

Артем Тіняков

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
E-mail: tinyakov@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ КОЕФІЦІЕНТУ ЖИТТЄВОЇ ЕНЕРГІЇ ЛІДЕРА

***Анотація:** Розглянуто особливості системи підготовки лідерів, обґрунтовано важливість та необхідність розвитку окремих складових освіти лідера, зокрема коефіцієнту життєвої енергії VQ. Розкрито складові життєвої енергії та сутність потенційної та реальної життєвої енергії. Запропоновано підходи для збереження та підвищення енергетичного потенціалу лідера, приближення реального рівня його VQ до природнього (потенціального). За результатами аналізу опрацьовано рекомендації щодо підвищення енергетики лідера, гармонізації та збалансування його життєвої енергії.*

***Ключові слова:** підготовка лідерів; лідерство; коефіцієнт життєвої енергії лідера; потенційна життєва енергія; енергетика лідера; відтворення, збереження та підвищення життєвої енергії лідера.*

Artem Tinyakov

Ph.D., assistant professor of Department of physical education of the
National Technical University «Kharkov Polytechnic Institute»
E-mail: tinyakov@ukr.net

FEATURES OF RESTORATION, PRESERVATION AND IMPROVEMENT LEADER'S VITALITY COEFFICIENT

***Abstract:** The relevance of the article is to find ways to improve the effectiveness of training leaders. Features of the system for training leaders are considered, one of the most important conditions of which is a harmonious combination of intellect, emotional intelligence and spiritual intelligence. A high level of development of these components is a necessary, but insufficient condition for the leader's effectiveness. The most important indicator is the vital energy of the leader (VQ), which determines the ability to charge yourself and others with creative energy. The components of the concept of the vital energy VQ are revealed and its significance is shown in the structure of the preparation of a successful leader. The importance and necessity of development of separate components of education of the leader, in particular the coefficient of vital energy VQ, is grounded. The necessity of restoration, preservation and increase of the life-energy coefficient of the leader is substantiated. The components of vital energy and the essence of the potential and real life energy of the leader are revealed. Approaches are proposed for the preservation and enhancement of the leader's energy potential, bringing the real level of its VQ closer to the natural (potential) level. It is determined that in order to restore, preserve and increase the coefficient of vital energy, the leader needs to know himself, determine his strengths and advantages, accept himself, be*

© Артем Тіняков, 2017

come himself, despite external resistance and conditions; to increase the harmony of one's own psychoenergetic structure; to determine the correspondence of one's vital activity to real desires and to evaluate its VQ on the grounds of energy deficit on the physical, emotional and social planes; preserve, reproduce, and ideally multiply vital energy by controlling your body, speech and inner mood, balancing vital energy in the spheres of the meaning of life, your body, social contacts and activities; release the energy of team members and help them to unlock their potential; create conditions for achieving a high VQ team as a whole. Practical recommendations for the restoration, preservation and increase of the life-energy factor of the leader are given.

Keywords: *preparation of leaders; leadership; factor leader of vitality; potential vitality; energetics leader, reproduction, preservation and improvement of vital energy leader.*

Артём Тиняков

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЛИДЕРА

Аннотация: *Рассмотрены особенности системы подготовки лидеров, обоснована важность и необходимость развития отдельных составляющих образования лидера, в частности коэффициента жизненной энергии VQ. Раскрыты составляющие жизненной энергии и сущность потенциальной и реальной жизненной энергии. Предложены подходы для сохранения и повышения энергетического потенциала лидера, приближения реального уровня его VQ к естественному (потенциальному). По результатам анализа отработаны рекомендации по повышению энергетики лидера, гармонизации и сбалансирования его жизненной энергии.*

Ключевые слова: *подготовка лидеров; лидерство; коэффициент жизненной энергии лидера; потенциальная жизненная энергия; энергетика лидера; воспроизводство, сохранения и повышения жизненной энергии лидера.*

Artem Tinyakov

An extended abstract of a paper on the subject of:
**“Features of restoration, preservation and improvement
leader’s vitality coefficient”**

The article is devoted to the problem of preparing leaders as an important state and strategic task of the modern educational system. Recent research findings of the leadership phenomenon make it possible to identify aspects of the preparing of a modern leader. This is the IQ ratio, the emotional intelligence EQ, the vital energy factor VQ, and the spiritual intelligence SQ. The urgency of this article lies in the fact that in the system of preparation of leaders insufficient attention is paid to the issues of preservation and development of vital energy (VQ) leader. The coefficient of vital energy expresses the leader's ability to charge energy of himself and others, to influence, to make changes that, in the absence of energy, becomes impossible. As Pierre Casse and Paul George Claudel point out, VQ's vitality is more important in leadership than the well-known IQs and emotional intelligence EQ. According to Pierre Casse, life energy is nothing but the intensity of the desire to live. The higher the VQ, the stronger the person wants to develop, control what is happening from the physical, intellectual, and even emotional points of view. High-VQ leaders are trying in one way or another to improve their lives and

therefore have intentions and can influence others. Thus, there is a need to create conditions for the preservation and reproduction of VQ leaders with the help of specialized techniques in the process of their preparation, which is the main purpose of the article.

The leader is not enough to perform the duties of the head, he needs to develop the idea, project, the direction of activity on a qualitatively new level. He has to develop a strategy, analyze its innovative potential, effectively build internal team communications. To do this, the leader must be a driving force, "motor", a stimulant of human life. Such a leader not only enjoys official authority, he becomes a true leader, but a high level of VQ will make a fundamental change around himself or in his case or organization as a whole. The leader must strive to have the highest (leader) VQ in comparison with others, which can be characterized by such signs as "I want and I can", "I burn in the idea", "burning eyes", "need to create", "think large-scale", "insanity", "People are attracted by themselves, a thirst for communication." This will allow the leader to attract attention, to lead, to push others to the necessary actions. However, the leader should be able to control the level of his VQ in accordance with the circumstances. In some cases, the leader must restrain his activity and not interfere in the situation to give other people the opportunity to show themselves. A recipe for the full development of the team and employees is showing confidence and controlling their own VQ to ensure the success of other people's actions.

The concept of the level of vitality of the leader has two levels. The first is a potential VQ - a rather stable characteristic of a person, which is similar to the features of temperament. The second one - a real VQ - is a situational characteristic that defines the real energy with which the leader is currently performing certain life or professional tasks. The real VQ leader is always lower than potential, because there is always some reason not to realize the full leader's potential. To bridge the gap between real and potential VQs, the leader must know and accept herself, to become herself; Increase the harmony of its own psycho-energy structure; Evaluate your VQ and determine for yourself whether your own vital activity corresponds to real desire. The reasons for insufficient level of vital energy of a leader may be the lack of energy on the physical plane; Energy deficit on the emotional plane; Lack of energy in the social.

The leader must learn how to manage his own energy, for which it is necessary to manage the inner mood, the images that he holds in mind. Energy is closely related to breathing. A short, sharp exhalation instantly raises energy, a longer breath - on the contrary, it soothes, reduces energy. Synthesis of breathing and sounds is a language. Energy affects not only the foreign language, but also the internal text that the leader spells inside himself. If the internal text is negative, it's best to turn it off, create an internal silence. If you need to increase energy, then the cheerful installation of "Forward! I can! I will do!" If the internal texts are calm, meditative, then the energy behind them becomes more calm.

In a generalized form, for the preservation and reproduction of vital energy, the leader must follow the following recommendations: do not reduce the individually optimal time spent on sleep; In the morning use a charge, cold watering, jogging, facial or emotional gymnastics, yoga, gymnastics for the brain, etc. ; To lead a healthy lifestyle, to adhere to the rules of rest; To practice respiratory practices; Take care of the feeling of success, recharge yourself with positive motivation, take care of the joys of life; Engage in a favorite and interesting business, get pleasure from what you do; Demand a maximum and set a high goal for life. If there are no great goals for life - you have to think, look, and not calm down until they are found; Clearly see life prospects and step by step to implement them; Create conditions for achieving a high VQ of his team as a whole. The talented leader always follows the spirit of the team and maintains the optimal level of its energy.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі проблема підготовки лідерів активно досліджується психологами і педагогами в усьому світі, а її вирішення є одним із пріоритетних завдань сучасної вищої школи, адже гостра потреба у продуктивних і креативних лідерах відчувається у професійній, політичній, соціальній, економічній та інших сферах діяльності людей. У зв'язку із цим підготовку лідерів в Україні необхідно сприймати як надзвичайно важливе державне і стратегічне завдання, що сприятиме скорішому виходу нашої держави з кризи та входженню до числа передових європейських країн.

Останні результати досліджень щодо феномену лідерства дають змогу виділити складові, що визначають сутність та ефективність лідера. Це коефіцієнт інтелекту IQ, коефіцієнт емоційного інтелекту EQ, коефіцієнт життєвої енергії VQ та коефіцієнт духовного інтелекту SQ. Актуальність даної статті полягає у тому, що велика кількість лідерів вважають за основу їхнього успіху високий рівень інтелекту IQ або, як багато зазначається у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, емоційного інтелекту EQ. При цьому не враховується коефіцієнт життєвої енергії VQ лідера, хоча й одним з головних його завдань визнається сприяння позитивним змінам та подолання виникаючого при цьому супротиву. Саме коефіцієнт життєвої енергії виражає здібність лідера заряджати енергією себе й оточуючих, а в основі лідерства лежить здібність до впливу, здійснення змін, що за відсутності енергійності особистості стає неможливим. Таким чином, можна із впевненістю казати про те, що високий рівень VQ є обов'язковою (звичайно, не єдиною) умовою діяльності успішного лідера. Це обумовлює актуальність дослідження умов, за яких відбувається збереження та відтворення рівня життєвої енергії майбутнього лідера в процесі його підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Автором ідеї щодо життєвої енергії як головної якості лідера є професор бізнес-школи «Сколково» (Росія) Пьер Касс (Pierre Casse) [1]. Як зазначають Пьер Касс і його колега – професор бізнес-школи Університету IAE Aix-en-Provence (Франція) Пол Дж. Клодель (Paul George Claudel), коефіцієнт життєвої енергії VQ є більш важливим фактором у лідерстві, ніж широко відомий коефіцієнт інтелекту IQ та емоційний інтелект EQ. На думку вчених, високий інтелект керівника часто супроводжується його невмінням взаємодіяти та впливати на співробітників, колег та партнерів з меншими інтелектуальними здібностями, заряджати їх блискучими ідеями і планами. Це значно знижує віддачу від блискавично запланованих проєктів або призводить до їх провалу. Натомість люди з високим VQ мають підвищену здібність до саморозвитку і вміють стимулювати розвиток оточуючих людей, що дозволяє вести справу до успіху навіть з низьких стартових позицій [2].

Ідея важливості та необхідності для лідера мати високий рівень VQ на сьогодні існує здебільшого як загальне уявлення. Однак сучасними дослідниками робляться спроби щодо розробки шкал і надання оцінок кількісних та якісних показників VQ лідера. Однією із таких є розробка французьких (Пьер Касс, Пол Дж. Клодель) та американських бізнес-психологів (Фрэнк Пьюселік, Ричард Бендлер, Джон Гриндер) класичного опитувальника, який включає у себе 5 блоків, що відображають складові VQ лідера [3]:

1. Показники фізичної активності, витривалості, швидкості відновлення після стресів.
2. Рівень соціальної активності і відкритості зовнішньому світу.
3. Прагнення до саморозвитку.

4. Цілепокладання і досягнення кінцевого результату.

5. Рівень впливу на оточуючих незалежно від стратегії поведінки.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Невирішеною проблемою залишається створення умов для збереження та відтворення життєвої енергії майбутніх лідерів, що полягає у впровадженні спеціалізованих методик в процес їх підготовки.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Основною метою статті є визначення умов підготовки лідерів, за яких відбувається збереження та відтворення їхнього коефіцієнту життєвої енергії.*

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Для успішної реалізації будь-якої соціально значущої справи велику роль грають якості, спрямованість, цінності та життєва енергія лідера, який очолює та рухає дану справу у визначеному напрямку. Метою є підготовка такого лідера, який здатний не тільки до безпосереднього виконання своїх обов'язків керівника, а й розвитку на якісно новому рівні справи (проекту, напрямку, ідеї тощо), пов'язаної із напрямком його професійної діяльності.

Сучасними дослідженнями у сфері лідерства визначено, що лідеру недостатньо бути розумною особистістю, адже у людини з високим рівнем IQ нерідко відсутня важлива здатність до емпатії, співчуття, розуміння тощо. Часто «інтелектуали» нетерпимо ставляться до оточуючих, здатні до зарозумілого спілкування, не виносять співрозмовників, які мислять не так швидко, як вони. Зазвичай вони важко взаємодіють із людьми, які знаходяться на більш низькому інтелектуальному рівні [4]. Подібне поєднання високого IQ з недоліком емоційного інтелекту EQ призводить до планування відмінних планів і стратегій, а потім виникають труднощі в ході їх реалізації у зв'язку з низьким рівнем включеності та мотивації команди.

Ще однією важливою складовою, що обумовлює успішність лідера, є його духовний інтелект SQ [5, 6]. Духовний інтелект, за визначенням психологів, знаходиться в тісному зв'язку із глибокою потребою людини відчувати, що все має свій смисл. Розвиток духовного інтелекту лідера є справжньою гарантією його психічного здоров'я. Відомий трансперсональний психолог Френсіс Воган відзначає: «...духовний інтелект відчиняє серце, висвітлює розум і надихає душу, пов'язуючи людську особистісну психіку з самою основою існування. Духовний інтелект може бути розвинений в результаті відповідної практики та може допомогти людині відрізнити реальність від ілюзії. Це виражається в будь-якій культурі у вигляді любові, мудрості і служіння іншим...» [7]. Духовний інтелект лідера пов'язують із його духовною зрілістю, що є результатом певного рівня емоційної і моральної її різновидів, а також етичної поведінки. Духовна зрілість виражається у мудрій діяльності, що передбачає співчуття, проявлене до всіх інших людей, незалежно від віри, статі, етнічного походження, віку як вираження поваги до будь-якої форми життя. Вона передбачає також і розуміння, що ґрунтується на бажанні розпізнати ілюзії, відволіктися від усього скороминущого і роз'яснити для себе питання, пов'язані зі свободою існування і смертю. Вона виражає зв'язок внутрішнього життя із зовнішнім життям, з діями і служінням людству, що обумовлює лідера як глибоко свідому людину.

На думку Френсіс Воган, визначення духовного інтелекту відбувається у синтезі наступних аспектів: інтуїція; відкритість до пізнання; витончене сприйняття, здібність роздивлятися речі з різних точок зору; свобода у мисленні, повторна перевірка вірувань і концептів щодо реальності; духовний пошук і духовна практика; розсудливість; цілісне бачення; повага до усіх істот, сприйняття відмінностей; здатність любити (отриму-

вати і дарувати любов); безкорисно служити іншим, доброта, великодушність; співчуття; сила прощення; естетичне відчуття і оцінка краси; смиренність; цілісність, керівництво у житті духовними цінностями і послідовність у їх дотриманні; мудрість; культивування справжності та самосвідомості; сміливість та хоробрість; мир, внутрішній спокій; самовладання.

Відсутність певного рівня розвинутої будь-якої з перелічених складових само по собі доволі погано, але часто в підготовці лідерів не беруть до уваги ще один основний фактор успіху – коефіцієнт життєвої енергії (VQ – vitality coefficient). VQ – це своєрідна рушійна сила, мотор, стимулятор людського життя. Люди являють собою своєрідний проект – систему життєвих функцій, яка прагне якомога довше зберегти свою працездатність і максимально ефективно виконати поставлені завдання. В основі цього проекту (як і будь-якого іншого) лежить намір, мета – бажання жити. Тому VQ, як вважає П'єр Касс, – це інтенсивність бажання жити. Чим вище VQ, тим сильніше людина хоче розвиватися, контролювати те, що відбувається з фізичної, інтелектуальної і навіть емоційної точок зору. Лідери з високим VQ намагаються будь-яким способом покращити життя, і тому мають наміри і можуть впливати на оточуючих. Як ми бачимо, така якість є дуже важливою для лідера, адже його завдання сприяти змінам і долати перешкоди, що чинять при цьому опір. Отже, досить високий рівень VQ – обов'язкова, хоча і не єдина умова успішного лідерства.

Від лідера вимагається виконання як доволі формалізованих адміністративних функцій, так і більш складних, пов'язаних із розробкою «стратегії справи», аналізу її інноваційного потенціалу, а також тих, що передбачають ефективну побудову лідером внутрішньо командних комунікацій. Це потребує виконання ним майже психотерапевтичних функцій. Їх здійснення вимагає таких професійно-важливих якостей лідера, як емоційна врівноваженість і стресостійкість, впевненість в собі, креативність, товариськість, здатність захопити команду певною ідеєю. Саме така особистість не тільки користується офіційною владою, вона стає справжнім лідером. На цьому етапі виявляється, що розвиток якостей лідера безпосередньо залежить від такої характеристики, як енергетичність або коефіцієнт життєвої енергії VQ.

Таким чином, успішним лідером може стати той, хто володіє не тільки високим рівнем професіоналізму і хорошим досвідом, але також і той, хто здатний підтримувати високий рівень власної життєвої енергії. Останні розробки французьких і американських бізнес-психологів свідчать про те, що за умови рівності інших компетенцій, найбільших результатів досягають саме лідери з високим коефіцієнтом життєвої енергії VQ. У реалізації будь-якої справи він має вираження у здатності лідера надихати на досягнення найкращого результату як себе, так і оточуючих, а також задавати і підтримувати постійну атмосферу розвитку в своїй команді. VQ є тією самою рушійною силою розвитку, яка виражається в бажанні лідера жити активним життям і впливати на внутрішнє і зовнішнє оточення. Чим вище бажання жити, тим більших результатів лідер здатний досягти в особистому житті і роботі. Високий рівень VQ дає людині можливість стати справжнім лідером, здатним здійснити кардинальні зміни навколо себе або у очолюваній ним справі, проекті або організації в цілому. Таким чином, оцінка рівня життєвої енергії лідера в комплексі з оцінкою інших коефіцієнтів з більшою вірогідністю дозволяє виявити потенційно сильного лідера, визначити його можливості в сферах управління змінами та інноваціями.

Важливою показником необхідно визначити здатність лідера контролювати рівень свого VQ відповідно до обставин, а відсутність її не дозволить досягти йому високих результатів. Бувають моменти, коли лідеру необхідно стримувати свою активність і

не втручатися в ситуацію, щоб дати іншим людям можливість проявити себе. Рецепт повноцінного розвитку команди та співробітників стає прояв довіри до них і контролю над власним VQ для забезпечення успішної діяльності інших людей.

Для застосування поняття рівня життєвої енергії щодо лідера, необхідно розглянути два рівня VQ. Перший – це рівень життєвої енергії людини, другий – це енергетика людини. Рівень життєвої енергії дослідники визначають ще як потенційний VQ, він визначається вродженою життєвою силою або енергією людини – наповненістю бажаннями жити, творити активно, зі швидкістю і напором, при чому обов'язково добро. Рівень життєвої енергії – достатньо стабільна характеристика людини, аналогічна особливостям темпераменту. Кожна людина від народження має той чи інший рівень життєвої енергії, тому одні люди від природи більш енергійні, різкі, квапливі, нетерплячі, стрімкі, активні і невтомні, інші – навпаки. Лідер з високим потенційним VQ, наповнений життєвою енергією, стає активним, рухливим, бадьорим, знаходиться в центрі уваги, має багато бажань та планів, заряджає енергією оточуючих. Другий рівень VQ – енергетика людини – є ситуативною характеристикою, яка визначає реальну енергію, з якою лідер в даний час виконує ті чи інші життєві або професійні завдання. Енергетика або реальний VQ лідера завжди нижче, ніж потенційний, тому що завжди є фактор, який утримує нас від досягнення максимуму життєвих цілей, якась причина, що не дозволяє реалізувати весь свій потенціал.

Відомий психофізіолог В.М. Русалов, узагальнюючи результати досліджень особливостей темпераменту людини, підтверджує, що потенціальний VQ – вроджена якість, що залежить від індивідуальних психофізіологічних властивостей людини. Однак протягом життя енергетика може значно змінюватися внаслідок таких факторів, як стан здоров'я, втома, обставини особистого життя тощо. Соціологічні опитування професійних управлінців свідчать про те, що показниками, які сприяють відновленню і поповненню запасів життєвої енергії, необхідної для забезпечення ефективного лідерства, отримання нового заряду сил, натхнення, нових ідей для розвитку команди і справи, є зміна обстановки, різні види відпочинку (активний, напівактивний або пасивний, на самоті або в колі людей, на природі або в мегаполісі, у поєднанні із зміною виду діяльності). Головним фактором відновлення VQ відомі лідери назвали відновлення та підтримку оптимального рівня здоров'я (гарного почуття) та зміну традиційного розпорядку дня.

Для того, щоб усунути розрив між реальним до потенційним VQ, лідер має:

I. Пізнати себе, зазирнути та оцінити себе, розібратися в своїх прагненнях, виявити напрямки діяльності, відповідні своєму «Я», визначити значимі та суттєві для себе речі. Отже, лідеру необхідно сприйняти себе, забути про те, що йому говорили і до чого закликали, стати самим собою.

II. Підвищити гармонійність власної психоенергетичної структури. Саме вона створює відчуття задоволеності своїм життям, справою, оточенням тощо. Пошук і досягнення власних життєвих цілей і цінностей, слідування особистим установкам дає лідеру можливість задовольнити глибинні потреби, жити повним життям і бути ефективним. Якщо лідер витрачає життя на спілкування з людьми, далекими від нього по духу, розрив збільшується і виникає відчуття розпачу і професійного або загалом життєвого повного провалу.

III. Наступний крок, коли лідер почне краще розуміти себе, необхідне проведення оцінки свого VQ і визначення для себе відповідності власної життєвої активності реальним бажанням. Якщо потенціальний рівень енергії реалізовується не повною мірою, необхідно проаналізувати виконувану роботу, індивідуальні заняття та захоплення, щоб знайти, в чому саме полягає невідповідність.

Існує певна кількість суб'єктивних методик визначення ознак, що є причинами недостатнього рівня життєвої енергії лідера, які в узагальненому вигляді полягають у виділенні наступних параметрів:

- дефіцит енергії на фізичному рівні (систематична втома та бажання спати, відчуття однаковості та буденності кожного з днів, велика кількість часу на вимушений відпочинок, відсутність бажання розпочинати нові або важливі справи, нестача сил та бажання реалізувати власні плани на день, частота ситуацій, коли змушуєш себе діяти за розробленим планом, відчуття «зажимів» у тілі, якість постави, частота захворювань тощо);

- дефіцит енергії на емоційному рівні (відчуття пригніченого, депресивного стану, апатії, відсутності інтересу до життя, втрати життєвих радощів; нездатність зберігати спокій та рівновагу в складних ситуаціях, відчуття нервового збудження і роздратування; вплив негативу; нездатність концентруватися на задачах у бурхливому потоці подій; відчуття різного типу страхів, занепокоєння через дрібниці; безпорадність; прояв заздрості, підозрілості, жорстокості, підступності, ревнощів; нерішучість, невпевненість у своїх силах і в собі; існування бажання створити щось позитивне, але страх щодо здійснення, виправдовуючи себе різними причинами тощо);

- дефіцит енергії на соціальному рівні (проблеми із самоствердженням; «переслідування» невдач у справах; відчуття постійного «спотикання на порозі» і неможливість переступити його, просунутися далі; невміння поводитися з грошима; «непрактичність» у вирішенні завдань; замкненість, втомлюваність та відсутність бажання спілкуватися з іншими; притягнення негативних людей; присутність у команді несприятливої атмосфери: конфліктів, пліток; позбавлення динамічності життя, відсутність покращень тривалий час тощо).

Лідеру необхідно прагнути порівняно із оточуючими мати найвищий (лідерський) VQ, який можна охарактеризувати такими ознаками, як «я хочу і можу», «палаю ідеєю», «палають очі», «потреба творити», «уміння масштабно мислити», «наснага», «жага до спілкування». Це дозволить лідеру притягнути до себе увагу, вести за собою, підштовхувати оточуючих до потрібних дій.

IV. Зберегти, відтворити, а в ідеалі і примножити життєву енергію, що є необхідною умовою успішного і повноцінного життя та діяльності лідера.

Майбутньому лідеру необхідно виробити звичку бути енергійним, жити на високому емоційному рівні, з натхненням, азартом і завзяттям. Вироблення такої звички підвищує енергійність в цілому і для цього не потрібно ніякої зовнішньої мотивації: коли потрібно, енергетика береться нізвідки, «з повітря». При цьому її запас у лідерів різний, а підвищувати його корисно завжди. Для цього необхідно стежити за здоров'ям і життєвою енергією в цілому, а також створювати умови для підтримання її на високому рівні. Для цього важливо чітко бачення цілей, перспектив і можливостей. Якщо лідер бачить перед собою райдужні перспективи, розуміє, що від його дій є користь і цілком реальна – його енергетика буде вище. Дуже сприяє її підвищенню можливість заряджати енергією свою команду. Мотивуючи членів колективу на досягнення мети, найбільше енергією зарядиться сам лідер.

Енергетика лідера є однією з головних складових його впевненості в собі. Лідеру необхідно навчитися управляти власною енергетикою – відображенням внутрішнього настрою, тих образів, які він тримає на думці. Якщо це образи переможця – енергетика буде високою, якщо її потрібно знизити – можна уявити тихе озеро, небо, прозорий струмок, величезні скелі або величний ліс тощо. Основними ключами до управління енергетикою є тіло, мова і внутрішній настрій. Володіючи ними, свою енергійність можна як підвищувати, так і знижувати. Підвищення енергетики через тіло передбачає

оволодіння стилем жестів, рухів, постави і поведінки. Особливо необхідно звернути увагу на наступні ознаки енергійності:

- коли енергійна людина стоїть, її вага тіла на носках, корпус готовий податися вперед. Якщо впевнена у собі людина виходить в коло і там повертається в різні боки, вона частіше це робить через кроки вперед, а не назад;
- швидкі і точні жести, підвищена здатність до швидких рухів;
- під час жестикуляції руки піднімаються легко, лікті не висять;
- живі очі, гучний, дзвінкий голос або з високим внутрішнім темпоритмом;
- гарна постава: пряма, з розправленими плечима;
- енергійна ходьба.

Енергетика найтіснішим чином пов'язана з диханням. Короткий різкий видих миттєво підвищує енергію, довший вдих навпаки – заспокоює, знижує енергетику. Синтезом дихання та звуків є мова, тому одним з найпростіших способів підняти енергетику є голосне і швидке говоріння. Якщо говорити голосно і весело – енергетика підвищиться, додати наголоси на словах – вона стане ще більшою. Оперативний спосіб її підняти – прокричати.

На енергетику впливає не тільки мовлення, але і той внутрішній текст, який лідер вимовляє всередині себе. Якщо внутрішній текст негативний, його краще вимикати, створити внутрішню тишу. Якщо ж необхідно підвищити енергетику, то цьому посприятимуть бадьорі установки «Вперед! Зможу! Зроблю!». Якщо внутрішні тексти спокійні, медитативні, то енергетика слідом за ними стає більш спокійною.

З огляду на зазначені показники розрізнення рівня енергійності автором було розроблено ряд вправ для можливості збереження, контролю або за необхідності підвищення життєвої енергії. В узагальненому вигляді для збереження і/або відтворення енергетики лідеру необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- не скорочувати індивідуально оптимальний час, що витрачається на сон;
- вранці використовувати зарядку, холодне обливання, пробіжку, емоційну або гімнастику для обличчя і для мозку, йогу тощо;
- вести здоровий спосіб життя, дотримуватися правил відпочинку;
- займатися «дихальними практиками»;
- дбати про відчуття успіху, заряджати себе позитивною мотивацією, піклуватися про радості життя;
- займатися улюбленою і цікавою справою, отримувати задоволення від того, що робиш;
- вимагати максимуму і ставити високу мету у житті. Якщо немає великих життєвих цілей – необхідно думати, шукати, і не заспокоюватися, поки вони не знайдуться;
- чітко бачити життєві перспективи і крок за кроком їх реалізовувати.

Збалансовану модель збереження життєвої енергії описав німецький вчений Н. Пезешкіан. У основі запропонованого ним методу позитивної психотерапії лежить «Балансна модель», що пояснює гармонійне, успішне і щасливе життя, де має дотримуватися рівноваги енергія в чотирьох сферах: сенс (плани на майбутнє, мета, цінності, смисли життя, фантазії, мрії, віра), тіло (режим сну, харчування, секс, спорт, ставлення до свого тіла, відчуття, самопочуття, зовнішність, гігієна, здоров'я), контакти (близькі емоційні стосунки, родина, друзі, родичі, спілкування) і діяльність (професійні та інші досягнення, навчання, наука, кар'єра).

Для ефективної діяльності лідера необхідно рівномірно розподіляти свою життєву активність (енергію) між цими 4 сферами, інакше сфера, якій приділяється недостатньо уваги, несподівано для самої людини зробить перерозподіл сама у вигляді проблеми,

конфлікту. Для цього, як рекомендує Н. Пезешкіан, необхідно виділити три хвилини вкінці кожного дня і задати собі три питання:

1. «Що приємного або просто яскравого запам'яталося мені сьогодні?» Це питання спонукає кожен день приділяти час на головне: ті сфери, в яких на даний момент виник дефіцит, що дозволить не втрачати з поля зору ключові цінності життя в суєті поточних справ.

2. «Що корисного, важливого було зроблено сьогодні?» Відповідь розповість про досягнення і результати, дії, виконанням яких пишається лідер. Вони будуть давати сили і натхнення для майбутніх успіхів. До них можна також звертатися в подальшій діяльності за умови нестачі мотивації.

3. «Якби можна було заново прожити цей день, що б змінилося в моїх діях?» Це питання допоможе не відхилятися від намічених цілей завтра. Важливим є те, що самоаналіз і самозвіт не повинні перетворюватися в самокритику. Тому обов'язково потрібно знайти, згадати події і дії, за які можна себе похвалити, висловити вдячність, подяку, посміхнутися, збагатитися життєвим досвідом тощо [8].

V. Лідер має вивільнити енергію членів команди і допомогти їм розкрити свій потенціал. Для цього важливо передбачити і задовольнити найпотаємніші позитивні творчі бажання членів команди. Грунтуючись на самих незначних сигналах, що надходять від співробітників (включаючи слова, мову тіла і особливо емоції), лідеру необхідно визначити особисті переваги, цілі людей і найбільш привабливі способи їх досягнення. Отримавши цю інформацію, лідер має дати співробітникам завдання, які найкращим чином відповідають їхнім потребам. Зробити це нелегко, адже лідеру-керівнику потрібно не тільки визначити внутрішні потреби співробітників, але і підібрати для кожного обов'язки, що максимальну мають відповідність.

VI. Наступним завданням лідера є створення умов для досягнення високого VQ його команди в цілому. Талановитий лідер завжди стежить за її духом і підтримує оптимальний рівень її енергії. Ознаками команди з високим VQ вважаються:

- до складу входять працівники з різним рівнем енергії. До нього залучено мінімум одну людину з високим VQ – вона буде стимулювати інших;
- якщо в колективі є кілька особливо енергійних людей, вони не мають конкурувати, а швидше доповнювати один одного – тільки так можна уникнути розколу і хаосу;
- лідер управляє своїми емоціями відповідно до вимог кожної конкретної ситуації;
- співробітники генерують нові ідеї;
- члени команди відкрито виражають свої емоції;
- конкуренція всередині колективу носить здоровий характер, ґрунтується на повазі і почутті власної гідності;
- лідер цінує і захоплює співробітників, які беруть на себе відповідальність за ризик;
- успіхи окремих членів команди щиро тішать весь колектив;
- осудження не практикується, а помилки перетворюються в можливості;
- внесення змін являє собою безперервний, невпинний процес.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Беручи до уваги вище наведене, можемо сформулювати такі висновки. Основними умовами підготовки лідерів є поєднання та гармонійний розвиток таких характеристик, як рівень інтелекту (IQ), коефіцієнт емоційного інтелекту (EQ), коефіцієнт духовного інтелекту (SQ). Розвиненість цих компонентів на високому рівні є необхідною, але не-

достатньою умовою ефективності лідера, адже надважливим є показник життєвої енергії лідера (VQ), що визначає здатність заряджати себе та інших енергією.

Коефіцієнт енергетики лідера має свій реальний показник, який за різними причинами менший за потенційний (природний). Чим вище рівень реальної життєвої енергії лідера (енергетика) і менше її розрив з потенційною, тим він краще розуміє власну сутність, співвідношення себе і своєї мети, своєї справи і навколишнього світу в цілому. Лідер з високим рівнем потенційного і наближеного до нього реального VQ приходить до розуміння того, що розвиток здібностей, властивих йому як людині природним чином, може бути використаним практично у всіх сферах життя і діяльності.

Для того щоб відбувалося збереження та відтворення коефіцієнту життєвої енергії, лідеру необхідно:

- пізнати, визначити свої сильні сторони та переваги, сприйняти себе, стати собою, незважаючи на зовнішній опір та умови;
- підвищити гармонійність власної психоенергетичної структури;
- визначити відповідність власної життєвої активності з реальним бажанням та провести оцінку свого VQ за ознаками дефіциту енергії на фізичному, емоційному та соціальному рівнях;
- зберігати, відтворювати, а в ідеалі і примножувати життєву енергію за допомогою управління своїм тілом, мовою, мовленням і внутрішнім настроєм та збалансування життєвої енергії у сферах сенсу життя, свого тіла, соціальних контактів та діяльності;
- вивільнити енергію членів команди і допомогти їм розкрити свій потенціал;
- створити умови для досягнення високого VQ команди в цілому.

Дані рекомендації можна використати під час проведення заходів щодо підготовки ефективних лідерів до функціонування у будь-якій сфері людської життєдіяльності.

Список літератури:

1. Pierre Casse. Challenging Leadership The Skolkovo Approach / Pierre Casse. – М.: Xlibris, 2012. – 306 p.
2. Pierre Casse. Philosophy for Creative Leadership: How philosophy can turn people into more effective leaders / Pierre Casse, Paul George Claudel. - Athena Press, 2007. – 280p.
3. Електронний ресурс: Режим доступу:
<http://b2blogger.com/pressroom/142477.html>.
4. Електронний ресурс: режим доступу
http://www.management.com.ua/notes/vq_management.html.
5. Романовський О. Г. Особистість сучасного керівника в аспекті теорії духовного лідерства / О. Г. Романовський, Н. В. Серета // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2013. – № 3. – С. 20-27.
6. Дианин-Хавард А.К. Нравственное лидерство. Путь формирования личности / А.К. Дианин-Хавард. – М.: Лидерпрот, 2008. – 187 с.
7. Vaughan F. What is Spiritual Intelligence? Journal of Humanistic Psychology, Vol 42, No. 2. Spring 2002, p. 16-33.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

References:

1. Pierre Casse. (2012). Challenging Leadership The Skolkovo Approach / Pierre Casse. - М.: Xlibris, – 306 p. [in English]
2. Pierre Casse. (2007) Philosophy for Creative Leadership: How philosophy can turn people into more effective leaders / Pierre Casse, Paul George Claudel. - Athena Press, - 280p. [in English]
3. Elektronnyy resurs: rezhim dostupa <http://b2blogger.com/pressroom/142477.html>.
4. Elektronnyy resurs: rezhim dostupa:
http://www.management.com.ua/notes/vq_management.html.
5. Romanovskiy A. G. (2013) *Lichnost' sovremennogo rukovoditelya v aspekte teorii dukhovnogo liderstva* [Personality modern leader in terms of the theory of spiritual leadership] *Teoriya i praktika upravleniya sotsial'nymi sistemami: filosofiya, psikhologiya, pedagogika, sotsiologiya*, № 3, S. 20-27. [in Ukrainian].
6. Dianin-Khavard A. K. (2008) *Nravstvennoye liderstvo. Put' formirovaniya lichnosti* [Moral leadership. The way of personality formation], М.: Liderprom, - 187 s. [in Russian].
7. Vaughan F. What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, Vol 42, No. 2. Spring 2002, p. 16-33. [in English]
8. Pezeshkian N. (1996). *Psikhosomatika i pozitivnaya psikhoterapiya* [Psychosomatics and positive psychotherapy], М.: Meditsina, - 464 s. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редколегії: 25.05.2017