

gospodarczej i edukacyjnej. Jest to główny argument przemawiający za koniecznością budowy podobnego systemu dla Polski.

Literatura.

1. Dolny E., Meller J., Wiśniewski Z., (1998) Popyt i pracodawcy na rynku pracy w Polsce, TSZ, Toruń 1998.
2. Kryńska E., Suchecka J., Suchecki B., (1998) Prognoza podaży i popytu na prace w Polsce do roku 2010, IPISS, Warszawa 1998.
3. Meller J., Dolny E., (1997) Popyt na pracę w Polsce, TSZ, Toruń 1997.
4. Shapiro T. Harold, Fulton A. George, A Regional Econometric Forecasting System, The University of Michigan Press.

ZARZĄDZANIE STRESEM

Cezary Marcinkiewicz

Politechnika Częstochowska, Polska

Streszczenie

Stres – niespecyficzna reakcja organizmu na stawiane wobec niego zadania, objawiająca się równocześnie w trzech płaszczyznach: fizjologicznej, psychologicznej i emocjonalnej. W walce ze stresem najważniejsza jest umiejętność zarządzania własnymi emocjami, niebagatelną rolę odgrywają również działania profilaktyczne tj. techniki relaksacyjne, kierowanie swoim wolnym czasem, efektywny wypoczynek, właściwa dieta, sport itd.

Umiejętność zarządzania „stresem” na obecnym etapie walki o efektywność i kreatywność w polskiej rzeczywistości staje się dla menedżera tak samo ważna jak sztuka kierowania czy skutecznej sprzedaży.

Dane socjodemograficzne wyrażają, że istnieje grupa chorób, na które coraz częściej zapadają ludzie „zawodowo skuteczni”, kariera których wymaga ekstremalnych poświęceń. To stałe pobudzanie kreatywności jako umiejętności oceny aktualnych wydarzeń z różnych punktów widzenia, aby dotrzeć do istoty problemów i uzyskać wizję całościowego ich rozwiązania, oczywiście rozwiązania lepszego i jednocześnie wyprzedzającego konkurencję. Globalna konkurencja zaś zmusza do poszukiwania coraz to lepszej doskonałości. Aby utrzymać się w tym wyścigu ekonomicznym, należy dbać i wprowadzać częste innowacje: nowe wyroby, usługi i procesy, a więc zmiany, które bardziej podnoszą konkurencyjność przedsiębiorstwa, a niżeli obniżanie kosztów czy podwyższanie wydajności¹.

¹ Penc J., „Zarządzanie z myślą o jutrze”, *Ekonomika Organizacji i Przedsiębiorstw* nr 5/99, Warszawa, s. 4.

W warunkach dzisiejszej konkurencji źródłem sukcesu są przede wszystkim: wysoka jakość, punktualność dostaw, serwis dla nabywców, szybkość wprowadzania produktu na rynek, elastyczność produkcji, intensywne inwestowanie w postęp techniczny, a zatem skuteczne metody zdobywania rynku. Wyczerpujące współzawodnictwo oraz stałe pobudzanie i hołdowanie kreatywności, a zatem całodobowa dyspozycyjność, która jak wiadomo nie sprzyja dobrej kondycji i zdrowiu, a powoduje stres. Osoby szczególnie narażone na powyższe schorzenia to te, których praca wiąże się ze znacznym stopniem wspomnianej odpowiedzialności oraz stale zmieniającymi sytuacjami. W języku potocznym schorzenia te często bywają określane mianem „chorób dyrektorskich” lub bardziej naukowo chorób psychosomatycznych.

Poznanie uwarunkowań i sposobów przeciwdziałania chorobom psychosomatycznym wymaga uznania, że rozumienie człowieka, rozumienie istoty ludzkiej możliwe jest tylko w wymiarze holistycznym¹. Człowiek jest bowiem jednocześnie jednostką biologiczną, społeczną, psychiczną i duchową. Na bazie tak rozumianych uwarunkowań można doszukać się przyczyn występowania różnych chorób, a zatem elementy psychospołeczne mogą odgrywać dość istotną rolę w powstawaniu i rozwoju wszystkich chorób somatycznych².

Bardzo istotny wpływ na poznanie i rozwój medycyny psychosomatycznej miało odkrycie przez H. Sely'ego³, który stwierdził, że „czynnikiem wpływającym i przyspieszającym rozwój choroby jest stres. Pojęcie to jest definiowane jako niespecyficzna reakcja organizmu na stawiane wobec niego żądania”⁴.

Jeżeli podobna sytuacja stresorodna utrzymuje się przez dłuższy czas, organizm pod wpływem silnych lub długo utrzymujących się stresów znajdzie się w stanie całkowitego wyczerpania, którego objawy ściśle wiążą się z określoną strukturą osobowości⁵. Objawy te postępują w trzech płaszczyznach równocześnie:

Fizjologiczne: błądzenie, ból pleców i szyi, kołatanie serca, nadmierne pocenie się, brak apetytu albo duże łaknienie, biegunka, trudności z trawieniem, bezsenność, suchość w ustach, bóle głowy, napięcie mięśni, osłabiona odporność.

Psychologiczne: trudności w koncentracji zapominanie i pomyłki, skrajne oceny, brak zainteresowań, przesadne wypowiedzi, obsesyjne trzymanie się swojego zdania, zamykanie się w sobie.

Emocjonalne: lęk, irytacja, bezradność, podenerwowanie, depresja, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, trudności z mówieniem, złość.

¹ Sokołowska M., „Granice medycyny”, Książka i Wiedza, Warszawa 1980, s. 78.

² Groien J., „Clinical research in psychosomatic medicine”, Van Gorcum, Assen 1982, s. 62 – 72.

³ Sely'e H., „Adaptions syndrom”, Thieme, New York 1953, s. 27 - 29.

Sely'e H., „Stress and disease”, Science, New York 1955, s. 56.

Sely'e H., „Stres okiełznany”, PWN, Warszawa 1976, s. 99.

⁴ Januszewska E., „Psychosomatyczne aspekty białaczki u dzieci”, RW KUL, Lublin 1994, s. 24.

⁵ Dunbar F., „Psychosomatic diagnosis”, Hoeber, New York 1943.

Następuje daleko idące osłabienie całego systemu immunologicznego, a jego konsekwencją są choroby psychosomatyczne, zwłaszcza choroby nowotworowe¹.

Rozważając na temat rozwoju chorób psychosomatycznych, do rangi ważnych czynników urasta profilaktyka i życie współczesnego człowieka w zgodzie z szeroko rozumianą higieną psychiczną i osobistą. Polscy menedżerowie traktują ofertę zajęć antystresowych z dużym dystansem, a przecież w walce z przewlekłym stresem najważniejsza jest umiejętność zarządzania własnymi emocjami. Warunkiem zdrowego trybu życia jest przede wszystkim zdawanie sobie sprawy z trudności naszego przystosowania się i szukania czynników, które warunkują te trudności. Higiena psychiczna wymaga, by człowiek rozumiał, że każde jego zachowanie jest wynikiem nie tylko spłotu doraźnych okoliczności, ale wypływa z całości złożoności jego osobowości².

Obecnie na całym świecie w profilaktyce chorób psychosomatycznych ogromnego znaczenia nabiera metoda tzw. relaksacji. Reakcją relaksu jest zmiana organizmu polegająca na zmniejszeniu napięcia mięśniowego oraz na zmniejszeniu napięcia ogólnego stanu mobilizacji organizmu.

Tabela 1. Sposoby radzenia sobie ze stresem

POZYTYWNE

- słuchani muzyki
- oglądanie telewizji, wyjście do kina
- czytanie książki
- pisanie pamiętnika
- spotkanie z przyjacielem
- ćwiczenia, spacer, jogging
- prysznic lub kąpiel

- otwarte wyrażenie uczuć, prośba o wsparcie
- zabawa, zajęcie się „głupstwami”
- zrobienie dobrego uczynku
- spokojne przemyślenie sposobów wyjścia z sytuacji
- medytacja albo głębokie wdechy
- drzemka
- znalezienie ujścia dla emocji

NEGATYWNE

- myślenie o samobójstwie
- palenie papierosów

- wściekanie się i obrażanie innych
- picie nadmiernej ilości kawy
- użalanie się nad sobą
- ucieczka w sen
- szybkie i nieostrożne prowadzenie samochodu
- zrzucanie winy za swe niepowodzenia na innych
- szastanie pieniędzmi
- nadużywanie alkoholu i narkotyków
- przejadanie się, jedzenie byle czego, nieregularne posiłki
- unikanie kontaktów z innymi

Źródło: D. Muntz, „Stress management participant's manual”, s. 23.

¹ Ader R., „Psychosomatic and psychoimmunologic research”, Psychosomatic Medicine nr 42/80, s. 307-309.

² Herbert H., „Mental Hygiene”, The Dynamics of Adjustment, Prentice-Hall, New York, s. 12.

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie ze stresem. Chcąc zarządzać stresem, menedżer musi się nauczyć tak postrzegać sytuację, by była dla niego wyzwaniem, a nie ciosem lub zagrożeniem. Powinien w sobie wyrobić poczucie sensu życia i pragnienie wyjścia z izolacji społecznej, a także znaleźć w niej oparcie i odnowę.

Pomocne w walce ze stresem coraz częściej oprócz słuchania muzyki klasycznej w wykonaniu męskich głosów o niskim kojącym brzmieniu, proponuje się masaż shiatsu lub mauri, a także relaksujący masaż receptorów stóp. Pomocne w walce ze stresem są też ćwiczenia rozluźniające czy patrzenie na kolor zielony, nasycenie powietrza olejkami eterycznymi, krótką drzemkę przy biurku, jaką proponują na przykład pracodawcy wielu amerykańskich i japońskich firm. Niemieccy eksperci propagują z kolei tzw. stres - management, czyli ujarzmianie i zwalczanie stresu poprzez znalezienie celu w życiu, kierowanie swoim wolnym czasem oraz efektywny wypoczynek i medytacje.

Odpuszczając nasze mięśnie uwalniamy się od działań przykrych i szkodliwych emocji, oszczędzamy także energię psychiczną. Doświadczamy stanu przyjemności; „następuje wewnętrzne uspokojenie, odprężenie, rozluźnienie, wewnętrzna cisza – rodzaj odświeżenia”¹.

Stosowanie technik relaksacyjnych pozwala przeciwdziałać napięciu emocjonalnemu i w sposób najskuteczniejszy kształci umiejętność wglądu w siebie – „wysłuchanie się w siebie”². Mówiąc o profilaktyce chorób psychosomatycznych wywołanych stresem, nie sposób nie podkreślić znaczenia sportu. Na przykład dobra poranna gimnastyka oddechowa przyczynia się do lepszego utlenienia mózgu, pozwala rozładować nagromadzoną pod wpływem stresu energię, znacznie poprawia ogólne samopoczucie i kondycję, nie tylko fizyczną, ale i psychiczną.

Bardzo dobrym sposobem jest również w chwilach relaksu stosować tzw. „kotwicę”. Kiedy człowiek jest spokojny, albo bardzo zadowolony może na przykład trzymać w określony sposób ręce, bądź chwycić się za palce tworząc w ten sposób „kotwicę”. W sytuacji stresu dyskretnie powtarzamy gest i łatwo zmieniamy samopoczucie, a tym samym w prosty sposób można rozluźnić „ściśnięte gardło” i uspokoić się wewnętrznie. W sytuacjach silnego napięcia można też nauczyć się prostować i unosić podbródek. Podobnie jak „kotwica”, takie zachowanie wywołuje w nas syndrom „różowego kocyka” – automatyczną reakcję uspokojenia, wywołaną dobrze znanym, pozytywnym bodźcem. Osoby, które z racji swojego obowiązku zawodowego są szczególnie narażone na stres, nie mogą także zapomnieć o właściwej diecie, która jest elementarnym sposobem utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej każdego człowieka na świecie.

Tak więc, umiejętna walka ze stresem, jest kwestią nie tylko psychiczną ale i wielu zabiegów technicznych. Cała sztuka polega na analizie sytuacji, rozłożeniu jej na czynniki proste i dobraniu odpowiedniej do niej reakcji.

¹ Moczydłowska J., „Bezcenne zdrowie – jak ustrzec się przed chorobami dyrektorskimi”, Kultura organizacji nr. 5/99, s. 5.

² Tamże, s. 50.

Literatura

1. Ader R., „Psychosomatic and psychoimmunologic research”, Psychosomatic Medicine nr. 42/80.
2. Dunbar F. Psychosomatic diagnosis, Hoeber, New York 1943.
3. Groien J., Clinical research in psychosomatic medicine, Van Gorcum, Assen 1982.
4. Herbert H., „Mental Hygiene”, The Dynamics of Adjustment, Prentice Hall, New York 1947.
5. Januszevska E., Psychosomatyczne aspekty białaczki u dzieci, KUL, Lublin 1994.
6. Moczydłowska J., „Bezценne zdrowie – jak ustrzec się przed chorobami dyrektorskimi”, Kultura organizacji nr. 5/99.
7. Penc J., „Zarządzanie z myślą o jutrze”, Ekonomika i Organizacja Przedsiębiorstw nr 5/99, Warszawa.
8. Sely'e H., Adaptions syndrom, Thieme, New York 1953.
9. Sely'e H., Stress and disease, Science, New York 1955.
10. Sely'e H., Stres okielznany, PWN, Warszawa 1976.
11. Sokołowska M., Granice medycyny, Książka i wiedza, Warszawa 1980.

ОЦЕНКА РЕАЛИЗУЕМОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ (КОНТРАКТОВ) СТРОИТЕЛЬНОГО ПОДРЯДА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

И.А. Куришова, В.П. Лысов

Белорусская государственная политехническая академия, Беларусь

Резюме

В данной статье предложена оценка реализуемости производственной программы строительной организации, позволяющая решить задачу согласования и подписания договоров (контрактов) строительного подряда.

Суть этого метода заключается в том, что по сформированному для конкретной задачи статистическим данным определяется с требуемой надежностью оценка ее реализуемости. По полученным данным осуществляется оценка выполнения экономических требований к формируемой производственной программе строительной организации (ППСО). Если они выполняются, то ППСО считается сформированной и на основе ее данных осуществляется окончательное согласование и подписание договоров (контрактов) строительного подряда.

В случае, если полученные экономические показатели ППСО не позволяют выполнить необходимые для эффективного функционирования строительной организации требования, то осуществляется оптимизация процесса согласования договорных (контрактных) условий.

В работе были рассмотрены два подхода к решению задачи. В первом случае задача решается на основе одного из известных методов оптимизации без участия человека, что требует обязательной формализации задачи, а это не всегда возможно.