

1. Aseev V.G. O dialektike determinacii psihicheskogo razvitija / V.G. Aseev // Princip razvitija v psihologii. – M.: Nauka, 1978. – S. 21- 37.
2. Gorgo Ju.P. Korekcija funkcional'nih staniv ljudini pri vplivah ekstremal'nih umov seredovishha / Ju.P. Gorgo, T.V. Osipovich, M.A. Ljabah i dr. // II mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija «Jekologijadushi»: Jalta, 2010. – ch. 2. – S. 33-40.
3. Karpenko A.V. Tekushhaja rabotosposobnost' i nadezhnost' operatorov: sistemy kontrolja, podhody k rehabilitacii, organizacionnye reshenija, komp'juternye sredstva / A.V. Karpenko // Jelektricheskie stancii, 1992. № 4. – S. 2-8.
4. Karpuhina A.M. Kontrol' i reguljacija sostojanija cheloveka kak faktor povyshenijaj effektivnosti trudovoj dejatel'nosti / A.M. Karpuhina. – K: Znanie, 1985. – 18 s.
5. Korol'chuk M.S. Social'no-psihologichne zabezpechennja dijalnosti v zvichajnih ta ekstremal'nih umovah: navchal'nij posibnik dljas tud. vishh. navch. zakl. / M.S. Korol'chuk, V.M. Krajnjuk. — K.: Nika-Centr, 2006. – 580 s.
6. Stepanov S.Ju., Varlamova E.P. Refleksivno-innovacionnyj podhod k podgotovke upravlencheskih kadrov / S.Ju. Stepanov, E.P. Varlamova // Voprosypsihologi. – 1995. – № 1. – S. 60-68.
8. Tolocek V.A. Sovremennaja psihologija truda: Uch. posobie / V.A. Tolocek. – SPb: Piter, 2005. – 479.

Humeniuk H.V. Oneoftheapproachestodevelopmentof a psychophysiological technology for professional self-realization of scientists. The article examines possibilities to activate researches aimed at studying of a Ukrainian scientist's personality, reserves of his personal and professional potential, and forms of its determination and methods of its optimization. One of the main forms of personal and professional potential manifestation is self-realization of a person in his/her professional activities, meaningful characteristics of which should be studied to reveal the objective laws and principles of scientists' ascent to the heights of their professionalism.

The article substantiates that full self-realization of a specialist in any profession depends on many conditions, in particular, psycho-physiological provision of professional work, which ensures a person's ability to work and provides opportunities to its efficiency without overpressure, but with preservation of mental / psychological and physical health of scientists.

The article presents the author's technology of psychophysiological support for professional self-realization of scientists in humanitarian sciences, consisting of seven interconnected blocks (diagnostic, informational, designing, professional-role interactions, resource conservation and improvement of self-regulation skills, psycho-corrective, final diagnostics), the content and methods of each of the block is characterized.

Key words: professionalism, scientist, professional self-realization, psychophysiological support of activities.

УДК: 159.938

Дзвоник Г.П.

МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ МЕНЕДЖЕРІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Дзвоник Г.П. Методи оптимізації професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій. У статті представлені методи і техніки щодо оптимізації та корекції

психофізіологічного стану професіоналів, які впливають на забезпечення високого рівня професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій.

Ключові слова: професійне самоздійснення менеджера, професійна діяльність, психофізіологічний стан, психокорекційні методи.

Дзвоник Г.П. Методы оптимизации профессионального самоосуществления менеджеров коммерческих организаций. В статье представлены методы и техники оптимизации, а также коррекции психофизиологического состояния профессионалов, которые влияют на обеспечение высокого уровня профессионального самоосуществления менеджеров коммерческих организаций.

Ключевые слова: профессиональное самоосуществление менеджеров, профессиональная деятельность, психофизиологическое состояние, методы психокоррекции.

Вступ. 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. (Марищук В., 2001). 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 функціона-

льних 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, гнучкості поведінки, самоповаги, компетентності у часі та професійної самоефективності.

Методи психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій

Для забезпечення оптимального рівня вищенаведених показників, які спрямовані на підвищення у менеджерів рівня професійного самоздійснення, необхідно здійснити:

- психодіагностику з використанням методик (Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; Опитувальник професійного самоздійснення; Самоактуалізаційний тест Е.Шострома (САТ); методика САН; експрес-методика «Шкальована самооцінка Дембо-Рубінштейн», яка використовується для оцінки рівня вираженості професійного стресу; методика Вассермана (вимірює рівні невротизації) - високий рівень невротизації (ВРН) та низький рівень невротизації (НРН) та ін.;
- психокорекцію спрямовану на психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення менеджерів різних рівнів та підрозділів комерційної організації;
- контрольний вимір, який визначає ефективність проведених заходів з менеджерами різних рівнів та підрозділів й індивідуальної роботи з наданням рекомендацій щодо подальшої самостійної роботи чи продовження здійснення її з практичним психологом.

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 замкнутих оперативних зв'язках (Марищук В., 2001).

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 аутофиторегуляції*, 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 управлінням 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 відтворювання 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 (Аміров М., 2002).

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 (антистресова релаксація (Навакатикян А., 1991).

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 резуль-

татами 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 (Марищук В., 2001).

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 сформулювати 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 відстежи-

ти 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 відображають 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. (Міровський К., 1990).

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 (Нестеровский В., 2004).

Із тренінгу « Шлях до творчості»

Вправа. Ця вправа направлена на усвідомлення кожним учасником групи свого досвіду життя у сучасному мінливому світі. У наш важкий час відбувається дуже багато різних змін. Одні – приємні, хороші. Інші – погані, навіть катастрофічні. Але всі вони якимось чином діють на кожного з нас. Зараз вам необхідно буде риси характеру і особливості поведінки людини розділити на дві групи:

- а) риси характеру, які допомагають жити у сучасному мінливому світі;
- б) риси характеру, які ускладнюють наше життя у сучасному світі.

Любов до людей, оптимізм; прийняття себе і світу у всіх його проявах; невпевненість у собі; вміння оцінити проблему очима інших; упередженість; занижена самооцінка; комунікабельність; бажання допомогти людям; надмірна прихильність до принципів; несамостійність; формалізм, заорганізованість; мрійливість, вміння фантазувати; стереотип у мисленні та поведінці; тривожність; амбіційність; рішучість, цілеспрямованість, наполегливість; почуття гумору; впевненість у собі; оригінальність мислення; багата уява.

Тренінг «Позитивного мислення». В основі тренінгу лежить оздоровче мислення, яке ставить за мету досягнення внутрішньої гармонії та сприяє психофізіологічному здоров'ю менеджера. Технологія позитивного мислення передбачає оволодіння технікою самопостереження, аналізу причин власних емоційних реакцій та дозволяє розвинути вміння контролювати власний психічний стан. Ще одним із надбань техніки є усвідомлення людиною варіативності власної поведінки та оволодіння технікою гнучкої поведінки та вибору стратегії реакцій на ту чи іншу подію. Так відбувається адаптація до стресової ситуації, що призводить до мінімізації затрат внутрішніх ресурсів.

Аналіз стресорів «Щоденник стресорів професійного середовища». Техніка спрямована на когнітивне усвідомлення залежності власних поведінкових реакцій, емоційного стану від особливостей суб'єктивного сприйняття стресової ситуації. Наслідком використання цієї техніки є усвідомлення характеристики власних професійних стресорів та прийняття відповідальності за власні емоційні та поведінкові реакції що обумовлені впливом.

Тренінг «Асертивної поведінки». Асертивність у психології розглядається як самостверджувальна поведінка, що включає в себе здатність відстоювати свої права без обмеження прав інших людей. Асертивна технологія пов'язана з розвитком комунікативних умінь та розвитком такої якості, як впевненість у собі. Технологія розглядає причини виникнення невпевненої та агресивних типів поведінки, а також вона спрямована на формування навичок асертивної поведінки. Значний акцент у технології ставиться на оволодіння вмінням проявляти впевненість вербально і невербально. Можна зробити висновок, що лише планомірний, багатоаспектний вплив на всі сфери життєдіяльності особистості - на органічну, психофізіологічну, і на психологічну, дозволяє ефективно здійснювати профілактику виникнення професійного стресу у менеджерів та персоналу комерційної організацій.

Із тренінгу «Як долати агресію та бути толерантним»:

1. Вправа «Який Я?» Ведучий: Кожна людина неодноразово замислюється над тим, якою вона є, пробує зрозуміти себе, дізнатись про свої переваги, позитивні сторони. Давайте спробуємо систематизувати власні роздуми. За 3 хвилини дайте відповідь на запитання: «Який Я?». Намагайтесь написати не менше п'яти характеристик. (Учасники індивідуально працюють під тиху музику). Через три хвилини кожен учасник зачитує та пояснює написане, дає відповіді на запитання. В кінці учасники діляться враженнями від вправи.

2. Вправа «Чим ми схожі». Ведучий запрошує в коло одного з учасників на основі якої-небудь реальної чи уявної подібності із собою. Гра продовжується

до тих пір, поки всі учасники не опиняться в колі. Обговорення: Які враження у вас виникали під час виконання цієї вправи? Чи важко було вам її виконувати?

3. Вправа «Компліменти». Ведучий пропонує учасникам придумати компліменти один одному. Гра відбувається за допомогою передачі предмета. (Психолог слідкує, щоб компліменти отримала кожен учасник).

4. Вправа «Асоціативний ряд». Ведучий пропонує назвати ознаки толерантності: Т – терпимість, терплячість, творчість; О – оригінальність; Л – люб'язність, любов до ближнього; Е – емпатія, ерудиція; Р – розум, розсудливість; А – альтруїзм, активність, акуратність; Н – неординарність, не нав'язування іншим власної думки чи точки зору; Т – толерантність до інших людей; Н – не осуджувати інших; І – індивідуальність кожного; С – співпраця, співчуття; Т – тактовність. Після того, як учасники запропонують свої асоціативні визначення, ведучий оголошує визначення поняття толерантності згідно з словником: співпраця, дух партнерства; готовність миритися з іншою думкою; повага людської гідності; повага прав інших; прийняття іншого таким, який він є; здатність поставити себе на місце іншого; повага права бути інакшим; визнання рівності інших; терпимість до іншої думки, віри, поведінки; відмова від домінування, спричинення шкоди та насильства.

5. Вправа «Чарівна крамниця». Ведучий розповідає про існування крамниці, в якій є всі риси особистості. Пропонує кожному учаснику придбати ту рису толерантної особистості, якої, на його думку, йому бракує. В ході гри учасник з'ясовує, скільки йому треба цієї якості, у яких випадках та інше. В якості плати продавець просить у покупця поділитись тією рисою характеру, якої у нього вдалось.

Тренінг «Управління часом». Ця технологія часто є складовою частиною тренінгу з самоменеджменту, але її виділили в окремий блок для підкреслення важливості цієї техніки при створенні технології подолання та профілактики професійного стресу. Засновником теорії ефективного управління часом є Л. Зайверт. Ця теорія передбачає оволодіння спеціальними навичками, які дозволяють ефективно розподіляти 24 години доби з метою досягнення особистісних, професійних цілей та сприяють підвищенню ефективності власної діяльності загалом. (Березовская Р., 2001)

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.

Список використаних джерел

1. Амиров Н.Х. Труд и здоровье руководителей (гигиеническая, медико-социальная и психофизиологическая оценка условий трудовой деятельности и здоровья руководителей) / Под ред. М.М. Гимадеева. - М., 2002. - 441 с.

2. Березовская Р.А. Отношение менеджеров к своему здоровью, как к фактору профессиональной деятельности // Автореф.канд.дис. - СПб., 2001. – 214 с.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. - 270 с.
4. Иванова В. Менеджер - професійний керівник: Навчальний посібник/ Іванова,; М-во освіти і науки України, Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - К., 2005. – 106 с.
5. Макаренко О.Г. Креативний менеджмент / О.Г.Макаренко: уч.пособ./УЛГТУ, 2011. – 154 с.
6. Марищук В.Л.,Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб: Изд.дом «Сентябрь». 2001. – 260 с.
7. Мирковский К.И., Шпаченко Д.И. Психофизиологическая саморегуляція. – Ростов-на-Дону: ВВС СКВО, 1990 – 89 с.
8. Навакатикян А.О. Стресс и профилактика его неблагоприятного действия. – Киев, 1991. – С.20-23.
9. Нестеровский В.Б. Что такое аутотренинг? – М.: Знание, 2004. – 96 с.
10. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. - К.: Кондор, 2005. - 278 с.
11. Тренинг-курс профессора Зайверта. – М.: Издательство «УНИКУМ-ПРЕСС», 1997. – 135с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Amirov N.H. Trud i zdorove rukovoditelej (gigienicheskaya, mediko-socialnaya i psihofiziologicheskaya ocenka uslovij trudovoj deyatelnosti i zdorovya rukovoditelej) / Pod red. M.M. Gimadeeva. - M., 2002. - 441 с.
2. Berezovskaya R.A. Otnoshenie menedzherov k svoemu zdorovyu, kak k faktoru professionalnoj deyatelnosti // Avtoref.kand.dis. - SPb., 2001. – 214 s.
3. Berezin F.B. Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka. – L., 1988. - 270 s.
4. Ivanova V. Menedzher - profesijnij kerivnik: Navchalnij posibnik/ Ivanova,; M-vo osviti i nauki Ukrayini, Kiyiv. nac. torg.-ekon. un-t. - K., 2005. - 106 s.
5. Makarenko O.G. Kreativnij menedzhment / O.G.Makarenko: uch.posob. / UIGTU, 2011. – 154 s.
6. Marishuk V.L.,Evdokimov V.I. Povedenie i samoregulyaciya cheloveka v usloviyah stressa.- SPb: Izd.dom «Sentyabr». 2001. – 260 s.
7. Mirovskij K.I., Shpachenko D.I. Psihofiziologicheskaya samoregulyaciya. – Rostov-na-Donu: VVS SKVO, 1990 – 89 s.
8. Navakatikyan A.O. Stress i profilaktika ego neblagopriyatnogo dejstviya. – Kiev, 1991. – S.20-23.
9. Nesterovskij V.B. Chto takoe autotrening? – M.: Znanie, 2004. – 96 s.
10. Rozov V. I. Adaptivni antistresovi psihotehnologiyi: Navch. posib. – K.: Kondor, 2005. – 278 s.

11. Trening-kurs professora Zajverta. - M.: Izdatelstvo «UNIKUM- PRESS», 1997. – 135 s.

Dzvonyk G. P. Methods of optimization of professional self-containing managers of commercial organization. THE paper presents methods and techniques for optimization and correction of the psycho-physiological state of professionals that influence the provision of a high level of professional self-realization of managers of commercial organizations. The emergence of extreme conditions and the long-term effects of stress factors in the professional activities of managers of commercial organizations leads to the development of stress, high levels of neuroticism, the state of psycho-emotional stress, anxiety, aggressiveness, conflict and manifestation of maladaptation managers of the organization. Psychophysiological support for professional self-management of managers requires the implementation of psycho-correction methods, taking into account the specifics of the professional activities of managers of a commercial organization. To provide the optimal level of professional self-management, psycho-diagnostic, psycho-correction and control methods must be implemented. For the psycho-physiological support of professional self-management of commercial organizations, we employ the following psychodiagnostic and psycho-correction methods: software management, due to planned control actions; operational management based on closed operational communications. The method of programmable management is based on physiological and hygienic and pharmacological means. The method of operational management includes psychological and psycho-physiological regulation. Thus, the use of psycho-correction procedures in order to form a positive emotional state among professionals includes: group discussions, individual psychological counseling, role games, autotraining, relaxation methods, etc. The methods of psycho-physiological regulation include - therapeutic massage, active physical activity, anti-stress relaxation. The above methods should be used in order to optimize and correct the psychophysiological state of professionals who help to overcome negative conditions in the process of professional activity and provide the formation of optimal psychophysiological state for professional self-realization of managers of commercial organizations.

Key words: professional activities, professional self-realization of a manager, professional activity, psycho-physiological state, psycho-correction methods.