

Влияние йоги на психоэмоциональное состояние работников корпоративного сектора

К. В. Никитина

основатель,
Школа йоги ISVARA,
Самара, Россия
isvarayoga@gmail.com

Аннотация: В условиях стремительно меняющегося и высоко конкурентного корпоративного мира поддержание психоэмоционального здоровья работников становится важным фактором повышения их эффективности и удовлетворенности трудом. В данной работе рассматривается влияние йоги на психоэмоциональное состояние сотрудников корпоративного сектора. Исследования показывают, что регулярная практика йоги способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению концентрации, что в свою очередь ведет к увеличению производительности и снижению количества прогулов по болезни. Йога помогает работникам достигать состояния глубокого расслабления и осознанности, что уменьшает тревожность и депрессию, улучшает саморегуляцию и эмоциональный баланс. Помимо психоэмоциональных преимуществ, йога положительно влияет на физическое здоровье сотрудников, уменьшая боли в спине и улучшая осанку. Внедрение йоги в корпоративные оздоровительные программы способствует созданию позитивной рабочей среды и укреплению командного духа, что в конечном итоге ведет к повышению общего благополучия и удовлетворенности сотрудников.

Ключевые слова: йога, влияние йоги на психоэмоциональное состояние, психоэмоциональное состояние работников, работники.

Для цитирования: Никитина К.В. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние работников корпоративного сектора. Ученые записки Российской академии предпринимательства. 2024. Т. 23. № 3. С. 105–115. <https://doi.org/10.24182/2073-6258-2024-23-3-105-115>.

The influence of yoga on the psycho-emotional state of employees in the corporate sector

K. V. Nikitina

Founder,
ISVARA Yoga School,
Samara, Russia
isvarayoga@gmail.com

Abstract: In a rapidly changing and highly competitive corporate world, maintaining the mental and emotional health of employees is becoming an important factor in increasing their efficiency and job satisfaction. This paper examines the influence of yoga on the psycho-emotional state of employees in the corporate sector. Research shows that regular yoga practice helps to reduce stress levels, improve mood and increase concentration, which in turn leads to increased productivity and reduced absenteeism due to illness. Yoga helps workers achieve a state of deep relaxation and mindfulness, which reduces anxiety and depression, improves self-regulation and emotional balance. In addition to the psychoemotional benefits, yoga has a positive effect on the physical health of employees, reducing back pain and improving posture. The introduction of yoga into corporate wellness programs helps to create a positive work environment and strengthen team spirit, which ultimately leads to increased overall well-being and employee satisfaction.

Keywords: yoga, the influence of yoga on the psycho-emotional state, the psycho-emotional state of workers, workers.

For citation: Nikitina K. V. The influence of yoga on the psycho-emotional state of employees in the corporate sector. Scientific notes of the Russian academy of entrepreneurship. 2024. T. 23. № 3. P. 105–115. <https://doi.org/10.24182/2073-6258-2024-23-3-105-115>.

Введение

Современная парадигма экономики труда характеризуется повышенным фокусом на качественных аспектах человеческого капитала. Этот многогранный концепт, являющийся функцией образовательного уровня и профессионального опыта индивида, приобретает все большую зна-

чимность в контексте глобальной конкурентоспособности организаций. Здоровье, как интегральный компонент человеческого капитала, включает в себя физическую, психофизиологическую и психическую составляющие, которые в совокупности определяют потенциал работника. В последние десятилетия наблюдается расширение спектра проблем, связанных с охраной труда: помимо традиционных вопросов производственного травматизма и профессиональных заболеваний, все большую актуальность приобретает феномен профессионального стресса.

Эпидемиологические исследования демонстрируют экспоненциальный рост распространенности стресс-индуцированных состояний среди работников различных отраслей. Если ранее профессиональный стресс ассоциировался преимущественно с высокорисковыми профессиями (авиадиспетчеры, машинисты), то в настоящее время он затрагивает широкий спектр специалистов, включая педагогов, менеджеров и предпринимателей. Особую озабоченность вызывает тот факт, что пик стрессовой нагрузки приходится на возрастную когорту 35–45 лет, что совпадает с периодом наибольшей профессиональной продуктивности. Хронификация стрессовых состояний, обусловленная пролонгированным воздействием негативных стимулов (стрессоров), приводит к существенным изменениям в организационном поведении, манифестирующим в виде дисрегуляции эмоциональной сферы и нарушений трудовой дисциплины.¹

В контексте поиска эффективных стратегий профилактики и коррекции профессионального стресса, интеграция практик йоги в корпоративные wellness-программы представляется перспективным направлением. Имплементация йоги потенциально способна оказать мультимодальное воздействие на психосоматическое состояние сотрудников, охватывая спектр эффектов от редукции стрессовой симптоматики и оптимизации когнитивных функций до повышения общего уровня физического здоровья. Особого внимания заслуживает влияние йоги на нейрокогнитивные процессы: комплексное воздействие физических упражнений (асан), респираторных техник и медитативных практик осуществления улучшения функций внимания, мнестических процессов и исполнительных функций. Культивирование состояния осознанности, являющегося неотъемлемым компонентом йогической практики, потенцирует формирование психоэмоциональной резилентности и оптимизацию копинг-стратегий.²

Таким образом, актуальность исследуемой проблематики детерминирована эскалацией стресс-ассоциированных состояний и синдрома эмоционального выгорания в современных организационных структурах. Целью настоящего исследования является комплексный анализ влияния йогических интервенций на психоэмоциональный статус сотрудников корпоративного сектора, с акцентом на выявление нейрофизиологических и психологических механизмов, лежащих в основе наблюдаемых эффектов.

Обзор литературы

Эмоции представляют собой комплексный феномен, характеризующийся кратковременным переживанием определенного чувства. Структура эмоций включает три взаимосвязанных компонента: физиологический, психологический и поведенческий.

Физиологический аспект эмоций проявляется в изменениях, происходящих в организме человека. Это могут быть колебания частоты сердечных сокращений, изменения ритма дыхания и другие вегетативные реакции. Психологическая составляющая эмоций заключается в субъективном переживании события, которое может восприниматься как радостное, печальное или пугающее. Поведенческий компонент отражает влияние эмоций на действия и поступки индивида. Для поддержания физического и психического здоровья важно своевременно высвобождать эмоциональную энергию через различные виды активности, такие как подвижные игры, ходьба, бег или танцы.

Проблема эмоционального развития личности остается одной из наиболее сложных и малоизученных областей психологии. В научном сообществе существуют различные подходы к ее реше-

¹ Николаева И.В., Жмуров С.А., Паромонова О.Б., Писцова М.В. Использование практики йоги в укреплении ментального и физического здоровья. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 329–332.

² Прохорова А.О. Психология состояний. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj.variant.pdf (дата обращения 22.05.2024).

нию. Ряд выдающихся психологов, среди которых К. Изард, Х. Остер и П. Экман, рассматривают эмоциональную систему как врожденную и наиболее развитую среди других личностных подсистем, что объясняет ее ключевую роль в функционировании человека. К. Изард отмечает: «Качество отдельного эмоционального переживания остается неизменным на протяжении всей жизни человека, однако причины и последствия этого переживания зависят от степени зрелости индивида». Эта идея подчеркивает парадоксальное сочетание стабильности эмоциональных реакций и изменчивости их контекста. Адаптивная функция эмоций является центральным элементом теории Изарда, который рассматривает ее развитие через призму биологических закономерностей.

Альтернативную точку зрения предлагают Н.Я. Грот и С.Л. Рубинштейн. Н.Я. Грот выдвинул гипотезу о том, что эмоциональные состояния функционируют как своеобразный индикатор индивидуальной и социальной жизни. Согласно его концепции, преобладание определенных эмоций и чувств отражает степень соответствия между внешними обстоятельствами и внутренним миром индивида, а также служит показателем уровня развития общества в целом.

С.Л. Рубинштейн выделяет три уровня эмоциональной жизни человека:

1. Органическая аффективно-эмоциональная чувствительность, включающая физические ощущения, возникающие при удовлетворении потребностей.
2. Предметные чувства, связанные с восприятием конкретных действий или событий.
3. Обобщенные мировоззренческие чувства, формирующиеся в результате воспитания.

Эмоции также классифицируются по их влиянию на индивида. Стенические эмоции стимулируют активность, увеличивая энергию и побуждая к действиям. Напротив, астенические эмоции вызывают пассивность, сковывают человека, препятствуя совершению действий. Например, чувство стыда может побуждать человека избегать внимания, чтобы не повторить негативный опыт.

Влияние эмоций на человека может варьироваться в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей. У некоторых людей эмоциональные переживания быстро проходят, оставаясь поверхностными, в то время как у других, более чувствительных индивидов, эмоции оставляют глубокий след в сознании, формируя их уникальность и индивидуальность.³

В дальнейшем исследовании планируется более детально рассмотреть влияние йоги на психоэмоциональное состояние работников корпоративного сектора, что позволит расширить понимание практических аспектов управления эмоциональным состоянием в профессиональной среде.

1. Основы йоги

В контексте индийской культуры термин «йога» охватывает множество практик, основной целью которых является управление психофизиологическими функциями организма для достижения определенных состояний. Это комплексное понятие, имеющее глубокие исторические корни.

Современный этап развития йоги начался в XIX веке, совпав с периодом проникновения европейцев в Индию в ходе колонизации. В нынешних условиях йога представляет собой эффективный инструмент, позволяющий человеку поддерживать нормальное психическое и физическое состояние организма. Важно отметить, что люди используют различные компоненты йоги, включая медитативные практики, вегетарианство, а также особый подход к оформлению интерьера помещений, способствующий созданию гармоничной атмосферы.

XX век ознаменовался активным распространением йогических практик за пределами Индии. Мастера и учителя древних йогических традиций начали регулярно посещать страны Европы и Америки с лекциями и мастер-классами. Особо следует отметить вклад Свами Вивекананды, чьи выступления в США и Европе открыли путь для других учителей и значительно повысили интерес к йоге на Западе.⁴

Что касается основных направлений йоги, они представлены в таблице 1.

³ Константинова М.Н., Михалева А.Б. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ. Международный студенческий научный вестник. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15325> (дата обращения 22.05.2024).

⁴ Долженкова И.В. Йога: история, развитие. Молодой ученый. 2020. № 24 (314). С. 445–447.

Таблица 1

Основные направления в йоге ⁵

Направление йоги	Основные характеристики и принципы
Раджа-йога	Интегративная практика, сочетающая медитацию и психофизические упражнения. Нацелена на контроль ментальных процессов, преодоление негативных паттернов мышления и достижение трансцендентных состояний сознания.
Карма-йога	Фокусируется на принципе непривязанности к результатам деятельности. Акцентирует внимание на осознанном управлении последствиями действий и их влиянии на будущее.
Джняна-йога	Эпистемологическое направление, подчеркивающее важность интуитивного познания и непосредственного опыта в постижении истины. Стремится преодолеть ограничения обычного мышления.
Бхакти-йога	Практика, основанная на культивировании бескорыстной любви и преданности высшему началу. Рассматривает духовное развитие через призму эмоционального отношения к трансцендентному.
Хатха-йога	Комплексный подход к оптимизации психофизического состояния. Включает практики физического и ментального очищения, направленные на расширение сознания и достижение освобождения от ограничений обусловленного существования.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступила с инновационной инициативой по интеграции йоги в корпоративную среду как эффективного инструмента противодействия растущей проблеме депрессии среди офисных работников. Эта рекомендация является частью комплексной стратегии по улучшению психического здоровья в профессиональной сфере. ВОЗ подчеркивает необходимость обучения управленческого персонала навыкам распознавания психологических трудностей у сотрудников и предоставления им адекватной поддержки, включая программы по управлению стрессом.⁶

В дополнение к йоге, ВОЗ акцентирует внимание на важности разнообразных форм физической активности, таких как силовые и кардиотренировки, для поддержания общего физического благополучия сотрудников. Особый акцент делается на образовательных программах в области психического здоровья, направленных на повышение осведомленности о его значимости как среди рядовых сотрудников, так и среди руководителей.

Организация прогнозирует, что внедрение таких образовательных инициатив будет способствовать формированию более здоровой рабочей атмосферы, характеризующейся открытым диалогом о психологических проблемах, взаимной поддержкой и эмпатией. ВОЗ также рекомендует проведение практических семинаров по стресс-менеджменту и развитию осознанности, охватывающих все уровни организационной иерархии, а также обеспечение доступа к профессиональной психологической помощи.⁷

Систематическая практика йоги демонстрирует множество преимуществ для работников, включая снижение утомляемости, повышение выносливости и общего жизненного тонуса. Интеграция йога-пауз в рабочий график способствует поддержанию оптимального уровня энергии и концентрации, что в свою очередь положительно влияет на производительность труда, эмоциональное состояние и вовлеченность персонала.

⁵ Составлено автором.

⁶ ВОЗ советует офисным работникам заниматься йогой на рабочем месте. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://medaboutme.ru/news/voz_sovetuet_ofisnym_rabotnikam_zanimatsya_yogoy_na_rabochem_meste/ (дата обращения 22.05.2024).

⁷ Заниматься йогой на рабочем месте рекомендует ВОЗ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://lprof.by/news/stil-zhizni/zanimatsya-jogoj-na-rabochem-meste-rekomenduet-voz/> (дата обращения 22.05.2024).

Более того, внедрение йоги в корпоративную культуру способствует формированию позитивной и поддерживающей рабочей среды. Групповые занятия йогой укрепляют командный дух, развивают чувство общности и сотрудничества. Совместное участие в оздоровительных практиках создает атмосферу взаимной поддержки и мотивации к здоровому образу жизни. Неконкурентная природа йоги позволяет сфокусироваться на личностном росте и благополучии, способствуя созданию инклюзивной и поддерживающей рабочей атмосферы.^{8,9}

2. Теоретические основы психоэмоционального состояния и йоги

Эмоции характеризуются дуальной структурой, включающей телесный и психический аспекты. Их возникновение обусловлено не изолированными объектами, а комплексными ситуациями, воспринимаемыми через призму восприятия, воспоминаний, воображения или когнитивных процессов. Ситуация в данном контексте представляет собой сложное переплетение обстоятельств, оказывающих влияние на индивида.

Ключевой характеристикой эмоций является их аффективное качество, выражающееся в спектре от приятных до болезненных переживаний. Удовольствие и боль выступают как фундаментальные составляющие эмоционального опыта, придавая восприятию ситуации субъективную окраску и исключая возможность нейтральной интерпретации.

Различные эмоции характеризуются специфическими внешними проявлениями, однако важно отметить, что подобные реакции могут возникать и в отсутствие эмоционального переживания. Например, защитная реакция может проявиться без гнева, а бегство от опасности — без страха.

Согласно концепции Вудворта, эмоции возникают в ситуациях, когда быстрая и эффективная реакция на сложные обстоятельства затруднена или невозможна. При этом сама эмоция не может быть полностью объяснена только ситуацией и явной реакцией; она представляет собой комплексный ответ организма на воспринимаемые обстоятельства.

Таким образом, эмоция включает восприятие, память или воображение ситуации (познание), удовольствие или боль (аффект), склонность к действию (волнение), органические ощущения и двигательные ощущения. Эмоция сочетает в себе элементы познания, чувства и воли, формируя ее структуру.¹⁰

Если говорить о факторах, которые оказывают влияние на психическое здоровье человека, то к ним можно отнести:

1. Чувство бессилия. Место жизни человека напрямую влияет на его психическое здоровье, так как, живя в среде, которая квалифицируется как небезопасная, из-за наличия чувства бессилия перед трудностями возможно развитие психических заболеваний. В данном случае насилие может проявляться по-разному, начиная от физических действий, заканчивая психологическим. И особо уязвимую группу составляют именно дети, что вызвано не до конца сформированным у них механизмам, которые позволяли бы преодолеть трудности.

2. Социальная изоляция. При изоляции лица от социума, возможно развитие депрессии, из-за чего человеку важно на начальных этапах распознать признаки депрессии, и своевременно начать с ней бороться. В данном случае важным помощником в борьбе будет являться именно социальная среда.

3. Проблемы со здоровьем. Из-за наличия длительных болезней, либо же их опасных проявлений возможно влияние на психическую составляющую здоровья человека. Что обусловлено тем фактом, что физические заболевания, могут подорвать самооценку лица, из-за чего он не сможет достигнуть поставленных целей.

⁸ The Benefits of Yoga for Employees. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/the-benefits-of-yoga-for-employees> (дата обращения 22.05.2024).

⁹ Как поднять результаты сотрудников с помощью йоги. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://vsetreningi.ru/articles/kak_podnyat_rezultaty_sotrudnikov_s_pomoschju_yogi/#ixzz8azBnUT8D (дата обращения 22.05.2024).

¹⁰ Эмоции: анализ, факторы и теории. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.yourarticlelibrary.com/emotion/emotions-analysis-factors-and-theories-psychology/81394#:~:text=Woodworth%20mentions%20the%20following%20factors,their%20centre%20in%20the%20interbrain> (дата обращения 22.05.2024).

4. Семейный кризис. Семейные кризисы, такие как развод родителей, хронические заболевания или потеря члена семьи, финансовые проблемы или юридические вопросы, могут серьезно нарушить нормальное функционирование семьи.

5. Дискриминация. Дискриминация проявляется в несправедливом отношении и недооценке человека на основе его личных качеств и способностей, что приводит к исключению из социальной, политической и экономической жизни. И может оказать влияние на здоровье человека из-за повышения риска развития психических болезней.

6. Наличие финансовых проблем. Данные ситуации развивают у лица чувство вины и собственной неполноценности, что приводит в конечном счете к изоляции такого человека, следствием которой является развитие депрессии.

7. Наличие данного фактора на генетическом уровне. Считается, что они развиваются в результате нарушений в нескольких генах. Взаимодействие генетической предрасположенности с окружающей средой может способствовать развитию психических заболеваний.¹¹

3. Психоэмоциональное состояние работников корпоративного сектора

Корпоративный сектор играет ключевую роль в социально-экономическом развитии современных государств, обеспечивая около 80% производства товаров и услуг. В Российской Федерации корпоративный сектор экономики характеризуется особым развитием корпоративных отношений, что накладывает определенный отпечаток на функционирование предприятий.¹²

В контексте корпоративной среды особое значение приобретает понятие стресса, который определяется как комплекс защитных реакций организма на напряжение, вызванное сложными жизненными ситуациями. Среди факторов, способствующих развитию стресса в корпоративной среде, выделяются:

1. Психологическое давление на рабочем месте
2. Неудовлетворительные условия труда
3. Недостаточные навыки эффективной организации и управления временем

Психоэмоциональное состояние сотрудников корпоративного сектора напрямую влияет на эффективность их деятельности и благополучие организации в целом. Чрезмерный профессиональный стресс может привести к значительному снижению производительности труда и нанести существенный ущерб компании. Проблемы сотрудников, связанные с их доходами, результатами работы и здоровьем, зачастую обусловлены именно наличием психологического стресса. Это негативно сказывается на качестве жизни работников и увеличивает затраты, необходимые для достижения организационных целей.¹³

Для наглядного представления влияния интенсивности стресса на индивидуальную деятельность сотрудника будет использован рисунок 1, который демонстрирует взаимосвязь между уровнем стресса и эффективностью работы.

Выделяют восемь групп факторов, приводящих к возникновению стресса.

Первой группой причин являются факторы, которые имеют прямую связь с человеком. К ним можно отнести: эмоции, особенности мышления и поведения. Также в случае, когда у лица есть чересчур завышенные требования по отношению к себе и нереалистичные ожидания, может вырабатываться стресс.

Второй группой являются причины, вызванные коммуникацией человека, то есть межличностные и групповые, суть которых заключается в наличии завышенных требований с противоположной стороны, зависимости индивида от общества, а также отсутствии уважения по отношению к самому себе, либо же при нежелании участвовать в процессе принятия решений.

¹¹ 8 факторов, влияющих на психическое здоровье и эмоциональное благополучие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fitneass.com/factors-that-affect-mental-health/> (дата обращения 22.05.2024).

¹² Смирнова И. Е. Корпоративный сектор и сущность корпорации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/4876-korporativnij-sektor-i-sushchnost-korporatsii> (дата обращения 22.05.2024).

¹³ Басенко В.П., Жуков Б.М., Романов А. А., Стресс на рабочем месте, его причины и последствия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=1505> (дата обращения 22.05.2024).

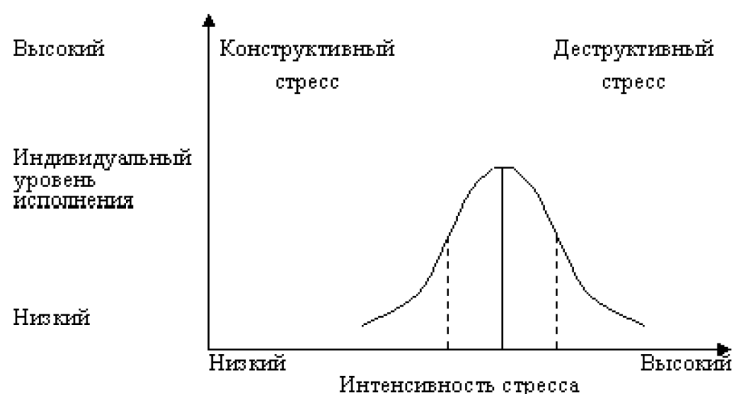


Рис. 1. Влияние стресса на индивидуальную деятельность ¹⁴

Третьей группой выступают организационные причины. Их особенностью является то, что в данном случае стресс может возникать при отсутствии обратной связи между подчинённым и работодателем, что не позволяет сотруднику понять, как оценивается выполненная работа.

Четвертой группой причин стресса могут выступать социальные факторы, выраженные в неблагоприятных условиях работы, наличия посторонних шумов, недостаточной освещенности и температуры.

Если же говорить о культурной группе причин стресса, то они заключаются в наличии расовых, религиозных и предрассудков из-за половой принадлежности лица. К национальным причинам стресса относятся: наличие безработицы, нестабильная экономическая ситуация в стране или же национальные катастрофы.

Следующей группой причины стресса являются международные факторы, которые вызваны наличием культурных отличий наций и миграционных процессов, что в последнее время из-за произошедших событий является частым явлением.

И, наконец, еще одной группой причин выступают глобальные, которые вызваны проблемами, по-разному оценивающимися на разных этапах жизни. Первой проблемой является принятие несовершенства человеческого тела, вызывающее стресс у подростка. Процесс старения, осознание своей незначимости в мире и необратимость смерти также являются глобальными причинами стресса.¹⁵

Купер и Маршалл, проводя исследования источников профессионального стресса среди представителей интеллектуального труда (так называемых «белых воротничков»), идентифицировали следующие категории стрессогенных факторов:

1. Факторы, непосредственно связанные с профессиональной деятельностью: Эта категория включает как количественную перегрузку, так и недостаточную загруженность работой. Данные факторы могут провоцировать у индивида состояния тревоги, фрустрации и ощущение безысходности.

2. Ролевые факторы: Данная группа факторов характеризуется амбивалентностью профессиональной роли или наличием интерперсональных конфликтов между сотрудниками, выполняющими различные функциональные обязанности.

3. Интерперсональные факторы: Эта категория охватывает спектр взаимоотношений в профессиональной среде, включая вертикальные (с руководством и подчиненными) и горизонтальные (с коллегами) коммуникации.

4. Факторы, связанные с профессиональным развитием: К этой группе относятся феномены профессиональной неуспешности, антиципация преждевременного завершения карьеры, а

¹⁴ Басенко В.П., Жуков Б.М., Романов А.А., Стресс на рабочем месте, его причины и последствия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=1505> (дата обращения 22.05.2024).

¹⁵ Стресс на рабочем месте. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.b17.ru/article/stress_na_rabochem_meste/ (дата обращения 22.05.2024).

также дисбаланс между ожидаемой и реальной скоростью карьерного продвижения (как замедленного, так и ускоренного).

5. Экстраорганизационные источники стресса: Данная категория включает широкий спектр внепрофессиональных факторов, таких как семейные проблемы, дисбаланс между профессиональной и личной сферами жизни, конфликты, обусловленные сменой места жительства, а также индивидуально-психологические особенности работников.

Оценка эффективности системы управления стрессом в организации базируется на ее способности способствовать достижению организационных целей и задач.¹⁶

4. Методы борьбы со стрессом на рабочих местах

В арсенале методов работы с эмоциональным напряжением особое место занимают дыхательные практики, являющиеся краеугольным камнем йогической традиции. Неразрывная связь между дыханием и психическими процессами наглядно проявляется в стрессовых ситуациях, когда наблюдается характерное учащение дыхания, приобретающего поверхностный, грудной характер. В противовес этому диафрагмальное или брюшное дыхание ассоциируется с состоянием покоя и релаксации, являясь своеобразным маркером эмоционального равновесия индивида.

Йога, как многогранная система психофизических практик, предлагает целый спектр методик, направленных на гармонизацию эмоционально-когнитивной сферы человека. Особого внимания заслуживает техника пранаямы — комплекса дыхательных упражнений, способствующих последовательной активации симпатической нервной системы. Эта активация, в свою очередь, приводит к оптимизации функционального состояния организма в целом. Концептуальной основой пранаямы выступает постулат о направленности энергетических потоков в соответствии с фокусом внимания практикующего.

Не менее эффективной техникой является йога-нидра, известная также как «психический сон». Эта практика представляет собой уникальное состояние сознания, характеризующееся глубокой релаксацией при сохранении бодрствования. Методологически йога-нидра реализуется через последовательное расслабление различных частей тела в положении лежа на спине, что способствует снижению психофизического напряжения и обострению внимания. Регулярное применение этой техники может служить мощным инструментом в управлении эмоциональным состоянием и развитии осознанности.

Другим способом является визуализация, широко применяемая в практике йоги-нидры, эффективна не столько благодаря выбору конкретного объекта внимания, сколько установлению эмоциональной связи с ним и способности вызвать соответствующие чувства. Концентрация, как ключевой элемент йогической практики, может достигаться различными способами, включая фокусировку на звуках, визуальных образах или подсчете дыхания. Важно помнить, что истинная концентрация предполагает полное погружение в восприятие объекта без аналитического размышления о нем, при этом исключая все прочие раздражители. Для начинающих рекомендуется начинать с коротких сессий концентрации продолжительностью 10–15 минут, постепенно увеличивая время практики. Это обусловлено тем, что на начальных этапах разум склонен легко отвлекаться на внешние стимулы, что затрудняет длительное удержание внимания на выбранном объекте. Регулярная практика способствует развитию навыков управления вниманием, что может положительно влиять на общее психоэмоциональное состояние и когнитивные функции.^{17, 18}

Говоря о влиянии занятий йогой, основываясь на результатах исследований, можно заметить, что они оказывают положительное влияние на психологическое состояние человека, а также позволяют человеку быть более устойчивым к стрессовым ситуациям. То есть при регулярных

¹⁶ Профессиональный стресс и его влияние на эффективность деятельности предприятия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vael.ru/ru/article/view?id=2507> (дата обращения 22.05.2024).

¹⁷ Влияние йоги на эмоциональное и ментальное напряжение. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/13288> (дата обращения 22.05.2024).

¹⁸ Коробкова А. Ю. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку. Юный ученый. 2024. № 2 (76). С. 138–145.

занятиях йогой возможно снизить уровень кортизола, а также нормализовать уровень дофамина в организме.¹⁹ Далее в таблице 2 отражены преимущества, которых можно добиться при регулярных занятиях йогой.

Таблица 2

Преимущества йоги²⁰

Преимущество	Описание и подтверждающие исследования
Снижение болей в спине	Исследование 2012 года в журнале «Профессиональная медицина» показало, что еженедельные занятия йогой в течение 8 недель значительно уменьшили боли в спине, снизили уровень стресса и улучшили концентрацию у малоподвижных участников по сравнению с контрольной группой.
Уменьшение профессионального выгорания	Согласно исследованию 2015 года в журнале «Workplace Health & Safety», практика йоги среди медсестер привела к снижению признаков выгорания и эмоционального истощения, что положительно сказалось на производительности труда.
Снижение враждебности и агрессии	Исследование 2015 года, опубликованное в журнале «Ауи», продемонстрировало, что 10-недельная практика йоги у инженеров в Индии привела к улучшению показателей уровня дофамина и снижению уровня кортизола, что связано с уменьшением агрессии.
Сокращение прогулов и улучшение морального духа	Исследование, опубликованное в журнале «Industrial Psychiatry» в 2015 году, показало, что йога способствует развитию осознанности и самоконтроля, помогая сотрудникам регулировать эмоции. Это приводит к снижению стресса на рабочем месте, уменьшению количества прогулов по болезни и улучшению общего морального духа в коллективе.

То есть при регулярных занятиях йогой из-за ведения людьми более здорового образа жизни, удастся снизить необходимость обращения к медицинской помощи. В корпоративном же секторе, благодаря занятиям йогой, возможно преодолеть психологические и эмоциональные проблемы, улучшая состояние работников и общую атмосферу в коллективе.²¹ Однако, как и любое занятие, она имеет свои недостатки, которые описаны в таблице 3.

Таблица 3

Недостатки йоги²²

Недостаток	Характеристика
Вариативность эффекта	Реакция на практику йоги может существенно различаться: от глубокой релаксации до дискомфорта, в зависимости от индивидуальных особенностей сотрудников.
Сложности адаптации	В корпоративной среде может быть затруднительно подобрать универсальные виды йоги, удовлетворяющие разнообразным физическим и психологическим потребностям всех работников.
Временные ограничения	Эффективность йоги часто зависит от регулярности и продолжительности практик, что может быть проблематично в условиях напряженного рабочего графика.

¹⁹ Журавлев А. В., Закруткина С. Г. Влияние занятий йогой на психологическое благополучие и стрессоустойчивость в условиях современной жизни <https://scienceforum.ru/2024/article/2018035490> (дата обращения 22.05.2024).

²⁰ Составлено автором

²¹ What Are the Benefits of Yoga in the Workplace? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.livestrong.com/article/360372-what-are-the-benefits-of-yoga-in-the-workplace/> (дата обращения 22.05.2024).

²² Составлено автором.

Продолжение таблицы 3

Недостаток	Характеристика
Недостаток мотивации	Отсутствие поддержки со стороны руководства или коллег может снижать мотивацию сотрудников к регулярным занятиям йогой и осознанию ее ценности для психоэмоционального состояния.
Неподходящие условия	Корпоративная среда может быть неоптимальной для занятий йогой из-за ограниченного пространства, отсутствия приватности или неподходящей атмосферы.
Личные предпочтения	Некоторые сотрудники могут отдавать предпочтение альтернативным методам улучшения психоэмоционального состояния (медитация, спорт, терапия), находя йогой менее эффективной или привлекательной.

Заключение

Таким образом, из представленных данных можно заметить, что йога является мощным инструментом, позволяющим улучшить психоэмоциональное состояние работника в корпоративном секторе, из-за наличия множества преимуществ, которые возможно добиться при регулярных занятиях. За счет внедрения йоги на рабочем месте возможно снизить уровень стресса, улучшить настроение у персонала, а также повысить концентрацию и улучшить мыслительные процессы сотрудников. Используя практики йоги, возможно расслабиться, что в свою очередь позитивно скажется на уровне кортизола в организме человека.

Список литературы

1. Николаева И.В., Жмуров С.А., Паромонова О.Б., Писцова М.В. Использование практики йоги в укреплении ментального и физического здоровья. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 329–332.
2. Прохорова А.О. Психология состояний. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj.variant.pdf (дата обращения 22.05.2024).
3. Константинова М.Н., Михалева А.Б. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ. Международный студенческий научный вестник. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15325> (дата обращения 22.05.2024).
4. Долженкова И.В. Йога: история, развитие. Молодой ученый. 2020. № 24 (314). С. 445–447.
5. ВОЗ советует офисным работникам заниматься йогой на рабочем месте. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://medaboutme.ru/news/voz_sovetuet_ofisnym_rabotnikam_zanimatsya_yogoy_na_rabochem_meste/ (дата обращения 22.05.2024).
6. Заниматься йогой на рабочем месте рекомендует ВОЗ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://lprof.by/news/stil-zhizni/zanimatsya-jogoj-na-rabochem-meste-rekomenduet-voz/> (дата обращения 22.05.2024).
7. The Benefits of Yoga for Employees. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/the-benefits-of-yoga-for-employees> (дата обращения 22.05.2024).
8. Как поднять результаты сотрудников с помощью йоги. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://vstreningi.ru/articles/kak_podnyat_rezultaty_sotrudnikov_s_pomoschju_yogi/#ixzz8azBnUT8D (дата обращения 22.05.2024).
9. Эмоции: анализ, факторы и теории. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.yourarticlelibrary.com/emotion/emotions-analysis-factors-and-theories-psychology/81394#:~:text=Woodworth%20mentions%20the%20following%20factors,their%20centre%20in%20the%20interbrain> (дата обращения 22.05.2024).
10. 8 факторов, влияющих на психическое здоровье и эмоциональное благополучие. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.fitneass.com/factors-that-affect-mental-health/> (дата обращения 22.05.2024).
11. Смирнова И.Е. Корпоративный сектор и сущность корпорации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://apni.ru/article/4876-korporativnij-sektor-i-sushchnost-korporatsii> (дата обращения 22.05.2024).
12. Басенко В.П., Жуков Б.М., Романов А.А., Стресс на рабочем месте, его причины и последствия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=1505> (дата обращения 22.05.2024).

13. Стресс на рабочем месте. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.b17.ru/article/stress_na_rabochem_meste/ (дата обращения 22.05.2024).
14. Профессиональный стресс и его влияние на эффективность деятельности предприятия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vael.ru/ru/article/view?id=2507> (дата обращения 22.05.2024).
15. Влияние йоги на эмоциональное и ментальное напряжение. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/13288> (дата обращения 22.05.2024).
16. Коробкова А. Ю. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку. Юный ученый. 2024. № 2 (76). С. 138–145.
17. Журавлев А.В., Закруткина С.Г. Влияние занятий йогой на психологическое благополучие и стрессоустойчивость в условиях современной жизни <https://scienceforum.ru/2024/article/2018035490> (дата обращения 22.05.2024).
18. What Are the Benefits of Yoga in the Workplace? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.livestrong.com/article/360372-what-are-the-benefits-of-yoga-in-the-workplace/> (дата обращения 22.05.2024).

References

1. Nikolaeva I.V., Zhmurov S.A., Paromonova O. B., Pistsova M.V. The use of yoga practice in strengthening mental and physical health. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2023. No.3 (217). Pp.329–332.
2. Prokhorova A.O. Psychology of states. [Electronic resource] Access mode: https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_electronic.option.pdf (accessed 05/22/2024).
3. Konstantinova M.N., Mikhaleva A.B. PSYCHOLOGY OF EMOTIONAL STATES. International Student Scientific Bulletin. [Electronic resource] Access mode: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15325> (accessed 05/22/2024).
4. Dolzhenkova I.V. Yoga: history, development. Young Scientist. 2020. No. 24 (314). Pp. 445–447.
5. WHO advises office workers to practice yoga in the workplace. [Electronic resource] Access mode: https://medaboutme.ru/news/voz_sovetuet_ofisnym_rabotnikam_zanimatsya_yogoy_na_rabochem_meste/ (accessed 05/22/2024).
6. WHO recommends practicing yoga in the workplace. [Electronic resource] Access mode: <https://1prof.by/news/stil-zhizni/zanimatsya-jogoj-na-rabochem-meste-rekomenduet-voz/> (accessed 05/22/2024).
7. The benefits of yoga for employees. [Electronic resource] Access mode: <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/the-benefits-of-yoga-for-employees> (accessed 05/22/2024).
8. How to raise the results of employees with the help of yoga. [Electronic resource] Access mode: https://vsetreningi.ru/articles/kak_podnyat_rezultaty_sotrudnikov_s_pomoschju_yogi/#ixzz8azBnUT8D (accessed 05/22/2024).
9. Emotions: analysis, factors and theories. [Electronic resource] Access mode: <https://www.yourarticlelibrary.com/emotion/emotions-analysis-factors-and-theories-psychology/81394#:~:text=Woodworth%20ments%20the%20following%20factors,their%20centre%20in%20the%20interdigital> (accessed 05/22/2024).
10. 8 factors affecting mental health and emotional well-being. [Electronic resource] Access mode: <https://www.fitneass.com/factors-that-affect-mental-health/> (accessed 05/22/2024).
11. Smirnova I.E. The corporate sector and the essence of the corporation. [Electronic resource] Access mode: <https://apni.ru/article/4876-korporativnij-sektor-i-sushchnost-korporatsii> (date of application 05/22/2024).
12. Basenko V.P., Zhukov B.M., Romanov A.A., Stress in the workplace, its causes and consequences. [Electronic resource] Access mode: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=1505> (date of application 05/22/2024).
13. Stress in the workplace. [Electronic resource] Access mode: https://www.b17.ru/article/stress_na_rabochem_meste/ (accessed 05/22/2024).
14. Occupational stress and its impact on the efficiency of the company. [Electronic resource] Access mode: <https://vael.ru/ru/article/view?id=2507> (accessed 05/22/2024).
15. The effect of yoga on emotional and mental stress. [Electronic resource] Access mode: <https://novainfo.ru/article/13288> (accessed 05/22/2024).
16. Korobkova A.Y. The influence of yoga on physical and psychological training. Young Scientist. 2024. No. 2 (76). Pp. 138–145.
17. Zhuravlev A.V., Zakrutkina S.G. The influence of knowledge of public opinion on psychological well-being and orientation in the management of public life <https://scienceforum.ru/2024/article/2018035490> (accessed 05/22/2024).
18. What are the benefits of yoga in the workplace? [Electronic resource] Access mode: <https://www.livestrong.com/article/360372-what-are-the-benefits-of-yoga-in-the-workplace/> (accessed 05/22/2024).