

УДК 159.98: 622

Землянська О.В., к. психол. н., професор кафедри прикладної психології ХНУВС,

Кострікін О.В., виконавчий директор Харківського заводу „Поршень”

ЗАДАЧІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З КЕРІВНИКАМИ

Діяльність сучасного керівника виробництва характеризується надзвичайно високою нервово-психічною і фізичною напругою. Причинами професійних захворювань керівників стають підвищена нервова збудливість, порушення сну, серцево-судинні розлади. Для керівника в умовах ненормованого робочого часу характерні необмеженість робочого часу, готовність до виконання службових обов'язків у будь-який час доби, часта схильність стресовим впливам. Успішність діяльності в таких умовах вимагає міцного здоров'я, що, поряд з іншими якостями, варто розглядати як професійно важливу властивість особистості керівника. Для саморегуляції, уміння підтримувати гарний настрій, знімати нервово-психічну напругу важливо провадити психокорекційну роботу.

Ключові слова: психологическое, стресс, психокоррекционная работа.

Постановка проблеми. Діяльність сучасного керівника виробництва характеризується надзвичайно високою нервово-психічною і фізичною напругою. Причинами професійних захворювань керівників стають підвищена нервова збудливість, порушення сну, серцево-судинні розлади. Багато керівників зневажливо відносяться до свого здоров'я, прагнучи показати колективові приклад службової запобігливості, не з огляду на, що їхнє здоров'я є чинником, що значною мірою визначає ефективність діяльності керованих ними колективів.

Здоровий спосіб життя керівника і його організаторська діяльність повинні бути тісно зв'язані між собою. Керівники з розстроєною нервовою системою, слабким здоров'ям, вносять нервозність і дезорганізацію в керовані ними колективи, утрачають впевненість у собі і здатність до своєчасного прийняття адекватних рішень. Тому гарний стан здоров'я, його збереження на довгі роки повинне стати службовою необхідністю керівника. Необхідно впроваджувати наукову організацію праці керівників, регулярне медичне обстеження, систематичні заняття спортом, режим правильного харчування, повноцінне використання відпустки і вихідних днів. Для саморегуляції, уміння

підтримувати гарний настрій, знімати нервово-психічну напругу важливо використовувати систему аутотренінгу.

Міцне здоров'я високо компетентного, досвідченого керівника - це не тільки його особисте надбання, але і суспільна цінність для колективу, організації і держави. Для керівника в умовах ненормованого часу характерні необмеженість робочого часу, готовність до виконання службових обов'язків у будь-який час доби, часта схильність стресовим впливам. Успішність діяльності в таких умовах вимагає міцного здоров'я, що, поряд з іншими якостями, варто розглядати як професійно важлива властивість особистості керівника. Варто вважати негативним стиль діяльності деяких керівників, що бравірують зневажливим відношенням до свого здоров'я, вважаючи особливим героїзмом, перебування на робочому місці, маючи високу температуру, при приступі гіпертонії, інфекційному захворюванні і подавати в такий спосіб «приклад» відповідального відношення до справи своїм підлеглим. У дійсності ж така поведінка є вкрай безвідповідальною. Зневага до свого здоров'я при високих нервово-психічних перевантаженнях приводить до високої професійної захворюваності серед керівників: нервові перепорушення, розлад сну, стресовий стан, серцево-судинні й ін. хвороби.

Здоровий спосіб життя й ефективність службової діяльності керівника тісно зв'язані між собою. Начальники зі слабким здоров'ям, розбалансованою нервовою системою часто втрачають самовладання в складних ситуаціях, болісно реагують на критику перед вищим начальством, породжують нервозність і напруга в очолюваних ними колективах, не вміють гідно постояти за себе і своїх підлеглих.

Тому варто вважати, що міцне фізичне і нервово-психічне здоров'я керівника є для нього службовою необхідністю і повинне бути постійно в центрі його уваги для збереження високої працездатності на довгі роки. Для цього необхідно дотримуватись правил наукової організації праці керівника, проходити регулярне медичне обстеження, заняття фізичною культурою, відмовитися від шкідливих звичок (паління й алкоголю), знати методику зняття стомлення протягом робочого дня і після нього, уміти підвищувати своє самопочуття за короткий час відпочинку. Для запобігання перевтоми, підвищення продуктивності праці, збереження стійкої працездатності керівник повинний дотримуватись правил раціонального з'єднання праці і відпочинку, режиму правильного харчування, повинний уміти підтримувати власний

батьорий настрій і настрої свого колективу. Піклуючись про своє здоров'я, він буде турбуватися і про здоров'я своїх підлеглих.

Мета. Епоха науково-технічного прогресу накладає усе більш помітний відбиток на діяльність сучасної людини. Бурхливі темпи життя, що наростає потік інформації, твердий дефіцит часу змушує не тільки вирішувати складні комплексні задачі по попередженню прикордонних нервово-психічних розладів, але і впритул підійти до неактуальної колись проблеми - «здоров'я здоровій людині». Збереження і зміцнення психічного здоров'я входить у коло найважливіших задач, що покликані вирішувати психогігієна і психопрофілактика. Психогігієна має на увазі підвищення стійкості психічного здоров'я й опірності організму до різних шкідливих факторів.

Бернанд Шоу говорить: «Здорове тіло - продукт здорового розуму». Це висловлення як би перефразує відоме висловлення «У здоровому тілі - здоровий дух», вірно відбиваючи взаємини психічного і фізичного здоров'я. З одного боку, психічний стан людини впливає на соматичне (тілесне) здоров'я. З іншого боку, фізичне загартування організму, гарні умови життя і трудової діяльності визначають психічний тонус, сприяючи попередженню нервово-психічної патології або ж більш м'якому протіканню уже виниклої недуги, попередженню його рецидивів.

До речі, уявлення, начебто напружена і тривала робота викликає нервову перенапругу (стрес), невірно, але, у всякому разі, вимагає більш детального розгляду. Якщо трудова діяльність приносить глибоке моральне задоволення, то виявляється завжди корисною для людини: вона відбиває постійне прагнення до поліпшення зовнішніх умов і самого себе. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У самому загальному наближенні можна виділити три досить специфічних рівні розгляду: *біологічний, психологічний і соціальний*. І на кожному з названих рівнів здоров'я людини має особливості свого прояву.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму і лікування хвороб, можна сказати, віддавна знаходяться в полі уваги традиційної медицини, то наші уявлення про сутність і шляхи

забезпечення здоров'я, зв'язаного з психологічним рівнем, поки ще не можуть бути визнані задовільними. Питання здоров'я на цьому рівні, так чи інакше, зв'язані з особистісним контекстом розгляду, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Вірно знайдені на них відповіді зрештою допоможуть нам зрозуміти головне: що таке здорова особистість. Ніж більш гармонійно, як підкреслював найбільший російський психіатр С.С. Корсаків, з'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушено домінуванням визначених і негативних по своїй суті рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій.

Перехід від психологічного до соціального рівня досить умовний. Психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні, насамперед як істота суспільна. І відповідно тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає вплив з боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних і інших організацій, і ін. Причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Занедбаність виховання і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитися, якщо зміниться її відношення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних відносин дозволить особистості підтримувати власну надійність і протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, бороти з перешкодами і досягати, у кінцевому рахунку, поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. Реалізація ідеї психічного здоров'я на соціальному рівні зажадає від суспільства перегляду укорінених у ньому, але не виправдали себе традицій і пріоритетів у сфері виховання й освіти, професійної зайнятості, організації дозвілля і відпочинку, індустрії харчування й ін.

У проблемі психічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовим. Зрозуміло, що якимсь одним критерієм не

вичерпати всієї суті питання. Разом з тим у літературі чимало прикладів того, коли для характеристики психічного здоров'я пропонуються якісь окремі ознаки його виразності. Серед них особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги. З його допомогою можна судити про характер функціонування психічної сфери людини з різних сторін (пізнавальної, емоційної, вольової). Аномалії в розвитку особистості найбільше яскраво заявляють про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги із соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації, сполученні із соціумом. Цей критерій органічно зв'язаний із двома іншими: гармонійністю організації психіки і її адаптивних можливостей. Що стосується психічної рівноваги, то від ступеня його виразності залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, його пристосованість до них. Причому сама по собі урівноваженість не виступає як застигле у своєму прояві рівновага, а розвертається в поступальному русі життєво важливих біологічних і психологічних процесів. При цьому, на думку В.М. Мясіщева, урівноваженість людини й адекватність його реакції на зовнішні впливи мають велике значення в плані розмежування норми і патології. У людини неуврівноваженого, хитливого фактично порушене рівновага, гармонічна взаємодія між властивостями, що лежать в основі його особистісного статусу. Тільки у психічно здорового, тобто урівноваженої людини ми спостерігаємо прояви відносної сталості поведінки й адекватності його зовнішнім умовам.

І все-таки ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини уявляється найбільш перспективною. У літературі можна зустріти окремі спроби охарактеризувати основні прояви здорової психіки за допомогою сукупності критеріїв. Щодо них можна зробити, принаймні, два загальних висновків. По-перше, поряд з очевидним розкидом думок проглядається і визначена повторюваність у виборі ряду критеріїв психічного здоров'я. Це можна сприймати як свідчення того, що вони найбільше точно характеризують стан психічного здоров'я. По-друге, трактувати приведені переліки критеріїв впливає не більш як їхні деякі сукупності, тому що в них не закладений яка-небудь ознака, що класифікує, що дозволило би додати їм можливу внутрішню організацію. Спробуємо перелічити найбільше часто називані критерії психічного здоров'я, розподіливши їх відповідно до видів прояву психічного (властивості, стану, процесу). Серед *властивостей особистості* це - оптимізм, зосередженість (відсутність

метушливості), урівноваженість, моральність (чесність, совісність і ін.), адекватний рівень домагання, почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість (уміння звільнитися від затаєних образ), не лінощі, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль.

У сфері *психічних станів* у їхнє число звичайно включають: емоційну стійкість (самовладання); зрілість почуттів відповідно вікові, опановування негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість і ін.); вільний, природний прояв почуттів і емоцій; здатність радуватися; схоронність звичного (оптимального) самопочуття.

З *психічних процесів* частіше згадуються: максимальне наближення суб'єктивних образів до відбиваних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння користуватися інтелектом); знання себе; дисципліна розуму (керування думками).

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається ступеню її інтегрованості, гармонійності, консолідованості, урівноваженості, а також такої складової її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість, і ін.); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

З позицій самоврядування здорова особистість характеризується виразністю цілеспрямованості (знаходженням сенсу життя), волі, енергійності, активності, самоконтролю, адекватної самооцінки.

Соціальне здоров'я особистості знаходить висвітлення в наступних характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація (рівновага) до фізичного і суспільного середовища, спрямованість на суспільно корисну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці.

З іншого боку, можна говорити і про характерні ознаки психічного нездоров'я, неблагополуччя. Серед них є найбільш типові і їх теж можна упорядкувати відповідно до приведеного вище логікою міркування.

Подібними властивостями особистості є: залежність від шкідливих звичок; відхід від відповідальності за себе; утрата віри в себе,

свої можливості; пасивність («духовне нездоров'я»). До психічних станів звичайно відносять почуттєву тупість; безпричинну злість; ворожість; ослаблення як вищих, так і нижчих інстинктивних почуттів; підвищену тривожність. У сфері психічних процесів частіше згадуються: неадекватне сприйняття самого себе, свого "Я"; нелогічність; зниження когнітивної активності; хаотичність (неорганізованість) мислення; категоричність (стереотипність) мислення; підвищена сугестивність; некритичність мислення.

У цілому така особистість досить дезінтегрована; їй властиві втрата інтересу, любові стосовно близьких людей; пасивна життєва позиція. У плані самоврядування вона відзначається неадекватністю самооцінки; ослабленим (аж до втрати) або, навпроти, невиправдано гіпертрофованим самоконтролем; ослабленням волі. Її соціальне неблагополуччя виявляється в неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишнього світу; дезадаптивної поведінці; конфліктності; ворожості; егоцентризмі (що виливається в жорстокість і безсердечність); прагненні до влади (як самоціль); речізм і ін.

Причина приходу людини в цей світ є унікальною загадкою. Прагнення до розуміння сенсу власного існування - це той імпульс, що спонукує нас до життя, саморозкриттю і самовираженню. Хто я такий? Навіщо живу? Який може і повинна бути моє життя? От питання, що коштують перед тими, хто не хоче «плисти за течією» і байдуже дивитися на себе і своє оточення. Міркування над подібними питаннями відбивають спрямованість особистості на саморозвиток. Фактично кожна людина відповідає на ці питання своїм власним життям, тим, як розуміє себе і навколишній світ, як використовує свої потенційні можливості.

Представники сучасного гуманістичного напрямку в психології розглядають тенденцію до саморозвитку й особистісного росту як споконвічну потребу особистості. Американський психолог К. Роджерс вважав, що існує фундаментальний аспект людської природи, що спонукує людини рухатися до розширення власного досвіду і більш реалістичному функціонуванню. Він підкреслював, що це прагнення розширюватися, поширюватися, ставати автономним, розвиватися видно у всякому людському житті. К. Роджерс порівнював спонукання ставати цілісною, повною, самоактуалізуючою людиною, наприклад, із прагненням маленького зернятка бути здоровою і повноцінною рослиною. Він визнавав існування позитивних сил, що

направляють до здоров'я і росту, природно властивому кожному організмові. Для людини, вважав К. Роджерс, розвиток його особистості визначається асиміляцією, засвоєнням досвіду і того, чому він учить, модифікацією представлення про себе і природний рух від проблеми, конфлікту до його реального практичного дозволу.

Цікавий і важливим є погляд на особистісний ріст відомого психолога А. Маслоу, що підкреслював, що прагнення до самоактуалізації і більш високим цілям саме по собі вказує на психологічне здоров'я. Він розглядав становлення особистості, як роботу самоактуалізації, як тривалу постійну вкладеність людини в розвиток власних здібностей до максимально можливого, а не задоволення меншим з лінії або недоліку впевненості в собі. Самоактуалізація вимагає максимальних творчих зусиль і включає:

- переживання того, що відбувається в нас і навколо нас;
- здатність відкритися новому досвідові і зробити вибір на користь зміни себе і саморозвитку;
- прагнення до реального незалежного існування, визначенню власної точки зору і погляду на навколишній світ;
- прийняття відповідальності за свої дії і вчинки, чесність і довіру стосовно себе.

Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядаються як творчий пошук людиною свого призначення, згоди із самим собою, самоактуалізації своїх можливостей. Зростаюча особистість - це змінюється особистість, здатна усвідомлювати власний новий досвід і знаходити рішення життєвих проблем. Важливо те, що розвиток у першу чергу залежить від самої людини, його постійних і активних зусиль по саморозкриттю, розумінню своїх індивідуальних особливостей, власної унікальності. У процесі росту особистості розширюються її можливості, поглиблюються розуміння життя, духовність і відкриваються нові перспективи. Ніхто не може перешкодити людині, що знаходиться в цьому процесі, крім нього самого, оскільки всі перешкоди особистісному розвитку знаходяться усередині нього, а не в його оточенні.

Основні протиріччя особистісного росту порозуміваються подвійністю людської натури. З одного боку, людина особистісно росте, вивчаючи себе і поглиблюючи в таємниці власної унікальності, неповторності, несхожості на інших людей. З іншого боку - у процесі свого становлення особистість прагне, як би вийти за межі власного «Я»,

розширитися, об'єднатися з усім миром і з усіма людьми. Перше приводить до відчуття відгородженості, відірваності і самотності, друге - до втрати почуття інтегрованості, цілісності свого «Я». Потреба в активності і самореалізації вступає в протиріччя з прагненням до любові і визнання з боку навколишніх, тому що чекання інших людей не завжди збігаються з нашими цілями і бажаннями. К. Роджерс називав це невідповідністю між «ідеальною самотією» - представленням про те, яким я повинний бути в очах інших, і «реальною самотією» - тим, чим я є насправді. У цьому зв'язку перед людиною виникає проблема способу вирішення такого протиріччя.

Складність полягає ще й у тім, що особистісний ріст зв'язаний із внутрішніми змінами, переоцінкою попереднього досвіду на кожному новому етапі життя. Якщо в людини виробляється визначений стереотип поведінки, він може навмисно уникати нового досвіду, як би «закриваючи ока» на себе і сформовані обставини. Виникає ситуація, коли приходится заперечувати якісь сторони, що знову відкриваються, себе, щоб зберегти звичний, перевірений образ власного «Я». Такий конфлікт між новими бажаннями і прагненнями і старим способом їхньої реалізації повинний бути дозволений, тому що в протилежному випадку виникає усвідомлення невідповідності між своєю поведінкою і своїми представленнями, що підсилює почуття тривожності й уразливості. Людина виявляється в такому стані, коли вона не здатна вийти за межі рамок, звужених ією же самою. Для виходу з подібної ситуації необхідні достатня гнучкість і спонтанність, відкритість реальної ситуації і постійно змінюються умовам життя. Отже, особистість росте за рахунок своїх внутрішніх ресурсів, але вона не ізольована і залежить від свого оточення, вона повинна відповідати на «виклик» життя, зберігаючи власну цілісність заради здійснення змісту свого існування - у цьому, і складається основна задача особистісного росту.

Висновки. Таким чином, особистісний ріст є складним суперечливим процесом, це кропітка робота над собою, що вимагає великої енергії і величезного бажання. У процесі такої роботи людині необхідно:

- навчитися розуміти і приймати себе, свою індивідуальність, тому що, пізнаючи себе, людина здобуває справжню волю і незалежність від зовнішніх обставин;

- визначити своє місце в навколишньому світі людей, тому що спілкування і взаємодія з іншими людьми дасть людині їхня любов і підтримку, без чого неможливо повноцінне існування;

- знайти цінність і зміст свого життя, своє унікальне призначення, узяти на себе за це відповідальність, тому що в цьому полягає основна мета росту особистості і її розвитку.

Людина часто не може сам справитися зі складними проблемами, що зустрічаються на життєвому шляху, і потребує *психологічної допомоги*. Що ж містить у собі психологічна допомога: психодіагностику, корекцію розвитку, психотерапію, різноманітні тренінги, профілактику поведінки, що відхиляється, профорієнтацію і т.д.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психология профессионального здоровья. – СПб.: Речь, 2006.
2. Психология здоровья/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.

<http://nuczu.edu.ua/>

