

Блінов О. А. Психогієна несприятливих емоційних станів керівника / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції 20 березня 2014 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К.: НАУ, 2014. – С. 24.

Олег Блінов

к. психол. н., доцент, м. Київ

ПСИХОГІЄНА НЕСПРИЯТЛИВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ КЕРІВНИКА

Основна мета управління – створення необхідних умов для реалізації завдань організації, «встановлення гармонії» між індивідуальними трудовими процесами, координація та узгодження спільної діяльності працівників заради досягнення спільних запланованих результатів. Для керівника важливо, щоб співробітники були психологічно стійкі і не були схильні до стресів, депресії і психологічних розладів, інакше різко знизиться працездатність працівника і це позначиться на організації в цілому.

Наука, що отримала назву «психогієна», допомагає зберегти на високому рівні працездатність людини і служить для підвищення ефективності його праці. Психогієна – це система принципів, установок і прийомів, які допомагають зміцнювати психологічне здоров'я людини.

Життєдіяльність сучасного керівника переповнена емоційними навантаженнями, що за несприятливих, стресогенних обставинах може обернутися психологічними зривами.

Спочатку виникає стресова ситуація, яка веде до перенапруження нервової системи, а потім ця напруга «б'є» по організму. У підсумку гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба шлунку, бронхіальна астма, екзема, діабет та інші недуги. Словом, психогенні чинники захворювань занадто

серйозні, щоб ставитися до них безвідповідально. Так що ж робити? Як уникнути перенапруги нервової системи?

Треба використовувати прості заповіді психогігієни, які допоможуть вам зняти нервову напругу, не вдаючись до ліків.

Перше. Навчіться скидати напругу – миттєво розслаблятися. Для цього треба оволодіти навичками аутотренінгу, з якими ви можете познайомитися в численних посібниках.

Друге. Давайте відпочинок своїй нервовій системі. Запам'ятайте: добре працює лише той, хто добре відпочиває. Кращий відпочинок для нервової системи – сон, в тому числі і короткочасний денний (від 5 до 30 хвилин). Спробуйте замість традиційної чашки кави практикувати напівдрімоту, легкий сон. Ефект вразить вас. В ідеалі в кінці кожної години роботи потрібно відпочити 2-5 хвилин.

Третє. Витісняйте неприємні емоції, замінюючи їх приємними. Зробити це важко. К.С. Станіславський стверджував, що почуттям не можна наказати, але почуття можна «виманити». Техніка «виманювання» може бути різноманітною. Наприклад, спробуйте зусиллям волі переключити увагу і мислення на предмети, які зазвичай викликають у вас позитивні емоції.

Важливим резервом в стабілізації свого емоційного стану у будь-якої людини є вдосконалення дихання. У разі сильного нервового напруження потрібно зробити вдих і потім глибокий видих – удвічі довше вдиху. Такий спосіб ритмічного дихання допоможе зняти не тільки «передстартове» хвилювання, але і напругу після стресу, допоможе розслабитися перед сном. Мобілізуюче дихання допомагає подолати млявість і сонливість при втомі, сприяє швидкому переходу від сну до активної діяльності, активізує увагу.

Важливим кроком до успіху в справах є психологічна установка на успіх, абсолютна впевненість у тому, що мета буде досягнута. Необхідно налаштувати себе на успіх, удачу.