

возведенных известными зодчими, витал дух Просвещения, встречались люди образованные и прогрессивно мыслящие.

С одной стороны, невероятно быстрый рост туризма, превративший его из малозначимой сферы экономической деятельности в одну из крупнейших и наиболее прибыльных индустрий мира. С другой — включение ценного историко-культурного и природного наследия Беларуси в сферу международного туризма. Если ценные природно-территориальные ландшафты Беларуси являют собою неповторимую и во многом уникальную часть ландшафтов Европы, то памятники истории и культуры являют собою вклад белорусского народа в культурную сокровищницу мировой цивилизации. Степень сохранности, благоустройство памятников и историко-градостроительных заповедников, их доступность для туризма благоприятствуют общению данной страны с иными народами мирового сообщества, в значительной степени формируют мнение о благополучии государства, что в конечном итоге благоприятствует развитию деловых и культурных контактов. Вопросы средневековой белорусской истории приобрели в настоящее время особую актуальность, поскольку напрямую касаются современного общества, межнациональных и даже международных отношений. Беларусь, подобно другим странам бывшего советского блока, все еще находится в поиске национально-государственной и духовно-культурной идентичности. Поэтому не случайно, что все больше белорусов, в том числе молодежь, обращают свое внимание на истоки белорусской истории.

Ю. А. Зиновчик

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — В. Н. Малеронк

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССАМИ В ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. По статистике, профессиональный стресс испытывают около трети работников. Основная проблема, препятствующая эффективному освоению деловыми людьми методик управления стрессом, заключается в том, что профессионалы, работающие в мире бизнеса, чаще всего убеждены, что для успешной карьеры нужны хорошие специальные знания. Так, например, профессиональные управленцы большое внимание уделяют изучению современных технологий планирования, управлению персоналом, коммуникаций

и ведения переговоров, но беспомощны во всем, что касается управления собственным состоянием в стрессовых ситуациях.

Чтобы определить уровень подверженности сотрудников туристической индустрии факторам стресса, был проведен опрос с использованием инструментов Google Docs (https://docs.google.com/forms/d/1w8Y-37jpXkNl_4MN2CnWsDUSN_643NAhAmR-NNmhfM4/viewform?edit_requested=true). В опросе приняли участие 50 респондентов. Полученные данные свидетельствуют о том, что среди 20 мужчин и 30 женщин (профессиональная деятельность 81 % которых связана с туристической индустрией) 61,4 % респондентов испытывают состояние стресса часто, 36,4 % — редко и 2,3 % — никогда. У устойчивой доли респондентов отмечается частое возникновение чувства усталости (50 %), улетучивание мыслей (10 %), невозможность сосредоточиться (8 %), частые головные боли (12 %), ухудшение памяти (6 %) и частые ошибки на работе (14 %). При этом 47,7 % респондентов столкнулись с появлением вредных привычек на фоне стрессового состояния. Однако лишь 4,5 % участников опроса пользуются услугами психолога. Что касается реакции на стрессовую ситуацию, то 43,2 % респондентов выстраивают план по преодолению фактора стресса, 20,5 % проговаривают ситуацию с близкими людьми, 27,3 % обдумывают сложившуюся ситуацию, 4,5 % идут заниматься спортом и 4,5 % впадают в панику.

Для предотвращения стрессов руководителю рекомендуется использовать следующие приемы: осуществлять психодиагностику профессиональной пригодности персонала; предоставлять дополнительное время для отдыха, возможности гибкого графика работы; заботиться о создании благоприятного социально-психологического климата в рабочих группах, развитии сферы неформального общения; создавать условия для повышения работниками уровня саморегуляции поведения; внедрять программы по нейтрализации стрессов; позволять подчиненным отказываться от заданий, если они могут объяснить объективные причины своих просьб; очень точно определять полномочия подчиненных, меру их ответственности и систему оценочных показателей результатов их труда; по необходимости менять стиль лидерства; все сложные вопросы трудовой деятельности необходимо обсуждать с подчиненными, которые ее выполняют.

К индивидуальным мерам предотвращения стресса отнесем: планирование рабочего времени с использованием системы приоритетов; практика внедрения физических упражнений; установление ежедневного времени для отключения и отдыха; налаживание неформальных отношений.

Подводя итоги, следует отметить, что существует несколько путей управления стрессом. Можно удалить стрессовый фактор или изменить психологическое окружение, в котором находится человек. В других случаях можно изменить стрессовые симптомы таким образом, что они не будут иметь долгосрочного эффекта.