СПЛОЧЕННОСТЬ КОЛЛЕКТИВА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

COLLECTIVE COHERENCE AS A FACTOR OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSONNEL OF THE ORGANIZATION

УДК: 159.9

Чемпорова Мария Реворьевна, Студент бакалавра, 3 курс, кафедра «Офис образовательных программ» институт психологии ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова», Россия, г. Якутск

Chemporova Maria Revoryevna, Bachelor's student, 3rd year, department "Office of educational programs" Institute of Psychology, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov", Russia, Yakutsk

Аннотация: В данной статье рассмотрены отечественные подходы к определению психологического здоровья коллектива и его сплоченности, раскрывается необходимость для развития здоровой личности во взаимодействии с коллективом и самостоятельной единицы. Особо отмечается проблема влияния персонала на личность, взаимосвязь и необходимость сплоченности во взаимодействии как фактором повышения эффективности организации и оказывающим положительное влияние на психоэмоциональное здоровье личности.

Annotation: This article considers Russian approaches to determining the psychological health of the collective and its cohesion, reveals the need for the

development of a healthy personality in cooperation with the collective and an independent personality. It is especially noted problem question issue of the influence of collective on the person, interconnection and the need for cohesion in interaction as a factor in improving the effectiveness of the organization and having a positive impact on the psychoemotional health of the individual.

Ключевые слова: сплоченность; групповая сплоченность; коллектив.

Key words: cohesion; group cohesion; collective.

Существенную часть жизни человек проводит на работе. Условия труда, степень взаимодействия с коллегами и руководством, будущность карьерного роста определяют не только качество выполнения им своих должностных обязанностей, но и его физическое и психологическое состояние.

Состояние психологического здоровья людей считается значительным элементом общественной устойчивости, прогнозируемости действий, происходящих в социуме. При этом чем более развито общество и, разумеется, чем более высока в нем степень развития производства, тем сильнее и больше внимания сосредоточено на таком факторе, как психологическое здоровье, некоторые придерживаются мнения, что его значимость для деятельности успешной и профессиональной до настоящего времени недооценивается.

Под психологическим здоровьем подразумевается нормальное функционирование структур психики, требуемое для жизнедеятельности в соответствии с нормой. По мнению И. В. Белашевой психологическое здоровье – это такое состояние личности, которое обеспечивает ее стойкое формирование и успешный личностный рост.

Психологическое здоровье – есть набор установок, функциональных возможностей и свойств, которые позволяют индивиду примкнуться и приспособиться к окружению. Человек здоровый, в психологическом плане, открыт для других, наделён разумностью. Он «застрахован» от жизненных неурядиц и способен справиться с вызовами судьбы.

Психологическое здоровье сотрудников не исключает потерь, связанных с человеческим фактором; это не только ресурс компании.

Возрастает роль отбора и текущего мониторинга психического здоровья у персонала организации: в связи с тем, что в одних случаях мы имеем дело с профессиональным выгоранием или стрессом, а в других с наличием психических отклонений у сотрудников.

Основная часть.

Говоря о разнице между психическим и психологическим здоровьем, И. В. Дубровина отмечает, что психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа [2].

В определении, что такое психологическое здоровье, автор монографии «Психология здоровья», В. А. Ананьев, выделяет следующие черты психологически здоровой личности:

- соматическое здоровье;

- развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным жизненным ситуациям;

- умение разграничивать реальные и идеальные цели, границы между разными подструктурами «Я» – Я-желающим и Я-долженствующим;

- умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм.

Адаптивность и склонность к действиям, а не переживаниям, что особенно актуально в рабочей среде, благополучие личности – это и есть психологическое здоровье. Сюда же можно отнести принятие себя и окружающих, ответственность, самостоятельность, творчество и отличное расположение духа.

Проблема психологического здоровья представляет собой актуальность, потому как: нездоровый психологически человек действует по привычным схемам, не желая что-то менять, он неправильно воспринимает успехи и поражения. Важно понимать, что под благополучием в психологическом плане имеется ввиду не пример личности идеальной, а тяготение к себе и

другим. Психологически здоровая личность осознает происходящее, ощущает целостность. Получается, что окружающих, такой человек, угрозой для себя не считает.

По информации ВОЗ – трудовая деятельность полезна для психического здоровья, однако некомфортная обстановка на рабочем месте может привести как к психологическим и физическим проблемам, так и психическим расстройствам.

Сохранение психологического здоровья допустимо лишь при достаточной адаптированности к среде: социальной, профессиональной, природной. В свою очередь, негативные психологические состояния являются сигналами проблем динамического равновесия (адаптации) в системе «человек – профессиональная среда».

Притеснение и запугивание – часто встречающиеся проблемы в профессиональной среде, которые могут оказывать серьезное негативное воздействие на здоровье человека, как следствие, депрессия и тревожные расстройства, которые, в свою очередь, наносят серьезный экономический ущерб, так как напрямую связан со снижением уровня производительности труда.

Психические состояния личности негативного характера взаимосвязаны с трудовой и профессиональной нагрузкой, то есть с психологическими воздействиями и патофизиологическими изменениями в организме. Иначе говоря, следствием развития негативных психических состояний в труде таких как: утомление, напряженность, монотония, дистресс зачастую является возникновение психосоматических и соматических патологий и заболеваний.

Если воздействие психологических факторов благоприятное, тогда человеку свойственно доминирующее психическое пребывание (состояние) – резистентное, а доминирующее настроение – устойчивое и оптимистичное, то есть гармоничное. Если воздействие факторов неблагоприятное, то доминирующее состояние – дезадаптивное, где свойственен стресс, утомление, напряжение и тому подобное или депрессивное, к примеру, –

апатия, уныние, а доминирующее настроение – дисгармоничное: тревожное, сниженное, пессимистичное.

Одним из факторов сохранения и поддержания позитивных психических состояний в труде является психологическая атмосфера в коллективе, а в частности уровень сплоченности коллектива.

Человек, входя в общество, включается в личные для него отношения, через разные коллективы, в которых он выступает как личность и выполняет своеобразные функции. Коллективы играют неоднозначную роль в развитии тех или иных качеств и сторон личности, открывают возможности практического освоения форм организации жизнедеятельности, оказывают влияние на психоэмоциональное состояние здоровья человека.

В отношении проблемы влияния коллектива на личность особо весомый вклад в разработку теории и практики коллектива внес А. С. Макаренко, которым была определена система перспективных линий, закон жизни коллектива: движение от одной перспективы к другой, от близкой к средней, а от нее к дальней. Также им был внесен значительный вклад в формулировку основных принципов развития коллектива, куда входит: ответственная зависимость, гласность, принцип параллельного действия, направленного на обеспечение человеку радостного самочувствия, защищенности и уверенности в своих силах через коллектив.

В. Ю. Завьялов отмечал, что проблемы возникают там, где разрушаются межличностные связи. Все люди будь то прямо или же косвенно, но зависимы друг от друга и, поэтому, принцип экологичности в общении, его соблюдение, является надежной гарантией того, что доброжелательные, уважительные, взаимно-полезные отношения сохранятся. Здоровье, в душевном плане, характеризуется активным пользованием помощью других людей и желанием помогать другим людям.

Сплоченность трудового коллектива – это наличие особого вида коммуникации в группе, которые нейтрализуют внешние, заданные структурой способы отношений, делая более значимыми внутренние

психологические и социальные отношения между участниками коллектива. В сплоченном коллективе его члены оптимистичны, доверяют друг другу, испытывают чувство защищенности, безопасности и комфорта. Они способны оказывать друг-другу взаимную поддержку, проявлять теплоту и внимание в отношениях. Возникают доверительные отношения между коллективом, что влияет на эмоциональное состояние каждого сотрудника. В сплоченном коллективе коммуникации открыты, можно проявлять уверенность, бодрость, свободно мыслить, профессионально расти, вносить вклад в развитие организации, совершать ошибки без страха наказания.

Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

Таким образом, психологическое здоровье является необходимым условием для того, чтобы функционировал и развивался как коллектив в целом, так и человек, как самостоятельная единица в процессе его жизнедеятельности.

Психологическое здоровье – это наличие у человека достаточных психологических качеств и инструментов построения взаимодействия с собой и окружающим миром. Под психологическим здоровьем мы понимаем то, что в нашей психике (в психологическом аппарате) и в нашей личности (личностной структуре) должны быть некие компоненты и качества, которые:

- помогают грамотно и адекватно воспринять, обозначить, фильтровать доходящую до нас информацию;

- влияют и помогают нам адаптироваться в новой среде;

- помогают нам видеть какие-то ролевые, ситуационные, позиционные изменения;

- помогают переделать, подкорректировать, переформировать или до-формировать себя, исходя из тех изменений, которые произошли в ролях, позициях, ситуациях.

Притеснения и психологическое насилие (также принимающая форму групповой травли) – частые причины стресса, связанного с трудовой деятельностью, которые создают риск для здоровья работников. С ними могут быть связаны как физические, так и психологические проблемы. Все это создает экономические издержки для работодателей, поскольку производительность труда снижается и возрастает текучесть кадров. Это также может негативно отражаться на семейной и социальной жизни работников. Здесь имеют место быть тревоги и растерянности, сомнения и заблуждения, конфликты и кризисы. Состояние психологического здоровья имеет «мерцательную природу», то есть здоровье и нездоровье соприсутствуют в виде противоборствующих субъективных тенденций и смысловых содержаний, каждое из которых может преобладать в отдельные моменты жизни.

Важно подчеркнуть, что только тот коллектив, в котором людей объединяет общая цель, совместная деятельность приносит не только эффективные производственные результаты, но и моральное удовлетворение каждому члену коллектива, оказывает положительное влияние на психологическое здоровье индивида. Весомым звеном в создании здоровых условий труда является разработка соответствующих условий, стратегий и политики. Здоровую обстановку на рабочем месте можно описать как такую обстановку, в которой работники и руководители активно участвуют в формировании условий труда посредством сохранения и защиты здоровья, безопасности и благополучия всех работников.

Необходимо создавать и поддерживать здоровый психологический климат, поскольку профессия, отношение к труду, атмосфера в организации оказывают существенное влияние на работоспособность и здоровье человека.

Литература:

1. Азимова З. Х. Психологическая грамотность и психологическое здоровье как возможное решение психологических проблем // Научная электронная библиотека Киберленинка. – 2017. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-gramotnost-i-psihologicheskoe-zdorovie-kak-vozmozhnoe-reshenie-psihologicheskih-problem/viewer
2. Айварова Н. Г. Факторы психологического здоровья молодёжи // Вестник Югорского государственного университета – 2017 г. Выпуск 1 (44).
3. Ишмухаметов Р. Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор – 2010. №1. – С. 74-79.

Literature:

1. Azimova Z. Kh. Psychological literacy and psychological health as a possible solution to psychological problems // Scientific electronic library Cyberleninka. - 2017. Access mode: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-gramotnost-i-psihologicheskoe-zdorovie-kak-vozmozhnoe-reshenie-psihologicheskih-problem/viewer
2. Aivarova N. G. Factors of psychological health of youth // Bulletin of the Ugra State University - 2017 Issue 1 (44).
3. Ishmukhametov RR Self-realization and psychological health of the individual: problem statement // Humanitarian vector - 2010. №1. - S. 74-79.