил и ее исправление.

В-третьих, оценку себя. В жизненной стратегии обозначаемые цели должны быть чуть выше наших сегодняшних возможностей, чтобы был стимул развития.

В-четвертых, на повышение своей самооценки. Повышать свою самооценку рекомендуется на трех уровнях: а) телесном (здоровье, режим питания, внешний вид); б) эмоциональном (следует искать эмоционально-комфортные для себя ситуации, обеспечивать себе хоть чуть-чуть ощущаемый успех); в) рассудочном – примите и полюбите себя таким, каковы вы есть.

Доказано, что здоровье человека зависит от психосоциальных факторов, и биологические факторы не являются основными причинами болезней. Можно прогнозировать будущее состояние здоровья человека по его личностным чертам и чувству оптимизма. Многие люди, воздействуя на свою жизнь гневом, депрессией, страхом, лишают себя главной жизненной силы. Энергию высокого качества жизни создают позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции. Позитивное мышление – это главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

## **ПУТИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*М.В. Макрицкий  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Известно, что стресс является одним из факторов возникновения не только нарушения психической деятельности человека, но и ряда заболеваний. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. Это важнейший инструмент тренировки и закаливания, т.к. способствует повышению сопротивляемости организма, усиливает защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

Цель исследования состоит в выявлении оптимальных путей стрессоустойчивости в педагогической деятельности. В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При стрессе возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д. Однако у ряда профессионалов незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, стенические эмоции. Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации. Особенно это важно для профессиональной педагогической деятельности.

Как показало наше исследование, подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания (93% опрошенных). Однако и огромная радость, неожиданный успех, триумф – это тоже стресс (29% опрошенных). Вернее не стресс, а стрессор - фактор, вызывающий состояние стресса.

В современной психологии много внимания уделяется проблеме регуляции и саморегуляции психических состояний, разработке способов повышения устойчивости к стрессу. Психические состояния всегда многомерны. Они выступают и