

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ МЕНЕДЖЕРІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Г. П. Дзвоник

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. м. Київ.,

науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології

В умовах соціально-економічних перетворень в країні все частіше виникають екстремальні умови для здійснення професійної діяльності менеджерів комерційних організацій, які перебувають під тривалим впливом стрес-факторів, що призводить до розвитку стресу, високого рівня невротизації, стану психоемоційного напруження, тривожності, агресивності, конфліктності та прояву дезадаптації. [2, с.29]. Тому, необхідним є проведення заходів щодо оптимізації емоційної стійкості та корекції рівня невротизації, стресу, прийняття агресії менеджерів, які відіграють важливу роль у *формуванні потреби у професійному вдосконаленні, задоволення власними професійними досягненнями, умінні використовувати професійний досвід та здобутки інших фахівців, розкритті особистісного потенціалу і здібностей у професії* на всіх рівнях діяльності менеджерів комерційної організації. Для здійснення психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення менеджера необхідно проводити заходи, які можна реалізувати на двох основних рівнях:

- на рівні комерційної організації (комплекс заходів, методів та технологій для організаційної профілактики, корекції та оптимізації психофізіологічного стану, який може використовуватися керівниками та менеджерами по персоналу);

- на рівні особистості (методи, техніки та технології для індивідуального підходу у профілактиці, корекції та оптимізації психофізіологічного стану, спрямованих на вирішення основних задач професійного самоздійснення менеджера).

Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення менеджерів потребує здійснення психокорекційних методів, технік та технологій з урахуванням специфіки професійної діяльності менеджерів комерційної організації. Тобто, *менеджер* – це людина, яка обіймає керуючу посаду, наділена повноваженнями і приймає в їхніх межах рішення за певними видами діяльності організації. Залежності від того, скількома компонентами (сферами) організації управляє менеджер, розрізняють три рівні менеджменту: *вищий, середній, нижчий*.

До *вищого рівня* відноситься невелика група основних керівників організації – президент (директор), віце-президент (заступники), виконавчий директор. На вищому рівні менеджменту формулюються організаційні цілі, визначається загальна корпоративна стратегія та основні задачі щодо її реалізації, приймаються нові рішення, залучаються інвестиції, визначаються напрямки досліджень та розробок тощо.

Середній рівень менеджменту – це керівники виробничих та функціональних підрозділів, які розробляють та реалізують основні плани із впровадження рішень, прийнятих керівництвом. Менеджери середнього рівня мають досить широку свободу дій щодо реалізації планів.

Менеджери нижчого рівня (керівники секторів, груп, майстри, бригадири тощо) координують діяльність операційних виконавців. *Вищі* керівники організації опрацьовують стратегію, *середні* розробляють плани її реалізації, а *нижчі* – відповідають за конкретну роботу, яка виконується відповідно до цих планів.

Психофізіологічні заходи мають бути спрямовані на забезпечення та підтримання високого рівня креативності, працездатності, активності, самопочуття, гнучності поведінки, самоповаги, компетентності у часі та професійної самоефективності.

Для психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій застосовуємо наступні психодіагностичні та психокорекційні методи: програмне управління,

обумовлене запланованими управляючими діями; оперативне управління, що базується на замкнених оперативних зв'язках [2, с. 57].

Для психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення менеджера застосовується метод програмованого управління, який базується на фізіолого-гігієнічних та фармакологічних засобах. Фізіолого-гігієнічні засоби – це організація раціональних режимів праці, оптимізація професійного середовища, активний відпочинок та збалансоване харчування. Основний перелік фізіолого-гігієнічних засобів щодо профілактики та подолання стресового стану:

- *Антистресове харчування*. Основні процедури при застосуванні цього методу боротьби зі стресом спрямовані на усвідомлення основних принципів харчування та вироблення таких навичок харчування, які будуть сприяти активності, покращенню самопочуття та підвищенню опірності організму до негативного впливу зовнішнього середовища.

- *Фізична активність*. Загальна фізична активність дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, розвивати фізичні якості, активність, самопочуття і, в цілому, сприяє опірності організму людини до стресового впливу.

До фармакологічних засобів належить *метод аутофіторегуляції*, в основі якого лежить використання ліків та лікарських рослин (*адаптогени*), дія яких базується на підвищенні інтенсивності обміну речовин, захисті та стимуляції центрів нервової та ендокринної регуляції.

Так, вищенаведений метод *програмованого управління* базується на фізіолого-гігієнічних та фармакологічних засобах, що сприяє регуляції та корекції психофізіологічного стану професіоналів та формуванню позитивних емоційних станів менеджерів.

До методу оперативного управління відносяться техніки психічної та психофізіологічної регуляції. *Психічна регуляція* – це метод психопрофілактики, психогігієни та психокорекції, пов'язаний з цільовим

управління психічними і психофізіологічними процесами. За допомогою цього методу людина може поліпшити свій емоційний стан, вольові якості, увагу, пам'ять тощо. Час оволодіння методикою психічної саморегуляції зменшиться, якщо оволодіти деякими прийомами: вмінням створювати емоційний стан (формування стану психічного спокою або психічної мобілізації); управління психічними процесами (наприклад, увагою, концентрацією на бажаному, а вміння, за необхідністю, розслабитись та заснути); навчитись за своїм бажанням ослаблювати м'язи або, навпаки, тонізувати, збільшити концентрацію їхньої сили; впливати на функції нервової системи шляхом відтворення в пам'яті образів, емоційно забарвлених відчуттів.

Застосування *психокорекційних процедур* з метою формування позитивного емоційного стану у професіоналів включає: групові дискусії, індивідуально-психологічне консультування, рольові ігри, психогімнастику, аутотренінг, методи релаксації та ін. Одна з практичних технік релаксації – *медитація*, яка допомагає концентруватися й зосереджуватися на одному об'єкті та процедура інтенсивного міркування, Аналіз літератури свідчить про наявність значного позитивного впливу регулярних медитативних занять на органічну і психологічну сфери людини.

До методів *психофізіологічної регуляції* відносять лікувальний масаж, активне фізичне навантаження, яке дає можливість переключити емоційне збудження на рухові зони організму. Зняти внутрішнє напруження можна за допомогою техніки релаксації (антистрессова релаксація [2, с 86].

Техніки дихання. Дихання значно впливає на функціональний стан організму. Довільно змінюючи режими дихання та кількість циклів вдихів-видихів за хвилину, можна впливати на психічну активність та на зміну пропорційності надходження кисню і вуглекислого газу до крові. За результатами досліджень фахівців було доведено, що певні типи

дихання сприяють розслабленню та нормалізації психофізіологічних показників.

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР). Тривалі заняття з використанням цієї техніки у боротьбі з головними болями, болями у спині, відновлення почуття спокою та подолання тривожних і депресивних станів мають високу ефективність.

Групова дискусія може бути використана з метою надання можливості менеджерам побачити проблему з різних боків, і як спосіб групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, розв'язання прихованих конфліктів, надання учасникам можливості виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі, що сприяє досягненню поставленої корекційної мети. Групова дискусія складається з трьох етапів: постановки і розв'язання проблеми та підведення підсумків. Предметом групової дискусії в процедурі психокорекції психофізіологічного стану є особистісна проблема, на відміну від соціально-психологічних тренінгів управлінської спрямованості, де предметом є інтелектуальні та організаційно-управлінські завдання і міжособистісні проблеми. Так, виділяють різні форми групової дискусії, які використовуються в тренінгу і психокорекції. *Структуровані* дискусії, в яких задається тема для обговорення і чітко регламентується порядок проведення дискусії (форми, організовані за принципом «мозкової атаки») і *неструктуровані* дискусії, у яких ведучий – пасивний, теми обираються самими учасниками, час дискусії формально не обмежується [2, с. 84].

Продуктивним у тренінгу і психокорекції психофізіологічного стану менеджерів вважається використання *ігрових методів*. Ігри є інструментом діагностики і самодіагностики, що дозволяє ненав'язливо та легко виявити труднощі у міжособистісних стосунках і психологічних проблемах. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться способи оптимальної взаємодії з

іншими людьми, які раніше здавалися недоступними, тренуються і закріплюються вербальні і невербальні комунікативні уміння. Ігровий метод вважається ефективним у створенні умов для саморозкриття, прояву щирості, відкритості та виявлення творчого потенціалу менеджера. Таким чином, ігровий метод стає могутнім психотерапевтичним і психокорекційним засобом для особистості менеджера. В процедурі психокорекції *рольові ігри* найбільше реалізують принцип активності, емпатійності, відкритості, прийняття, довіри переживанням, динамічності досвіду. На *діагностуючому* та *постановчому* етапах використовуються імітаційні ігри, які дозволяють показати основні помилки учасників, невідповідності позитивної емоційної орієнтації, створити мотивацію до навчання й особистісного зростання. На етапі *формування* використовуються рольові ігри, які дають можливість сформувати уміння рефлексувати свої почуття й емоції з приводу індивідуальних поведінкових проявів, комфортність або дискомфорт психологічного самопочуття. На етапі *нормування* використовуються рольові ігри, які дозволяють у сукупності застосовувати тільки надбані уміння й установки. На етапі *здійснення* рольові гри («Критика» і «Схвалення» та ін.) дозволяють відстежити зформованість умінь і установок згідно з психокорекційною метою. Організація рольової гри передбачає чіткість інструкцій учасникам, перерахування ролей та їхній вибір учасниками, виклад сюжету гри. Тренер-психолог є активним спостерігачем.

Використання в психотехнічній процедурі корекції психофізіологічного стану менеджерів *психогімнастики* розвиває уміння рефлексувати та запам'ятовувати широкий спектр невербальних сигналів, відчуттів тіла, емоційних станів і пов'язаних з ними відчуттів та допомагає створювати цілісність і адекватність Я-образу, паралельно навчаючи позитивному емоційному ставленню до всіх його аспектів, а також вчить давати й одержувати зворотній зв'язок відносно цього Я-образу. До психогімнастичних вправ входять не тільки рухи тіла, але і

можливість вербалізувати ключові моменти умінь, що програються. На етапі *формування* можна застосовувати такі психогімнастичні вправи, як «Зображення емоцій», «Передавання емоцій», а у тренінгу спілкування використовуються такі вправи: «Обмін невербальною інформацією» та ін. На етапі *нормування* застосовують такі психогімнастичні вправи: «Заборонний плід», «Колодязь», які відображують ціннісні орієнтації й актуальні потреби суб'єкта і дають можливість паралельно аналізувати емоційне ставлення до цих психологічних характеристик людини. Для формування і нормування позитивної рефлексії емоційної орієнтації використовують вправи «Мої переваги і недоліки», «Роздратування», «Опис удачі-невдачі», «Я ціную», «Сила мови» та ін [3, с. 53].

До процедури психокорекції можна віднести метод *аутогенного тренування*, який вважається важливим психопрофілактичним та психотерапевтичним засобом регуляції та оптимізації психофізіологічного стану менеджерів організації. В процедурі психокорекції психофізіологічного стану менеджерів аутотренінгові вправи виконують релаксаційну функцію, і функцію тренування уміння рефлексувати стани і думки, рятунок від психічної напруги, стресових станів, розвивають навички аутосугестії і закріплюють способи саморегуляції. За допомогою спеціальних вправ самонавіювання, здійснюється саморегуляція функцій організму. Особлива увага в курсі аутогенного тренування відводиться самостійним заняттям для подальшого закріплення навичок. Тому аутотренінг може застосовуватись як загальний засіб зняття фізичної і психічної напруги, втоми, стресових реакцій [5, с. 23].

Вищенаведені методи та техніки необхідно застосовувати з метою оптимізації, психічної регуляції та корекції психофізіологічного стану професіоналів. Вони сприяють подоланню негативних станів у процесі виконання професійної діяльності та забезпечують формування оптимального психофізіологічного стану для професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій різного віку та

професійного досвіду.

Література

1. Іванова А. В. *Менеджер – професійний керівник*: навч. посіб. М-во освіти і науки України, Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - К., 2005. – 106 с.
2. Марищук В. Л. Евдокимов В. И. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. – СПб: Изд. дом «Сентябрь». 2001. – 260 с.
3. Мирковский К.И., Шпаченко Д. И. *Психофизиологическая саморегуляция*. Ростов-на-Дону: ВВС СКВО, 1990 – 89 с.
4. Навакатикян А. О. *Стресс и профилактика его неблагоприятного действия*. Киев, 1991. С. 20-23.
5. Нестеровский В.Б. *Что такое аутотренинг?* М.: Знание, 2004. – 96 с.