

ЭКОНОМИЧЕСКИ ПРОБЛЕМЫ И ВОПРОСЫ УПРАВЛЕНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

УДК [612.176:331]:616.839

СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: РЕАЛИИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Баранова Марина Анатольевна,
канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры БЖД,
охраны и гражданской защиты
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Bid@ltsu.org

В статье дано определение стресса, исследован фактор, влияющий на его возникновение. Эмоциональный стресс первично возникает как центральный нейрогенный процесс. Наиболее стрессу подвергаются врачи, педагогические работники. Также в статье приведены данные о фазах реакции организма на любой стресс, основные направления купирования эмоционального стресса, приведены возможные варианты снятия стрессового напряжения методом аутотренинга.

Ключевые слова: стресс, вегетососудистая дисфункция, невроз, аутотренинг.

Что такое стресс известно, пожалуй, всем от школьника до пенсионера. Впервые термин «стресс» ввел канадский ученый Ганс Селье. Это определение стало главенствующим на нашей планете. Мы испытываем стресс от любого сильного чувства, и неважно – положительного или отрицательного.

На протяжении всей жизни Селье старался навести порядок в терминологии, связанной с понятием «стресс», вводя новые термины и уточняя их суть. Сначала он ввел понятие «стрессор», т.е. внешнее воздействие, вызывающее стресс. После этого Селье выяснил, что стресс может приносить не только негативное влияние. В частности, с увеличением стресса возрастает продуктивность до определенного значения, после которого оно резко изменяется в противоположную сторону, т.е. падает на фоне изменения состояния здоровья и самочувствия.

Критический уровень стресса, после которого он становится разрушительным, для каждого человека свой. Так появились новые понятия «эустресс» и «дистресс».

Эустресс – стресс, вызванный положительными эмоциями. Этот вид стресса является небольшим, поэтому мобилизует организм. Селье утверждал, что эустресс помогает укрепить иммунную систему, увеличить продолжительность жизни.

Дистресс – наоборот, является негативным проявлением стресса, с которым организм не в силах справиться. Стресс – неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения, связанные с окружающей средой обитания.

В связи с увеличением числа заболеваний центральной нервной системы, большое внимание следует уделить эмоциональному стрессу.

Ганс Селье первым обратил внимание на связь, возникшую между чувством тревоги и тем, что происходит в организме человека в этот момент. Учёный предположил, что сила переживаний зависит от эмоциональной устойчивости личности, жизненного опыта и наследственного фактора.

Необходимо подчеркнуть, что эмоциональный стресс первично возникает как центральный нейрогенный процесс, а все периодические нарушения развиваются вторично и в общем являются проявлением эмоционального напряжения.

Всем известно, что стресс бьет по всем органам и системам человека. Прежде всего страдает сердечнососудистая система. Непосредственно по стрессом связаны следующие заболевания: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, гипертоническая болезнь, артрит, мигрень, болезнь Рейно, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, артриты. Среди всех нервно-психических заболеваний наибольший процент приходится на болезни нервной системы: вегетососудистая дисфункция, невроз, неврастения.

Наиболее стрессу подвержены врачи, педагоги. Важнейшим источником эмоциональных срывов являются недопонимание близких, конфликты на работе.

Недавние исследования показали, что у мужчин склонность к самоубийству в 2 раза выше среднего показателя. У женщин стресс проявляется чаще, чем у мужчин.

Фазы реакции организма на любой стресс:

1. Реакция тревоги, отражающая процесс мобилизации резервов.
2. Фаза сопротивления, когда удается успешно преодолеть возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается даже более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям (кровопотере, интоксикация, травма, лишение пищи, болевые ощущения), чем в обычном, исходном состоянии.
3. Фаза истощения, когда вследствие чрезмерно длительного или избыточно интенсивного напряжения истощаются возможности организма, снижается его устойчивость к заболеваниям и появляются разно-

образные признаки физического неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, расстройство пищеварения, стула, потеря веса, повышение цифр артериального давления, нарушение сердечного ритма.

Имеются два основных направления купирования эмоционального стресса:

- медикаментозный;
- немедикаментозный.

К числу немедикаментозных способов повышения устойчивости к эмоциональному стрессу можно отнести мышечную активность, умеренные занятия спортом, культурный отдых, туризм, эмоциональное переключение с одной формы деятельности на другую, занятия йогой, аутотренинг.

Важным физиологическим условием, которое обеспечивает устойчивость к эмоциональному стрессу является чередование положительных эмоциональных состояний с отрицательными и определённый баланс между ними.

Практический опыт показывает, что большей стрессоустойчивостью обладают те люди, у которых есть разносторонние интересы.

При фармакологической коррекции эмоционального стресса наилучший результат проявляется при использовании транквилизаторов (диазем, хлордиазепоксид, этаминал натрия). Данные препараты уменьшают выраженность эмоционального напряжения без нарушения оценки разномодальной информации.

По данным В.М. Стоянковского, применение комплексного метода корректировки стресса более эффективно.

Приводим возможные варианты снятия стрессового напряжения методом аутотренинга.

1. Уверенность в себе.
2. Уяснить причину гнева.
3. Прямая коммуникация.
4. Постарайтесь вникнуть в ситуацию.
5. Поразмышляйте о чувствах другого человека.
6. Найдите способы предотвратить ситуацию, провоцирующую гнев.

Мы понимаем стресс умом и значит нам необходимо изменить мысленный процесс, обуславливающий устойчивость к стрессу.

1. Я ощущаю уверенность и силу независимо от того, что совершил или чем занят.
2. Я нахожу перемены трудности волнующим и ценным жизненным опытом.
3. Я ощущаю энергию, заряжающую меня каждый раз, когда я беру ситуацию под контроль.
4. Стресс активизирует во мне качества, делающие жизнь более результативной и полноценной.

5. Я могу превратить любую стрессовую ситуацию во что-то позитивное.

Приём предотвращения «плохого» стресса в «хороший».

1. Обратитесь к себе позитивно.

2. Представьте себе положительный результат.

3. Будьте готовы к изменениям.

4. Берите тайм-аут.

5. Определите оптимальное время работы.

6. Физические упражнения – один из лучших способов избавиться от напряжения и беспокойства.

7. Не заикливайтесь на прошлом.

8. Меняйте ситуацию или избегайте её.

Для того, чтобы не погрузиться в пучину опустошения – постепенного процесса, при котором некогда продуктивный и ответственный работник теряет интерес к работе – есть необходимость принимать неотложные меры.

1. Пересмотреть свое рабочее расписание.

2. Планировать более короткое чередование труда и отдыха в условиях интенсивной работы.

3. Увеличить время отдыха и отпуска после рабочего дня.

4. Менять дневной распорядок.

5. Участвовать в общественной деятельности.

6. Делать физические упражнения.

7. Найти группу поддержки.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что терпеть стресс недопустимо. Выход только один: по-новому воспринимать действительность, контролировать эмоции и поддерживать нервную систему.

Литература

1. Анохин П.К. Функциональная система в сб: Нейропсихология текст. Под редакцией Хомской Е.Д. Изд. Минск, 1984, с. 23–28. 2. Горбачев Ю.М., Стабровский Е.М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. Л.: Медицина, 1981 – 206 с. 3. Панин Л.Е., Соколов В.П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. Новосибирск, 1981. – 172 с. 4. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1995. №4. С. 45–54. 5. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004. 382 с. 6. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб., 2001, с. 81–101. 7. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб., 2002, С. 37–44.

Баранова М.А. Стресс на рабочем месте: реалии современной людини

У статті дано визначення стресу, досліджений фактор, що впливає на його виникнення. Емоційний стрес первинно виникає як центральний нейрогенний процес. Найбільш стресу піддаються лікарі, педагогічні працівники. Також в статті наведені дані про фази реакції організму на будь-який стрес, основні напрямки купірування емоційного стресу, наведені можливі варіанти зняття стресової напруги методом ауто-тренінгу.

Ключові слова: стрес, вегетосудинна дисфункція, невроз, ауто-тренінг.

Baranova M.A. Stress in the workplace: the realities of modern people

The definition of stress is given in this article, the factor influencing its occurrence is investigated. Emotional stress primarily arises as a central neurogenic process. The most stressed are doctors, pedagogical workers. Also in the article are given the data on the phases of the body's reaction to any stress, the main directions of relief of emotional stress, the possible options for stress relieving by the method of auto-training.

Key words: stress, vegetovascular disfunction, neurosis, auto-training.

УДК 338.481.32

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СФЕРЫ ТУРИЗМА В
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Дитковская Светлана Алексеевна,

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры туризма,
гостиничного и ресторанного дела

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

ditkovska@vandex.ua

В статье освещены принципы, цели, приоритеты и направления государственного регулирования туристской деятельности в Луганской Народной Республике. Рассмотрена деятельность Министерства по нормативному правовому регулированию в сфере туризма; содействию в продвижении внутреннего туристского продукта; информационному обеспечению туризма; созданию благоприятных условий для развития туристской индустрии; выдаче специальных разрешений на осуществление турагентской деятельности; аттестации экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и инструкторов-проводников.

Ключевые слова: туристская деятельность, государственное регулирование, туристский продукт, специальное разрешение, аттестация.

Туристская сфера способна оказать позитивное влияние на процесс формирования и развития экономики и социальной сферы Луганской Народной Республики. Луганщина обладает необходимыми условиями для развития туристской индустрии: природными, историко-культурными и человеческими ресурсами. Результатом развития туристской сферы станет формирование новых рабочих мест, пополнение бюджета и повышение авторитета Республики, как на внутреннем, так и на международном туристском рынке.

Опыт разных стран показывает, что успех развития туризма напрямую зависит от того, как на государственном уровне воспринимается эта отрасль, насколько она пользуется государственной поддержкой. В большинстве стран мира воздействие туризма на экономику регулируется специально созданным центральным органом исполнительной власти. В Луганской Народной Республике органом, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики, а также нормативному правовому регулированию в сфере туризма является Министерство культуры, спорта и молодежи (далее – Министерство).

Научные исследования и публикации относительно регулирования туристской отрасли на государственном уровне в Луганской Народной Республике отсутствуют. Исходя из практической актуальности и теоретической неразработанности проблемы, нами была сформулирована следующая цель статьи – изучить государственное регулирование сферы туризма в Луганской Народной Республике. Для ее достижения необходимо решить такие задачи: осветить принципы, цели, приоритеты и направления государственного регулирования туристской деятельности в Луганской Народной Республике, обзорно рассмотреть деятельность Министерства по каждому из направлений.

Основными принципами государственного регулирования туристской деятельности в Луганской Народной Республике являются:

- 1) создание благоприятных условий для развития туризма в Луганской Народной Республике;
- 2) определение и поддержка приоритетных направлений туристской деятельности;
- 3) формирование позитивного туристского имиджа Луганской Народной Республики;
- 4) поддержка турагентов Луганской Народной Республики и их объединений.

Основными целями государственного регулирования туристской деятельности являются:

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Международная академия наук педагогического образования
Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Институт торговли, обслуживающих технологий и туризма
Кафедра туризма, гостиничного и ресторанного дела

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ИНДУСТРИЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРИОРИТЕТЫ

*Материалы X Международной
научно-практической конференции*

Выпуск 10

*Под редакцией
д-ра пед. наук, проф. Г. А. Сорокиной*

(Луганск, 27–28 апреля 2017 года)

Луганск

2017

УДК 338.48 (063)

ББК 65.433 Я 43

Т87

Редакционная коллегия:

- Медяник А.В.** – канд. экон. наук, доцент кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».
- Мальцева Л.В.** – старший преподаватель кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».
- Попова И.В.** – ассистент кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Т87 **Туристическая индустрия: современное состояние и приоритеты развития:** Материалы X Междунар. научно-практ. конф. – Вып. 10 (Луганск, 27–28 апреля 2017 года) // редкол.: Г.А.Сорокина (гл. ред.), А.В.Медяник (отв.ред.) [и др.] – Луганск : Книга, 2017. – 368 с.

В сборнике представлены статьи учёных, молодых исследователей, представителей туристического бизнеса, посвящённые подготовке будущих специалистов сферы туризма и гостеприимства, маркетинговым коммуникациям, инновациям в туристической индустрии, проблемам управления в туристической отрасли, развитию гостинично-ресторанного хозяйства, вопросам международного и регионального туризма.

The collection contains articles by scientists, young researchers, representatives of the tourism industry, dedicated to training future tourism and hospitality specialists, marketing communications, innovations in the tourism industry, management issues in the tourism industry, development of hotel and restaurant facilities and international and regional tourism.

*Рекомендовано к печати Ученым советом
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 10 от 28 апреля 2017 г.)*

УДК 338.48 (063)

ББК 65.433 Я 43

© Коллектив авторов, 2017
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово. Приветствие участников конференции7

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Белецкая И.А. Интернационализация образования как фактор совершенствования условий международного сотрудничества вузов в сфере профессиональной подготовки специалистов в области туризма9

Борякова Е.Е., Потапенко Н.Х. Урбанизированные биогеоценозы Нижнего Новгорода как объект экотуризма: некоторые приемы оптимизации процесса обучения в ходе экскурсий летней полевой практики для студентов высших учебных заведений17

Зинченко В.О. Проблемы подготовки специалистов сферы туризма и сервиса в Луганской Народной Республике27

Кобзова С.Н. Организация практической подготовки будущих специалистов по туризму в современных условиях34

Мальцева Л.В. Использование компьютерных технологий в ходе подготовки бакалавров сферы туризма43

Правдин Д.А. К вопросу о содержании дефиниций «спортивный» и «спортивно-оздоровительный» туризм46

Семенова И.И. Содержание профессиональной подготовки туристских кадров в Турции (степень бакалавра)54

Сердюкова Е.Я. Педагогические аспекты подготовки специалистов сферы туризма в высших учебных заведениях68

Трегубенко Е.Н. Использование педагогического потенциала регионального туризма: опыт отечественной школы74

Чикина Ю.Ю. Использование информационно-образовательной среды вуза для представления краеведческого материала будущими учителями географии82

РАЗВИТИЕ ГОСТИНИЧНО-РЕСТОРАННОГО ХОЗЯЙСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Галяпа И.М. Технические инновации в ресторанном бизнесе88

Моргунов Е. В. Современное состояние индустрии гостеприимства в США95