

УДК: 159. 923.2:330.33.01

## Психологическая реабилитация лидеров бизнеса

Чернявская Т.П.

В статье приводится теоретико-методологическое обоснование обеспечения психологической реабилитации лидеров отечественного бизнеса посредством развития их личной эффективности. Описаны условия, в которых приходится работать современным руководителям бизнеса и последствия для их психологического здоровья.

Разработан и внедрен в практику корпоративного обучения управленческого персонала бизнес-организаций специализированный тренинг «Личная эффективность». Эффективность тренинга проявилась в активизации и развитии навыков импровизации, поиска новых подходов к решению нестандартных задач у участников тренинга.

Ключевые слова: психологическая реабилитация, лидеры бизнеса, бизнес-организация, бизнес-деятельность, личная эффективность.

У статті приводиться теоретико-методологічне обґрунтування забезпечення психологічної реабілітації лідерів вітчизняного бізнесу за допомогою розвитку їх особистої ефективності. Описані умови, в яких доводиться працювати сучасним керівникам бізнесу і наслідки для їх психологічного здоров'я.

Розроблений і упроваджений в практику корпоративного навчання управлінського персоналу бізнесу-організацій спеціалізований тренінг «Особиста ефективність». Ефективність тренінгу виявилася в активізації і розвитку навиків імпровізації, пошуку нових підходів до вирішення нестандартних завдань у учасників тренінгу.

Ключові слова: психологічна реабілітація, лідери бізнесу, бізнес-організація, бізнес-діяльність, особиста ефективність.

The article provides a theoretical and methodological basis of providing psychological rehabilitation of national business leaders by developing of their personal efficiency. The conditions in which modern business leaders have to work and the consequences for their mental health are described.

«Personal Efficiency» specialized training-workshop was developed and implemented in practice for corporate training of management personnel of business-organizations. Efficiency of the training proved itself in intensification and development of skills of improvisation and searching for new approaches to solving non-standard problems among the participants.

Keywords: psychological rehabilitation, business leaders, business organization, business activity, personal efficiency.

Постановка проблемы. Лидерам бизнеса для достижения целей и выполнения профессиональных задач требуется сильное напряжение, умение выстраивать нужные отношения, убеждать людей, управлять различными по составу и численности группами людей. Конкуренция как условие существования практически любого бизнеса, заставляет человека, если он хочет выигрывать, постоянно развиваться, профессионально и личностно. Поэтому психологические исследования личностных факторов конкурентоспособности, и адаптации к постоянно изменяющимся условиям бизнеса, которые проводятся в русле психологии бизнеса, являются очень актуальными сегодня.

Каждый человек и организация время от времени испытывает затруднения, неожиданные провалы и кризисы, которые могут представлять угрозу выживанию бизнеса или личности. Если эти проблемы не решить своевременно и быстро, они могут привести к краху.

В наше бурное время, связанное с интенсивной работой и большими психологическими перегрузками, психологическая реабилитация лидеров бизнеса является неременным условием сохранения и поддержания их здоровья и плодотворной напряженной работы.

Анализ актуальных исследований и научных публикаций. Для нашего исследования представляют большой интерес работы, посвященные исследованиям: эмоциональных явлений (Виллюнас В.К. [2], Гоулман, Д. [4], Изард К.Э. [8]), стресса (Вассерман Л.И. [1], Селье Г. [11]), резервов человеческой психики (Гримак Л.П. [5]), эффективности деятельности руководителей в экстремальных управленческих ситуациях (Деркач А.А. [6], Ильин Е.П. [9]), Щербина А.В. [6]), особенностей личностных деформаций бизнесменов (Гаджиева С.Н. [3], [12]), реализации индивидуального ресурса профессионального развития (Дружилов С.А. [7]).

Надо отметить, что в современной психологической литературе не нашли пока должного отражения вопросы психологической реабилитации как субъектов бизнеса, так и лидеров бизнеса.

Термин «реабилитация» происходит от латинского слова «habilis» - «способность», «rehabilis» - «восстановление способности».

Психологическая реабилитация - это система психологических мероприятий, направленных на предупреждение, восстановление или компенсацию нарушенных психологических функций, состояний, личностного и социального статуса людей. Целью психологической реабилитации является оказание помощи в восстановлении оптимального для продолжения профессиональной деятельности

психического здоровья.

А. Ребер трактует понятие «реабилитировать» следующим образом: «Восстанавливать хорошую форму или соответствующее состояние функционирования» [10, с. 361].

Энциклопедический словарь дает такое определение: «реабилитация (от позднелат. *rehabilitatio* – «восстановление») – системная деятельность, направленная на восстановление личного и социального статуса больного с помощью различных мероприятий: медицинских, психологических, социальных, педагогических и др.» [13, с. 470-471]. Они направлены на предупреждение развития патологических процессов и возвращение людей к активной жизни и профессиональной деятельности.

Процесс реабилитации изначально направлен не на факторы, которые вызвали патологический процесс, а на системы адаптации самого организма - активизируя их функции и мобилизуя на борьбу с патологической системой. В процессе активации системы адаптации организма происходит мобилизация имеющихся резервных возможностей - с целью восстановления, гармонизации и повышения их функций [12].

Целью психологической реабилитации является оказание помощи в восстановлении оптимального для продолжения профессиональной деятельности психического здоровья.

Организм человека - это очень тонкий механизм, который требует для здорового функционирования определенной культуры отношений, профессионализма. На неприемлемые условия, переутомление он отвечает головной болью, отсутствием аппетита, бессонницей и другими признаками.

Особенности работы руководителя в бизнес-организации состоят в том, что ему необходимо постоянно общаться с людьми и работать с информацией. Такая информационная нагрузка может привести к цейтноту, нервозности, т.е. стрессу. Частый стресс приводит к тому, что в организме страдает наиболее слабое звено: повышенное артериальное давление превращается в гипертонию, нарушения в работе сердечной мышцы вызывают инфаркт.

Одна из актуальных проблем сегодня - оценка режима управленческого (умственного) труда с информационных и коммуникативных позиций.

Целью исследования является теоретико-методологическое обоснование обеспечения психологической реабилитации лидеров бизнеса посредством развития их личной эффективности.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ актуальных исследований и научных публикаций.
2. Изучение условий, в которых приходится работать современным отечественным руководителям бизнеса и их последствий для их психического здоровья.
3. Разработка и внедрение в практику обучения управленческого персонала организаций специализированного тренинга «Личная эффективность».

Объем информации и круг людей, с которыми имеет дело руководитель, увеличиваются по мере того, как он поднимается по ступеням должностной лестницы. Как утверждают гигиенисты, без потерь для своего здоровья один человек в состоянии регулировать связи не более чем на трех - четырех ступенях административной системы (на каждой из которых по пять-семь непосредственных подчиненных).

Систематические перегрузки и, как следствие, - постоянное состояние нервного напряжения становятся для руководителей все более привычными. Современная управленческая деятельность - это очень напряженный ритм жизни.

Проводимые нами опросы руководителей бизнес-организаций показали, что современный руководитель работает, как правило, в условиях: дефицита времени; избытка информации; ненормированного рабочего дня; постоянного давления со стороны подчиненных и руководства; вынужденного риска; одновременного решения нескольких разноуровневых задач, высоких скоростей постоянных изменений.

Все это приводит к резкому увеличению «болезней века» (сердечно-сосудистых, онкологических, язвенных, психических и т.д.).

Профессиональная деформация угрожает в большей степени бизнесменам - тем, которые работают исключительно ради прибыли. Бизнесменов, которых интересуют только деньги, и они готовы ради прибыли пуститься во все тяжкие, к счастью не так уж и много.

О возможной будущей деформации полезно знать до того, как выбрать профессию. Начальнику полезно знать о возможной профессиональной деформации для эффективного управления подчиненными. Решением проблемы с профессиональной деформацией может быть сознательное усилие по овладению выходом из профессиональной роли.

У бизнесменов вне зависимости от уровня их успешности могут иметь место деформации когнитивной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности (табл. 1).

С.Н. Гаджиева [3] установила, что при когнитивной деформации личности у высоко успешных предпринимателей преобладает ригидность, а у мало успешных - ограниченное мышление. По мнению автора, при эмоциональной деформации высоко успешных предпринимателей имеет место эмоциональное истощение и неустойчивость, у мало успешных - эмоциональная неустойчивость. При коммуникативной деформации у высоко успешных предпринимателей происходит социальное дистанцирование, у мало успешных - возникает снижение социальных контактов, приводящих к замкнутости и центрированности на себе.

Таблиця 1

Особенности личностных деформаций бизнесменов разных уровней успешности в бизнесе

Личностные деформации бизнесменов	Бизнесмены и уровень их успешности в бизнесе	
	Высоко успешные	Низко успешные
Когнитивная	Преобладает ригидность	Ограниченное мышление
	Высокая эмоциональная возбудимость, низкий уровень любознательности и потребности в познании, развитие стратегии «дистанцирования»	
Эмоциональная	Эмоциональное истощение и неустойчивость	Эмоциональная неустойчивость
	Высокая эмоциональная возбудимость и низкий самоконтроль	
Коммуникативная	Социальное дистанцирование	Снижение социальных контактов, приводящих к замкнутости и центрированности на себе
	Развитие стратегии «бегство-избегание», низкий уровень аутосимпатии и контактности	

Общие связи психических характеристик бизнесмена с разным уровнем успешности и деформациями, приводят:

- в когнитивной сфере - к высокой эмоциональной возбудимости, к низкому уровню любознательности и потребности в познании, к развитию стратегии «дистанцирования»;
- в эмоциональной сфере - к высокой эмоциональной возбудимости и низкому самоконтролю;
- в коммуникативной сфере - к развитию стратегии «бегство-избегание», к низкому уровню аутосимпатии и контактности.

Общими психологическими детерминантами деформации личности бизнесменов являются следующие особенности: познавательная активность (любознательность, потребность в познании), коммуникативные способности (контактность), психическая саморегуляция (самоконтроль), позитивный образ Я (аутосимпатия).

Специфическими, детерминантами деформации личности высоко успешных предпринимателей являются неразвитость мотивационной сферы и навыков принятия ответственных решений, а у мало успешных предпринимателей - самопонимание и гибкость общения.

У мало успешных предпринимателей частота и разнообразие деформаций личности находится в более широком диапазоне, чем у высоко успешных предпринимателей. Возникновение деформаций когнитивной, эмоциональной, смысловой и коммуникативной сфер у бизнесменов в значительной мере обуславливается индивидуально-личностными особенностями, что приводит к их достаточному разнообразию.

С точки зрения стрессогенности, управленческий труд имеет ряд особенностей. Управленческий труд связан с перегрузками, временным прессингом, постоянным переключением с одного вида деятельности на другой. Иногда побуждающей силой для работы становятся жесткие временные рамки и фиксированное расписание. Это не должно продолжаться постоянно, так как чревато стрессом. Любому руководителю, наряду с традиционными перерывами в работе, необходимы паузы (от нескольких часов до нескольких дней) между завершением одной служебной задачи и переходом к следующей. Во время этого относительного затишья он может сбросить накопившееся напряжение, оглядеться, расслабиться, избавиться от всего лишнего. Без этих передышек руководитель чувствует себя в ловушке. У него нет ни минуты, чтобы остановиться и объективно проанализировать результаты своей работы.

Для управленческого труда характерна монотонность, недостаток разнообразия. Руководитель время от времени нуждается в новых впечатлениях, чтобы сохранить собранность и творческую потенцию. Часто руководитель, собираясь на работу, испытывает почти паническое состояние, поскольку уверен в однообразности и непреложности всех событий предстоящего трудового дня. Дело не в том, что сами по себе эти события нежелательны, - просто их предсказуемость достигает той точки, за которой утрачивается ее успокаивающий эффект и появляется однообразие, монотонность, серость и ограниченность. Монотонность сопряжена со стрессом, потому что однообразие некоторых аспектов работы остро напоминает руководителю о потере времени.

Руководитель зачастую принимает решения при недостатке служебной информации либо при невозможности передать необходимые инструкции в соответствующие инстанции. Обычно это создает ощущение неполного контроля над событиями. Иногда прямая попытка получить нужную информацию превращается из короткой, легко выполнимой задачи в длительное, часто крайне бесплодное и ведущее к сильному стрессу неблагоприятное занятие.

Важно не только мудро строить жизнь, но и активно конструировать повседневную реальность. Активные люди отличаются тем, что события не застают их врасплох. Им свойственно предвосхищение событий - они определяют, что вероятнее всего может случиться, и предпринимают шаги, чтобы

избежать неприятностей, или, наоборот, извлечь пользу из того, что должно произойти, или изменить ход событий и удовлетворить собственные интересы. Они, как правило, бывают хорошо информированы и умеют оказываться в нужное время в нужном месте. Иногда по этой причине их не совсем справедливо называют счастливыми. На самом же деле эти люди кажутся таковыми благодаря своим активным и рациональным действиям.

Практика нашей консалтинговой и тренинговой работы подтверждает, что достижение высокого уровня бизнес-успешности блокируется в основном незнанием: психологических механизмов самоменеджмента; основных методов, приемов умелого решения проблем; развития гибкости мышления, общения и асертивности [14].

Тренинг «Личная эффективность», разработанный и внедренный нами в практику обучения управленцев - это система практических приемов и рекомендаций по внедрению техник личной и командной эффективности; базовых технологий принятия решений; преодоления нежелательных стрессов; развития гибкости общения и уверенного поведения.

Программа психологического тренинга  
«Личная эффективность»

Цели тренинга: выявление и развитие психологических факторов личной эффективности субъектов бизнес-деятельности.

Задачи тренинга – овладение техниками индивидуального развития и личной эффективности; уверенности в себе; упорства и настойчивости, творческой энергии при принятии решений; развитие навыков эффективной бизнес-коммуникации.

Учебные модули и их содержание представлены в таблице 2.

Таблица 2

Основные модули программы тренинга  
«Личная эффективность»

Модули	Содержание модулей
Управления собственной жизнью	Цели, задачи и практика самоменеджмента. Тест на навыки управления своей жизнью. Личные ценности.
Повышение личной эффективности	Тест на уровень владения техниками индивидуального развития и личной эффективности. Базовые техники личной и командной эффективности. Повышение личной эффективности средствами VIP-тренинга: станьте для себя особо важной персоной.
Преодоление проблем и принятие решений	Тест на умелое решение проблем. Базовые технологии принятия решений. Сознательное и бессознательное как два рычага принятия решений.
Уверенность в себе	Какая самооценка способствует успешности в бизнесе? Концепции, которые могут улучшить самооценку. Развитие способности влиять на себя и свое состояние в профессиональных бизнес-ситуациях. Техника переформулирования негативных мыслей. Преодоление нежелательных стрессов.
Эффективное общение	Тест на коммуникативные навыки. Эффективная деловая переписка и презентация как средство управления переменами. Техники работы с коммуникативными проблемами.

В развитии личностного потенциала бизнесменов хорошо зарекомендовала себя модульная система обучения с применением специфических конкретных влияний в ходе психологического тренинга:

а) выявление посредством экспресс-диагностических и игровых методов сильных и слабых сторон личной эффективности; б) объяснение механизмов взаимосвязи между использованием резервных возможностей человека и эффективностью процесса развития личностного потенциала субъектов бизнес-деятельности; в) обучение эффективным способам поведения, типичным для успешных лидеров бизнеса; г) знакомство с примерами владения техниками эффективного принятия управленческих решений в деятельности выдающихся бизнесменов; попытки перевоплотиться, стать на их место, попробовать думать, чувствовать, принимать решения, действовать, общаться как они в различных бизнес-ситуациях; д) изучение, апробация и рефлексия основных методов эмоционально-волевой саморегуляции.

Таким образом, одним из основных путей формирования и развития личной эффективности

является ее целенаправленное моделирование, при котором участники тренинга постоянно сталкиваются с необходимостью активно расширять и применять имеющиеся знания, умения и навыки, ставятся в условия, требующие от них проявления воображения, импровизации, интуиции, гибкости мышления и общения, уверенности в себе, упорства и настойчивости при принятии решений.

Систематичность и регулярность действий в подобных ситуациях способствует развитию личной эффективности участников тренинга.

#### Выводы.

1. Выявление и развитие факторов личной эффективности лидеров бизнеса, способствующих их адаптации к постоянно изменяющимся условиям бизнес-деятельности возможно при помощи специализированного психологического тренинга. В связи с этим была разработана и внедрена в практику обучения управленцев бизнес-предприятий программа тренинга «Личная эффективность».

2. Эффективность тренинга проявилась в активизации и развитии навыков импровизации, поиска новых подходов к решению нестандартных задач у участников тренинга после его прохождения.

3. Повышение стрессоустойчивости участников тренинга проявилось, по их мнению, в большей уверенности в себе, собранности, мобилизованности для решения сложных проблем в напряженных ситуациях.

4. Через пол года после прохождения тренинга у его участников были выявлены значимые позитивные сдвиги в уровне развития коммуникативных и ассертивных навыков, умений взаимодействовать с трудными людьми в команде, эффективно разрешать конфликтные ситуации.

5. Участники тренинга в течение года после прохождения тренинга значимо чаще получали повышение по службе, чем члены группы, не проходившей тренинг.

#### Литература

1. Вассерман Л.И. Сопереживание со стрессом. Теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
3. Гаджиева С.Н. Психологические детерминанты личностных деформаций предпринимателей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Гаджиева. – Сочи, 2011. – 13 с.
4. Гоулман, Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман: [пер: с англ.]. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
6. Деркач А.А. Эффективность деятельности руководителей в экстремальных управленческих ситуациях / А.А. Деркач, А.В. Щербина. – М.: МААН, 1998. – 99 с.
7. Дружилов С.А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития / С.А. Дружилов. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. – 242 с.
8. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2012. – 464 с.
9. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
10. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Т. 2. / А. Ребер: [пер: с англ.]. – ООО «Изд-во АСТ» «Изд-во ВЕЧЕ», 2003. – 560 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979. – 124 с.
12. Современный подход к проблеме реабилитации в процессе занятий лечебной физической культурой: Научно-практический журнал «ЛФК и массаж», – 2003. № 2 (5) 2003 – Режим доступа к журн.: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=914>.
13. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2011. – 672 с.
14. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе: [монография] / Т.П. Чернявская. – Одесса: Астропринт, 2010. – 288 с.