

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Психогигиена стресса .....	5
1.1 Роль психогигиены в сфере управления.....	5
1.2 Причины стресса на рабочем месте .....	10
1.3 Предупреждение стресса.....	15
2 Принципы и методы психогигиены стресса.....	18
2.1 Методы борьбы со стрессом .....	18
2.2 Способы профилактики стресса .....	25
Заключение .....	31
Список использованных источников .....	34

## ВВЕДЕНИЕ

Важной задачей на современном предприятии в условиях рыночной экономики является предоставление работникам общедоступной социально-психологической помощи в рамках программы по профилактике стрессов и уменьшению социальной напряженности на работе. Как известно, стресс является важной социальной проблемой, опосредованно влияющей на стабильность поведения в организации и жизнь общества в целом.

Актуальность этой проблемы в последние годы для населения России особенно возрастает, что связано с теми процессами общественно-экономических изменений, которые происходили в обществе за последнее десятилетие. В период социальных реформ большая часть общества испытывает социальный стресс, который приводит не только к материальным трудностям и нестабильности социального статуса человека, но и к переживанию им затяжного психоэмоционального стресса. Тем самым значительная часть населения оказывается подверженной социально-стрессовым расстройствам

Собственно, сам процесс производства в коммерческой сфере напрямую связано с получением материальных удобств, стрессоустойчивость компаний, работников фирм связана с подъёмом благополучия фирм.

Если депрессия, невроз и социальная тревожность поддерживают друг друга в порочном круге негативных переживаний и мыслей, деструктивного поведения, необходимо каким-то образом устранить этот круг: обучить человека более конструктивному поведению, изменить окружение и стиль мышления. Например, среди принципов социальной психологии выделяются следующие: деструктивный круг негативных атрибуций и поведения можно разорвать с помощью обучения к более совершенным поведенческим навыкам; изменения во внешнем поведении, которые могут привести к внутренним изменениям.

Все эти факторы сказываются на работоспособности человека, эффективности исполнения должностных инструкций. Организация систематически действующей антистрессовой профилактики, психогигиены стресса на предприятиях призвана повышать стрессоустойчивость работников к различным факторам. Причём на сегодня существуют различные методы психогигиены стресса, а также разработаны организационные формы профилактики – индивидуальная защита от стресса с помощью современных методов психологической саморегуляции и корпоративная защита. В последнем случае проведение групповых тренингов направлено на повышение стрессоустойчивости персонала, снижение фрустрационной толерантности, нормализацию межличностных отношений в коллективе, формирование и укрепление сплочённой рабочей команды. Вырабатываемые навыки стресс-менеджмента при этом рассматриваются как производственная ИТ-технология, неотъемлемый элемент корпоративной и управленческой культуры, составная часть культуры труда, особенно в сферах деятельности, связанных с общением с людьми.

Цель данной курсовой работы является рассмотрение принципов и методов психогигиены стресса в управлении организационным поведением.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1 рассмотреть методы и приёмы психогигиены;
- 2 изучить роли психогигиены стресса в сфере управления организации;
- 3 способы профилактики стресса.

Структура работы включает титульный лист, содержание, введение, два раздела, заключение, а также список использованных источников

## 1 Психогигиена стресса

### 1.1 Роль психогигиены в сфере управления

В литературе пишут, что стресс является негативным состоянием человека и если он находится в этом состоянии, то организм человека не может адаптироваться в неблагоприятной сфере, что приводит к неврозу, напряжению и так далее.

Таким образом, стресс проявляется на уровне группы. Так же, что описать стресс в профессиональной деятельности используют такие термины как: «организационный стресс», «рабочий стресс» и «профессиональный стресс».

«Организационный стресс» возникает вследствие негативного влияния на субъект особенностей организации, в которой он работает.

«Рабочий стресс» возникает из-за факторов, которые связаны с работой – это может быть как условия труда так место работы.

«Профессиональный стресс» возникает из-за факторов, которые связанные с видом деятельности, профессией или родом.

Эти понятия являются близкими, но не синонимичными. В зависимости от того, какие именно факторы выходят на передний план, целесообразно использовать то или иное из этих трех понятий. Негативное воздействие на работника могут оказывать плохие условия труда, слабая техническая оснащенность, неритмичная рабочая нагрузка, неудобный график труда и другие подобные причины.

Эти и другие факторы могут иметь место не только вследствие несовершенства организации, но и по объективным причинам. Они могут действовать и вне организации, например, в индивидуальном труде. Такого рода факторы вызывают рабочий стресс.

Большинство профессий независимо от особенностей индивидуального рабочего места могут быть связаны с вполне определенными стрессорами. В этом случае часто говорят о том, что сама работа носит стрессовый характер. Это положение дает основание использовать термин «профессиональный стресс». В итоге, плохой психологический климат в коллективе, не опытное руководство, недостаточно точное или нерациональное распределение должностных обязанностей, плохо организованные информационные потоки, неопределённые цели деятельности, неопределённость перспектив развития предприятия и ряд других факторов такого же порядка вызывают у работников соответствующей организации организационный стресс.

Стрессоустойчивость – соответствующая реакция человека на не нормальное положение. Большинству людей необходимо работать в напряжённом ритме. Ненормированный рабочий день, шум, суета, постоянная связь – всё это не должно убавлять их трудоспособность. Напряжение, стресс, психоз не должен выбивать из колеи, в противном случае это влечет за собой невыполнение обязанностей.

Требование стрессоустойчивости чаще всего предъявляется для таких вакансий как: помощник директора, главный бухгалтер, секретарь-референт, и по другим руководящим позициям. Руководителям сложно наметить деятельность компании на несколько лет вперёд, поэтому они всегда находятся в ситуации, когда нужно оперативно принимать правильное решение в условиях жесткого ограничения во времени, а это информационный стресс.

Продавцы, секретари, менеджеры, часто обязаны выслушивать жалобы неудовлетворенных клиентов, и при этом чувствуя эмоциональный стресс. Часто в организации активно идут карьерные конфликты, ходят интриги, что и создаёт напряжённую ситуацию внутри команды. Для того чтобы хорошо справиться со всем этим, и существуют программы по психогигиене стресса, стресс-менеджменту.

Чтобы предотвратить психологическое расстройство сотрудников и повысить работоспособность, руководитель организации должен уметь использовать необходимые знания психогигиены в управлении персоналом.

Главная цель управления – создание необходимых условий для реализации задач организации, координация и согласование совместной деятельности работников ради достижения общих запланированных результатов, «установление гармонии» между индивидуальными трудовыми процессами. В итоге, управление – это работа с людьми, а их трудовая деятельность служит объектом управляющего воздействия.

Для руководителя важно, чтобы сотрудники были психологически устойчивы и не были подвержены стрессам, психологическим расстройствам и депрессии, иначе резко понизится работоспособность работника и это отразится на предприятии в целом. Вывод о том, что симптомы психологического расстройства чаще проявляются у женщин, чем у мужчин, подтверждаются результатами многих исследований, проведенных в ряде стран.

Наука, получившая название «психогигиена», служит для повышения эффективности его труда и помогает сохранить на высоком уровне трудоспособность человека.

Психогигиена является системой установок, принципов и приёмов, которые помогают укреплять психологическое здоровье.

На данный момент времени хорошо распространено среди руководителей, менеджеров такое заболевание как невроз – заболевание, проистекающее из взаимоотношений людей и личности, связано с не правильной оценкой человеком своих возможностей и его темпераментных особенностей.

В связи с тем, что процесс производства в рыночной сфере открыто связан с приобретением вещественных благ, стрессоустойчивость сотрудников предприятий, фирм, компаний, связана с ростом благосостояния фирмы.

Если и невроз, и депрессии и социальная тревожность поддерживают друг друга в неверном круге негативных мыслей и переживаний, разрушительного поведения, важно каким-то образом разорвать этот круг: изменить окружение, обучить человека более конструктивному поведению, полностью изменить стиль мышления. Например, среди правил социальной психологии выделяются следующие: изменения во внешнем поведении могут привести к внутренним изменениям; разрядный круг негативных атрибуций и поведения можно разорвать с помощью обучения более совершенным поведенческим навыкам.

Руководитель должен попытаться установить близкие поддерживающие взаимоотношения с сотрудником для избежания неадекватной оценки возможности работника и уменьшения влияния на него стресса.

Исследование ученых Глен Аффлек и Говард Тенен привели к выводу, что позитивный, содержащий надежду стиль объяснений и положительный настрой сотрудника вообще является хорошим лекарством. Следовательно, руководитель должен применять меры нейтрализации отрицательного состояния работника и приложить все усилия, чтобы предотвратить психологическое расстройство сотрудника и при этом использовать необходимые знания психогигиены в управлении персоналом.

Как наиболее характерные признаки коллективного неблагополучия в организации бывают:

- 1 смещение в плохую сторону характеристик сотрудников;
- 2 напряжённая атмосфера в коллективе;
- 3 повышение уровня заболеваемости персонала сверх нормативной;
- 4 появление нетипичных конфликтов;
- 5 понижение характеристик свойств работы;
- 6 проявление нелояльности со стороны хороших сотрудников;
- 7 повышение количества погрешностей у работников, которые раньше их никак не осуществляли.

Среди методов диагностики признаков неблагополучного положения в группе, которые были вызваны из-за стресса, хорошо себя зарекомендовали анализ сравнительных данных, собеседование, наблюдение, анкетирование. Эти методы могут использоваться как в комплексе, так и независимо друг от друга. Данные виды деятельности имеют все шансы исполняться службой персонала как последовательно, так и параллельно, независимо друг от друга.

В особенности, возможно, относится к профилактике стресса, на базе разбора факторов которого в подразделениях разрабатывается программа событий сообразно профилактике стресса на год. При надобности – в ходе проведения постоянных прогноз ситуации – предоставленная программа подлежит исправлению и уточнениям. После проведения диагностики нужно ориентироваться с факторами, вызывающими организационный стресс, чтоб обладать вероятностью повлиять на обстановку и отлично править динамикой стресса.

Направленность усилий службы персонала имеет возможность существовать сконцентрировано или на отдельных работниках, их познаниях, умениях, навыках и установках, или на организации в целом, или на её отдельных подразделениях. В практике зарубежного маркетинга сходственные программы есть и используются на уровне всей организации, в особенности немало их создано в крайние годы на предприятиях государств Западной Европы и США.

Специалисты фирм могут использовать знания о стрессах и здоровье работников для построения и применения на уровне организации специальных семинаров по устранению стресса. Если человеку удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью образа жизни, то человек станет уравновешеннее и будет более спокойно реагировать на стрессогенные факторы.

Круг задач службы персонала в российской практике очень широк, и обычно задача стресс-менеджмента стоит на одном из последних мест. Для

большинства организаций гораздо актуальнее вопросы подбора персонала, его мотивации, обучения. Но по мере роста и развития организации, перечисленные функции хорошо отрабатываются и начинают функционировать вполне отлажено.

Вот тогда у службы персонала появляется возможность обратиться к проблеме управления стрессом. Деятельность по стресс-менеджменту условно разделяется на несколько типов:

- 1 мониторинг признаков неблагополучия;
- 2 выявление причин возникновения стресса у отдельных категорий работников;
- 3 регулярная профилактика стресса.

В ежегодный план реализации кадровой политики предприятия рекомендуется включать профилактические меры. При обнаружении каких-либо признаков неблагополучия программа профилактики стресса корректируется и дополняется.

Таким образом, работа по управлению стрессом требует от службы персонала постоянного внимания и комплексного подхода. Оптимально, когда в кадровую политику и годовой план работы включается специальная подпрограмма, направленная на профилактику возникновения стресса в организации.

Мониторинг уровня стрессового напряжения сотрудников и выявление причин возникновения стрессовых факторов позволяют оперативно корректировать усилия по управлению стрессом и не допускать кризисных ситуаций, что в конечном итоге способствует здоровому климату в коллективе и работает на повышение производительности труда.

## 1.2 Причины стресса на рабочем месте

Факторы, которые вызывают стресс, или так называемые стрессоры, включают:

- 1 факторы стресса вне организации;
- 2 групповые факторы стресса;
- 3 факторы стресса, связанные с организацией;

Рассмотрим их подробнее.

Факторы стресса вне организации.

Стресс на работе нельзя ограничивать событиями и условиями, имеющими место непосредственно на рабочем месте. Любая организация является открытой социальной системой, и на ее элементы – работников – естественно воздействуют внешние факторы, такие как изменения в обществе, экономические и финансовые условия, изменения в их личной жизни.

Так, можно сказать, что неудовлетворительное финансовое положение побуждает людей идти на дополнительную работу, в итоге чего время отдыха сокращается и усиливается стресс. Главной причиной напряженности, невроза, депрессии и стресса сотрудников являются и семейные кризисы. Также есть данные о том, что в семьях, где работают оба супруга, которые находятся в стрессовых условиях, муж может «передать» свой стресс жене.

Групповые факторы стресса.

К групповым факторам стресса можно отнести следующие:

1 наличие межличностных, внутриличностных и внутригрупповых конфликтов, а то есть наличие несовместимости каких-либо характеристик личности сотрудника или серьезных противоречий, допустим, что, где он работает, ценностей, его личных, с социально одобряемыми в группе нужд, а значит, вынужден постоянно находиться, взаимодействовать, общаться, также является серьезным стрессогенным фактором.

2 нехватка коллективной сплоченности, то есть нехватка вероятности для работников чувствовать себя частью группы ввиду особенности рабочего места, из-за того, что руководитель не позволяет или

ограничивает эту возможность, или потому, что другие члены коллектива не допускают его в свои ряды, может также являться источником сильного стресса, преимущественно для сотрудников с высоким стремлением к потребности;

Факторы стресса, связанные с организацией.

Источники связанные с работой стресса изучается уже немало время, и список потенциальных факторов, которые вызывают стресс, напряжённость очень длинен. В этом списке можно найти массу психосоциальных факторов, которые обусловлены определённым соединением социальных особенностей рабочего места, организационных и трудовых, а также физические факторы, превращающие рабочее место в недоброжелательную среду. К наиболее точно установленным стрессорам, связанным с производственной средой, относятся:

1 степень опасности при выполнении работы, уровень шума и тому подобное, как показывают результаты многочисленных исследований, могут быть также отнесены к факторам, нередко провоцирующим стресс у работников;

2 сомнение в предстоящем дне – для большинства сотрудников регулярным стрессором служит боязнь потерять свою работу из-за увольнения, сокращения, возраста, неадекватных трудовых показателей или по другой причине;

3 невозможность воздействовать на свою работу – как обозначают много исследователей, что в какой-то степени человек воздействует на свою работу, что и может быть связано со стрессовым состоянием. Ответственность за вещи и однообразная механическая работа, на которые люди не в возможности влиять, являются особенно стрессовыми факторами для некоторых сотрудников;

4 давление рабочего графика – сменная работа, а в особенности работа по скользящему графику, часто создает потребность в ряде психологических и связанных с внерабочей жизнью изменений,

являющихся потенциальными стрессорами. С другой стороны, очень напряженный рабочий график, который делает затруднительным либо невозможным одновременное удовлетворение производственных и личностных потребностей, может также являться сильным стрессором для людей в самых разных трудовых ситуациях:

5 ролевая двусмысленность и ролевой конфликт – оба эти условия в большинстве случаев воспринимаются как стрессоры. Здесь под ролевой двусмысленностью подразумевается неопределенность в отношениях с человеком, исполняющим ту или иную роль, а под ролевым конфликтом – различные несовместимые ожидания в отношении значимых людей на работе;

6 стрессогенный стиль управления – частое использование методов неоправданного давления и угроз является одним из самых сильных факторов стресса для подчиненных;

7 специфическая организационная структура – например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей;

8 форма осуществляемой работы – условия труда, сложность решаемых задач, степень ответственности, самоуправление в работе.

Все вышеперечисленные условия являются потенциальными стрессорами, а не факторами, которые автоматически вызывают стресс. Реакции на эти стрессогенные факторы индивидуальны. На чувствительность или стрессоустойчивость влияет ряд ситуативных и личностных переменных.

Факторы, влияющие на стрессоустойчивость.

Вышеупомянутые факторы в каком-то смысле проявляются на уровне индивидуума. Исследования также показывают, что на развитие стресса оказывают воздействие как индивидуальные ситуационные факторы, так и характер и особенности личности.

Например, для личности, неспособной расставить для себя четкие приоритеты, тяжелой стрессовой ситуацией может стать необходимость согласования ролей работника и члена семьи.

В качестве факторов, способствующих восприимчивости к стрессу, исследователи называют также такие индивидуальные черты характера, как авторитарность, жесткость, неуравновешенность, эмоциональность, возбудимость, психологическая устойчивость и потребность в достижениях и тому подобное. Однако наибольшее внимание было уделено характеру так называемого типа А.

Изучением различных типов характера и соответствующих поведенческих моделей еще в 1950 году занялись специалисты по сердечно-сосудистым заболеваниям с целью прогнозирования возможности сердечных приступов. В конце 1960-х гг. Фридман и Ройзенман начали изучение полярных типов характера А и В с точки зрения восприимчивости к стрессу. Они определили личность типа А как «сочетание действий и эмоций, которое можно наблюдать в каждом человеке, находящемся в состоянии постоянной и неутомимой борьбы, чтобы сделать всё больше и больше в максимально короткие сроки и даже, в случае необходимости, вопреки усилиям других людей и обстоятельствам».

Вначале, на основании проведенных исследований, посчитали, что тип А наиболее подвержен стрессу и одному из самых серьезных его последствий – сердечным приступам.

Однако некоторые современные исследования не подтверждают эти данные. Такие результаты могут быть обусловлены тем, что люди типа А, часто «конструируя» для себя стрессовые ситуации, в то же время обычно умеют дать выход своему стрессу и лучше с ним справляются, чем люди типа В. Есть такое мнение, что восприимчивости к стрессу способствует не столько нетерпение, характерное для типа А, сколько гнев, враждебность и агрессивность.

Другой важной личностной чертой является индивидуальное восприятие контроля над ситуацией. Хотя контроль над ситуацией на рабочем месте часто задается организационно, нельзя игнорировать такие явления, как предрасположенность личности брать ответственность на себя и так называемый «синдром приобретенной беспомощности», основополагающее исследование которого было проведено Селигманом.

Важными факторами являются также:

1 характер стрессора – один из наиболее важных ситуативных факторов, определяющих реакции людей; страх потерять работу, вероятно, является большим стрессором, чем, например, назначение в нежелательную смену. Но этот фактор не представляет собой какую-то исключительную угрозу, обуславливающую возникновение стресса; к стрессу может с таким же успехом привести и набор различных факторов.

2 комбинация наличных и отсутствующих стрессоров также важна при определении индивидуальных реакций. Плохие отношения с коллегами и другими людьми на работе, например, – потенциальный источник стресса, но в то же время не раз отмечалось.

3 продолжительность воздействия стрессора – еще один ситуативный фактор, влияющий на индивидуальную чувствительность. Ежедневное отсутствие возможности влиять на требования, предъявляемые работой, скорее приведет к стрессу, чем временная перегруженность на работе, вызванная, к примеру, болезнью коллеги.

### 1.3 Предупреждение стресса

Существует достаточно много способов и методов «борьбы со стрессом», как индивидуального, так и организационного применения. Большинство из них еще известны.

Так, к индивидуальным методам можно отнести:

- 1 регулярный активный отдых;
- 2 релаксация (занятия йогой, медитация, аутотренинг);
- 3 тренинг навыков самоконтроля поведения;
- 4 планирование собственного времени;
- 5 обеспечение достаточной продолжительности сна;
- 6 когнитивная терапия.

В зарубежных организациях практикуются такие методы, как включение в социальный пакет работника оплаты занятий в спортивном зале, бассейне. Некоторые из них стараются обеспечить доведение до сведения работников конкретных простых методик, помогающих справиться со стрессом. Так, руководители компании «Би-би-си» издали дорогостоящий буклет, в котором персоналу объясняется, как нужно сидеть на стульях. Эта брошюра, посвященная тому, как снизить количество стрессов на рабочем месте, содержит массу и другой ценной информации. В частности, там есть подробная схема того, как, в случае совсем безнадежного состояния сложить из бумаги самолетик. Если и это не помогает справиться с возникшими трудностями, то тогда сотрудникам рекомендуется понюхать цветок лаванды и долго вглядываться в фотографию с альпийским пейзажем.

Однако применения таких мер недостаточно. К проблеме необходимо подходить комплексно, не просто помогать сотрудникам бороться с уже возникшим сильным стрессом или его последствиями, но предупреждать его на уровне организации. Выше приведены факторы стресса, связанные с организацией, именно на нейтрализацию и снижение негативного воздействия этих факторов нужно обратить особое внимание.

На уровне организации целесообразно применять следующие меры по управлению стрессом:

- 1 регулярный мониторинг и формирование приемлемого социально-психологического климата;

2 оптимизация организационной структуры, осуществляемая с учетом способностей и возможностей конкретных сотрудников;

3 исключение ситуаций ролевого конфликта;

4 максимально возможное информирование сотрудника о том, что в компании поощряется, а что нет, о его перспективах, о предстоящих изменениях в организации и о том, как они отразятся конкретно на нем;

5 обогащение содержания обязанностей работников;

6 соблюдение санитарно-гигиенических норм;

7 предоставление сотрудникам возможности почувствовать, что они могут влиять на ситуацию;

8 предоставление сотрудникам регулярной обратной связи о результатах их труда;

9 обучение менеджеров высшего и среднего звена управлению конфликтами, навыкам партнерского общения;

10 предоставление сотрудникам консультативной поддержки.

Таким образом, приведённые меры, являются основными для того, чтобы уровень стресса, испытываемого сотрудниками, не превышал допустимого уровня.

## 2 Принципы и методы психогигиены стресса

### 2.1 Методы борьбы со стрессом

На сегодняшний день выделяют такие методы борьбы со стрессом как: релаксация, концентрация, ауторегуляция дыхания.

Рассмотрим их поподробнее.

#### 1 Релаксация.

Согласно теории Г.Селье, реакция тревоги состоит из трёх последовательных фаз:

1 импульс

2 стресс

3 адаптация.

Другими словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль – человек, так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается, то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Так что же такое релаксация?

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие – мотивация, то есть каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

#### Релаксационные упражнения.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует чётко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела. Голова слегка запрокинута назад. Всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

1 лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату, а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2 внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3 сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4 упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица.

В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

## 2 Концентрация.

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная не сосредоточенность. Каждая из этих трёх функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно

заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу, или вечером, перед сном, или сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1 постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

2 сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3 руки свободно положите на колени, глаза закройте.

4 дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5 два варианта концентрационных упражнений:

5.1 концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

5.2 концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация

приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

6 выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7 закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаюсь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

### 3 Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание.

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать

действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определённой степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если всё в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют, но приведём следующие выводы:

1 с помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2 при смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определённые изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3 увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4 дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5 ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.

6 от правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни.

7 чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

Таким образом, каждый метод борьбы со стрессом является по-своему актуальным и своеобразным.

## 2.2 Методы профилактики стресса

Образ жизни – это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни – либо активным, либо здоровым, либо нездоровым и пассивным.

Если нам удастся повлиять в хорошую сторону на свои главные принципы жизни, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, то есть обладать способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре главных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

1 противострессовая «переделка» дня.

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбуждённость в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от

своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь в результате мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1 сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера».

2 заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3 включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4 если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости – это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5 наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, которое накопилось за весь день, постепенно спадает.

6 погуляйте на свежем воздухе.

7 наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову на решение всех

домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

## 2 Первая помощь при остром стрессе.

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации – у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, используя этот метод помощи при остром стрессе.

Перечислим несколько советов, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1 противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2 минутная релаксация. Расслабьте уголки рта. Увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннего состояния. Вполне естественно, что вы не желаете, чтобы окружающие вас люди знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3 оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определённой последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза

для цветов» и так далее. Когда вы сосредоточитесь на каком-либо конкретном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, тем самым, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4 если есть возможность, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Уйдите в другое, где нет никого, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение «по косточкам», как описано в пункте три.

5 встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение две минуты, после чего очень медленно поднимайте голову.

6 займитесь какой-нибудь деятельностью – всё равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7 включите успокаивающую музыку, ту, которая вам нравится. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8 возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Такая рациональная деятельность позволит вам переключить ваше внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9 побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, который находится рядом к примеру, с соседом или товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге.

Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, который насыщен стрессом.

10 проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

### 3 Аутоанализ личного стресса.

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакцию своего организма на стрессовые ситуации. А точнее, как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины – таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот не сложный, однако, он требует не мало терпения. В течение нескольких недель, по возможности ежедневно, необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Записывать свои ощущения полезно сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии их проанализировать.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что кое-какие главные черты стресса проявляются не однократно, например: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, «не успокаивающиеся ноги», ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли, боли в суставах, отсутствие аппетита или наоборот, переедание, запоры, учащённое сердцебиение.

С помощью анализов записей, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращению домой. Также с помощью ведения дневника стрессов можно также выяснить для себя, что, именно, нам мешает в жизни и, что вызывает наш личный стресс.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Усиление стрессового давления отмечено учеными и практиками разного профиля многих стран мира.

Социально-политическая напряженность, трудности переходного периода в экономике, резкая ломка общественного сознания, глубокие преобразования во многих общественных институтах являются мощным стрессогенным фактором. Его воздействие требует всестороннего комплексного научного изучения, в котором психологические исследования имеют первостепенное значение. Организационную психогигиену необходимо рассматривать как составную часть работы с кадрами. Заметим, что, к сожалению, в современной России целенаправленная психогигиеническая практика на уровне организации скорее исключение, чем правило. На любом современном предприятии должна действовать психологическая служба. Задачи такой службы могут выполнять и специалисты, находящиеся в штате организации, и сторонние специалисты, работающие по договору. В число задач психологической службы организации должно входить повышение психогигиенической компетентности сотрудников. Подведем в заключение некоторые итоги проведённого обсуждения проблемы трудового стресса и психогигиены на предприятии.

Место работы и должность, избранная профессия и профессиональный рост, психологический климат в организации и видение своей роли в общем деле могут быть основой чувства удовлетворённости своим местом в жизни, инициировать переживания полноты самоотдачи, удовлетворённости ходом самореализации, могут давать желаемое эмоциональное насыщение от межличностных отношений на работе. Вместе с тем, все эти аспекты в неблагоприятных качествах приводят к общему чувству неудовлетворённости жизнью, размыванию смысла жизни, обесцениванию труда, приводят к затяжному стрессу со многими вытекающими

последствиями для личности и организма. То или другое положение возникает как следствие взаимодействия большой совокупности объективных и субъективных факторов, внешних обстоятельств и особенностей личности. Возникающий в трудовой деятельности стресс имеет разную природу.

Это следует учитывать, как в выборе направлений, подходов к его преодолению, так и выборе конкретных методик, отдельных приёмов снижения стресса.

Одни причины стрессового состояния могут быть нейтрализованы личными усилиями субъекта по преодолению трудностей, по совершенствованию им умений совладания со стрессом.

Другие требуют организационных решений, например, изменения организационной политики и организационной структуры, перехода на новый этап организационного развития, технологической модернизация предприятия, улучшения условий труда и так далее. Причины стрессовых состояний могут быть ослаблены при соответствующих изменениях в общественном сознании, при существенных изменениях во взглядах на профессию, а также профилактике стрессов на предприятии и систематическом использовании методов психогигиены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Анастаси, А. Психологическое тестирование [Текст]: учебник / А.Анастаси – М.: Педагогика, 2013. – 256 с.
- 2 Березин, Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст]: учебник / Ф.Б. Березин – М.: Прогресс, 2014. – 124 с.
- 3 Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст]: учебник / Л.П. Гримак – М.: Политиздат, 2014. – 164 с.
- 4 Колодзин, Б. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой [Текст]: учебник / Б. Колодзин – М.: Питер, 2016. – 56 с.
- 5 Китаев–Смык, Л.А. Психология стресса [Текст]: учебник / Л.А.Китаев–Смык – М.: Наука, 2015. – 115 с.
- 6 Красовский, Ю.Д. Организационное поведение в фирме: эффекты и парадоксы. Учебное пособие [Текст]: учебник / Ю.Д. Красовский – М.: Юнити, 2013. – 143 с.
- 7 Мескон, М, Хедоури Ф. Основы менеджмента [Текст]: учебник / Ф.Хедоури, М. Мескон – М.: «Дело ЛТД», 2016. – 84 с.
- 8 Рушман, Э.М. Надо ли убегать от стресса? [Текст]: учебник / Э.М.Рушман – М.: Физкультура и спорт, 2015. –142 с.
- 9 Тригранян, Р.А. Стресс и его значение для организма [Текст]: учебник / Р.А. Тригранян– М.: Наука, 2014. – 129 с.
- 10 Уткин, Э.А. Справочник по менеджменту [Текст]: учебник / Э.А.Уткин– М.: Финансы и статистика, 2017. – 51 с.
- 13 Янценевская, А.Я. Организационное поведение в фирме [Текст]: учебник / А.Я. Янценевская– М.: Инфра–М, 2014. – 264 с.
- 14 Виханский, О.С. Менеджмент [Текст]: учебник / О.С. Виханский – М.: Наука, 2014. – 163 с.
- 15 Радугин, А. А. Основы менеджмента [Текст]: учебник / А.А. Радугин – М: Наука, 2016. – 251 с.

16 Григорьева, Т. Т., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения [Текст]: учебник / Т.П. Усольцева, Т.Т. Григорьева – Н: 2015. – 72 с