

## ФОРМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ В ПОЛІТИЧНОГО ЛІДЕРА

## FORMS OF STRESS IN A POLITICAL LEADER

Дотепер немає єдиної концепції щодо впливу стресу загалом, форм проявів стресу та впливу стресу на ефективність роботи політичних лідерів. У своїй роботі ми звернемо увагу на фактори, які під час роботи політичних лідерів стають причинами стресів, зупинимось на зовнішніх проявах стресу в політичних лідерів.

Мета статті – дослідити основні форми прояву стресу в політичних лідерів.

Методи дослідження: бібліографічні (аналіз, систематизація, теоретичних даних та літературних джерел), історичні (дослідження виникнення, формування та розвитку понять «стрес», «форми стресу» та «подолання стресу політичним лідером»).

У мінливих політичних умовах сучасному політичному лідерові постійно доводиться ухвалювати нестандартні рішення, швидко зосереджуватися й переносити увагу з урахуванням несподівано мінливих умов, працювати в режимі очікування, невизначеності, дефіциту або надлишку інформації. Як наслідок, виникає надлишкове нервово-психічне напруження, що призводить до появи низки неприємних психологічних і фізичних симптомів стресу. Серед них найчастіше трапляються соматичні, емоційні та поведінкові. Указані симптоми стресу можуть знайти небажані прояви як у вербальних, так і в невербальних посланнях політичного лідера. До зовнішніх небажаних проявів стресового стану політичного лідера можна зарахувати такі: мімічні та пантомімічні, тембр та характеристика голосу, порушення змісту та структури мови тощо. Ці прояви стресу можуть нанести непоправної шкоди іміджу політичного лідера, тому іміджмейкерів слід постійно контролювати психологічний стан політичного лідера, розвивати навички стресостійкості та опанування себе в різноманітних мінливих ситуаціях.

**Ключові слова:** лідер, політичний лідер, іміджмейкер, коучер, стрес.

Until today, there is no single concept about the influence of stress, its forms of manifestation and the impact of stress on the efficiency of political leaders. In our work, we will pay attention to the factors that become causes of stress during the work of political leaders, dwell on the external manifestations of stress among political leaders. The aim of the research is to investigate the main forms of stress manifestation among political leaders.

Research methods: bibliographic: analysis, systematization, theoretical data and literary sources, historical: study of the emergence, formation and development of the concept of stress, the form and overcoming stress by a political leader. In a changing political environment, a modern political leader constantly has to make non-standard decisions, quickly focus and switch attention in response to unexpectedly changing conditions, work in a waiting mode, uncertainty, deficit or excess of information. As a result, there is excessive neuropsychic stress, which leads to the appearance of a number of unpleasant psychological and physical symptoms of stress. Among them, most often noted: somatic, emotional and behavioral. These stress symptoms can get unwanted manifestations, both in verbal and non-verbal messages of a political leader. External, undesirable manifestations of the stressful state of a political leader include: mimic and pantomimic, timbre and character of the voice, violation of the content and structure of speech, and more. All these manifestations of stress can cause irreparable harm to the image of a political leader, therefore, an image maker should constantly monitor the psychological state of a political leader, develop skills in stress resistance and self-mastery in various changing situations.

**Key words:** leader, political leader, image maker, coach, stress.

УДК 323.39;159.9.05  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.21>

Лазор К.П.

к.політ.н.,  
доцент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Постановка проблеми.** Розглядаючи вплив стресу на роботу політичних лідерів, слід зауважити, що стрес є супутньою та невід'ємною частиною функціональних обов'язків політичних лідерів як держави, так і політичних груп, об'єднань, формацій тощо. У широкому сенсі поняття «лідер» (від англ. Leader – провідний, перший) означає особистість у певній групі, організації, команді, підрозділі, яка користується найбільшою довірою, має визнаний авторитет та впливає на інших людей, яка проявляє риси керівника [6–8]. Отже, поняття «лідер» передбачає досить високий рівень психологічного навантаження та високий рівень відповідальності, оскільки це відповідальність не лише за власні вчинки, а й перед людьми, які вірять своєму лідерові.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченню питання про особистість політичних лідерів велику увагу у своїх працях

приділяли такі класичні науковці: Аристотель, Дж. Барбер, А. Браун, М. Вебер, Гегель, Т. Гоббс, Дж. Мак-Грегор, Н. Макиавеллі, Р. Міхельс, В. Парето, Платон, Г. Плеханов, Г. Тард та інші [1; 2; 6; 8]. Аспект стресу хвилював таких учених, як О.С. Виханський, М.С. Кахана, У. Кеннон, Б.Є. Мельник, Г. Сельє, Ю.В. Татура та інші [3; 4].

Дотепер немає єдиної концепції щодо впливу стресу загалом, форм проявів стресу та впливу стресу на ефективність роботи політичних лідерів. У своїй роботі ми звернемо увагу на фактори, які під час роботи політичних лідерів стають причинами стресів, зупинимось на зовнішніх проявах стресу в політичних лідерів.

**Постановка завдання.** Мета статті – дослідити основні форми прояву стресу в політичних лідерів.

**Методи дослідження:** бібліографічний (аналіз, систематизація, теоретичних даних та літературних джерел), історичний (дослі-

дження виникнення, формування та розвитку поняття «стрес», «форми стресу» та «подолання стресу політичним лідером»).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Лідерство – одна з центральних академічних проблем, до якої прикута увага достатньої кількості авторів із майже всіх галузей психологічної науки. Однак зауважимо, що більшість дослідників виявляють інтерес до лідерства як до соціально-психологічного явища, порівняно мало концентруючись на ньому як на особистісному феномені.

Водночас саме в розрізі індивідуального життя людини лідерство набуває особливого значення як фундаменту його досягнень, ефективності у вирішенні особистих і професійних завдань, створення його конкурентоспроможності. Лідер, володіючи певною сукупністю інтелектуальних здібностей, особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, поведінкових патернів і функціональних компетенцій, отримує значно більше можливостей і перспектив, знаходить доступ до найбільшої кількості ресурсів і бонусів. Відповідно, це дозволяє індивідуві досягати успіху й перемог у будь-якій сфері життєдіяльності, вести за собою людей до поставлених цілей із високим ступенем результативності. Тому сьогодні, коли особливо гостро в нашому соціумі відчувається дефіцит справжніх лідерів, необхідним є розуміння закономірностей формування і самореалізації лідерського потенціалу. Але дані про те, які саме чинники значно впливають на розвиток лідерства, не є достатніми й однозначними дотепер.

Звертаючись до досліджень психологічного стресу в політичних лідерів, можна зазначити, що поширеним є поняття «стимул», або «стресор» у разі політичної кризи за умов загрози основним національним цінностям або цілям держави. Однак найважливішим елементом є інтерпретація політичним лідером цього стресора. По-перше, що загрожує цим цінностям і цілям, по-друге, які є загрози чогось важливого саме для нього, тобто в залежності від інтерпретації перебуває сама реакція політичного лідера на цей стресор, величина якого оцінюється суб'єктивно. Так, вивчаючи індивідуальну реакцію політичного лідера на стрес у конкретному випадку, необхідно зрозуміти образ-значення цієї національної цінності або цілі, що сприймається політичним лідером.

Проблема інтерпретації стресора неминує підводить до двох інших питань, що стосуються реакції політичного лідера на стрес: по-перше, реакції повинні мати суто індивідуальний характер, по-друге, реакція буде залежати від ступеня ідентифікації політичним лідером власних цілей із державними. У цьому випадку формула французького абсолютизму «держава – це я» набуває додаткового сенсу для політичного лідера з таким переконанням.

Індивідуальний характер реакції політичного лідера на стрес зумовлений різними особливостями його організму в широкому діапазоні: від рівня виділення гормонів катехоламінів і швидкості реакції до специфічних процесів сприйняття і мислення, що дозволяють йому сприймати серйозні стимули як слабкі (або навпаки). Реакція на стрес буде змінюватися також залежно від вироблених політичним лідером у своєму ранньому досвіді особистісних захисних механізмів.

Політичні лідери досить уразливі при сприйнятті загрози національним цінностям і цілям, оскільки вони часто ідентифікують їх із власними. По-перше, національні цінності й цілі, для яких виникла загроза, можуть бути власними цінностями, які політики повинні захистити, і цілями, яких вони хочуть досягти. По-друге, якщо політичний лідер не мав би сильної ідентифікації з державою, не сприймав би себе і державу як єдине, то він навряд чи зробив би кар'єру в найвищому державному закладі, по-третє, успіх політичних лідерів може залежати від ефективного досягнення тих державних цілей, для яких існує загроза на міжнародній арені.

Дослідниця проблем політичного лідерства і політичного іміджу, психолог Є.В. Єгорова-Гантман зазначає, що політичне лідерство високого рівня (порівняно з лідерством невеликої групи) має низку значних відмінностей. Тому вона виділяє два самостійних типи лідерства:

– лідерство «обличчям до обличчя», що здійснюється в невеликих групах, де всі учасники процесу мають можливість безпосередньо взаємодіяти між собою;

– «віддалене лідерство», коли за лідером слідує маса. Найважливішою рисою цього типу лідерства є опосередковане спілкування, тобто взаємодія відбувається за допомогою засобів масової інформації, проміжним елементом цієї взаємодії є імідж [1].

Імідж є не поодиноким, окремим знаком, а знаковою структурою, яка стосується безпосередньо людських цінностей та ідеалів. Виділимо такі знакові компоненти іміджу:

1) знаки голосу людини (вербальний і паравербальний аспекти);

2) знаки експресивної поведінки (жести, хода, міміка тощо);

3) знаки соціального оформлення особистості (одяг та аксесуари);

4) знаки предметного середовища (обстановка, на тлі якої відбувається сприйняття людини, яка також повинна бути вибудована під певний імідж).

Дещо іншу структуру іміджу запропонував А. Панасюк. Він відокремив низку «приватних іміджів», або п'ять складників іміджу: габітарний (зовнішній вигляд, здоров'я), середовищний (те, що оточує людину певного соціального статусу), матеріалізований (речі, що

оточують конкретну людину), вербальний (мовний образ), кінетичний (жестикація, положення тіла або частин тіла в просторі) [5]. Ці знаки та складники іміджу несуть інформацію про психофізичні, статево-вікові особливості людини, її національність, вид діяльності, наміри, дії, емоційний стан, соціальний статус тощо. Частина окреслених складників іміджу може вказати на психоемоційний стан політичного лідера, особливо при переживанні стресу. Прояви стресу на невербальному та вербальному рівнях можуть похитнути віру в лідера його прихильників. Розглянемо стресові фактори, що впливають на стан лідера.

У мінливих політичних умовах сучасному політичному лідерові постійно доводиться ухвалювати нестандартні рішення, швидко зосереджуватися й переносити увагу з урахуванням несподівано мінливих умов, працювати в режимі очікування, невизначеності, дефіциту або надлишку інформації. До того ж політичному лідерові доводиться спілкуватися з безліччю людей, зокрема підлеглих, яких треба стимулювати до ефективної роботи з підтримкою заявлених виборцям принципів та цінностей. Як наслідок, виникає надлишкове нервово-психічне напруження, що призводить до появи низки неприємних психологічних і фізичних симптомів стресу [4]. Серед них найчастіше трапляються соматичні, емоційні та поведінкові.

До соматичних (тілесних) симптомів належить порушення серцебиття, стійкі головні болі, м'язове напруження, спазми і сіпання, розлади травлення, шкірні висипання тощо.

До емоційних симптомів належать різкі перепади настрою, надмірна дратівливість, постійне занепокоєння, втрата симпатії до оточення, зокрема до близьких людей, неможливість зосередження уваги, втрата почуття гумору і щораз вища схильність до песимізму.

До поведінкових симптомів належать такі: ухилення від вирішення нагальних завдань (як професійних, так і побутових); зловживання алкоголем, транквілізаторами; часте виникнення аварійних ситуацій, що можуть призвести до травм; втрата взаєморозуміння з оточенням.

Указані симптоми стресу можуть набути небажаних проявів як у вербальних, так і в невербальних посиланнях політичного лідера, що може нашкодити його іміджу. До зовнішніх небажаних проявів стресового стану політичного лідера належать такі: мімічні та пантомімічні, тембр та характеристика голосу, порушення змісту та структури мови тощо.

Слід зауважити, що зміна мови політичного лідера під впливом стресу може негативно вплинути на його імідж та статус. Є найрізноманітніші прояви порушення мови, наприклад: схвильованість, яка може сприяти більш частим вживанням вигуків або зворотів на кшталт

«так би мовити», «ви знаєте» тощо; повтори слів, фраз і цілих пропозицій, а також зміни і поправки щойно виголошених фраз; прискорення темпу мови, збільшення швидкості та скорочення пауз у промові, зміни в голосі (він набуває більш високих нот, змінюється його інтенсивність) тощо.

Серед невербальних проявів стресу, які можуть негативно вплинути на образ політичного лідера, можна виділити такі: напруженість тіла, що супроводжується безцільними або спонтанними рухами, миготінням, жорсткими й агресивними позами тіла, жестикуляцією, грою з авторучкою, хрускотом пальців тощо. Негативними для іміджу політичного лідера мімічними проявами стресу можуть бути такі: неконтрольовані рухи бровами, витріщання очей так, що на периметрі райдужки стає видно склеру.

Також негативною для образу політичного лідера, який перебуває в стресовій ситуації, є роздратованість, яка може виражатись у збільшенні кількості заяв про дискомфорт, виказуванні оцінних заяв, посмішок через силу, а також зменшенні позитивних кивків головою.

Ці прояви стресу можуть нанести непоправної шкоди іміджу політичного лідера, тому іміджмейкерів слід постійно контролювати психологічний стан політичного лідера, розвивати навички стресостійкості та опанування себе в різноманітних мінливих ситуаціях.

Максимальний рівень емоційної напруги політичних лідерів припадає на час проведення передвиборної кампанії. Жорсткий графік виступів на радіо, телебаченні, відповіді на питання під час зустрічей із виборцями вимагають від політика швидкої зміни режимів активності й відпочинку. Витримувати «передвиборне напруження» можна завдяки консультантам-коучерам, які допомагають претендентам на високий пост не тільки впоратися з емоційним станом, а й вибудувати методику відповідей на можливі підступні запитання з боку виборців, знайти правильну й прийнятну лінію поведінки під час полеміки з конкурентами. Так, у Б. Клінтона був цілий штат консультантів. Приблизно на 80% можливих питань вони надавали йому готові відповіді, а на решту 20% питань, передбачити які не було можливості, вони готували схеми відповідей із використанням методик перемикання уваги аудиторії. Самого ж кандидата вчили витримувати емоційну рівновагу навіть в умовах жорсткого пресингу. Оскільки рівень перевантажень у бізнесменів не нижче, а в деяких випадках навіть вище, ніж у політиків, то послугами консультантів-коучерів почали користуватися й перші особи в комерційних структурах [2, с. 7].

Висококваліфікований консультант-коучер, залучений до роботи з політичним лідером, мусить бути професіоналом у своїй справі,

мати достатній рівень знань та професійних навичок не лише іміджмейкера, а й психолога та PR-менеджера. Такий спеціаліст не може бути ні членом команди, ні партнером, оскільки залученість такої особи до безпосередньої діяльності політичної команди буде заважати виконанню професійних функцій, така особа має залучатись конфіденційно і не повинна мати особистих мотивів впливу на рішення свого клієнта. Основним завданням коучера є психологічний «асесмент» (діагностика) для визначення переваг політичного лідера, виявлення його успішних стратегій поведінки і, звісно, неуспішних, що можуть обмежувати стратегії з метою їх подальшої корекції та компенсації. Для політичних лідерів стрес буде пов'язаний з активізацією неуспішних стратегій реагування на емоційно-негативні фактори зовнішнього середовища, а також у зв'язку з постійною необхідністю ухвалювати швидкі та (інколи і в інформаційному вакуумі) важливі рішення. Високий ступінь відповідальності, невизначеність, брак необхідної інформації, часта або несподівана зміна інформаційних параметрів стає додатковими стресорами, з якими повинен упоратись політичний лідер [3; 5; 7]. Отож, основна роль консультанта-коучера полягає не в тому, щоб підказати правильне рішення в складній ситуації, а в тому, щоб створити широке інформаційне поле, допомогти визначити, які переваги чи недоліки отримає політичний лідер при ухваленні того чи іншого рішення, розібрати його життєві стратегії, які вже допомогли йому досягти успіху, і привнести відсутні ресурси в нинішню складну ситуацію. Коучер проводить персональні тренінги, індивідуальну роботу зі значущими особами з найближчого оточення політичного лідера, оскільки вони складають його професійний політичний імідж [1; 5].

Висококваліфікованих коучерів на українському ринку консалтингових послуг сьогодні мало, тому ця робота коштує досить дорого. Основна відмінність такого фахівця від звичайного психолога полягає в тому, що останній має справу з причиною проблеми тоді як перший спирається на успіхи лідера, його сильні сторони, бачення перспективи. Результатом роботи коучера має бути більш легке (без емоційних зривів) досягнення поставлених політичним лідером цілей при веденні політичної кампанії.

**Висновки з проведеного дослідження.** Політичний лідер постійно перебуває під пильним наглядом як виборців, так і засобів масової інформації. Мінливі умови політичних ситуацій вимагають від політичних лідерів розвинутого вміння швидко та ефективного реагувати, пристосовуватись та правильно ухвалювати рішення. Це стає причиною постійних стресів.

За умов взаємодії з іншим політиком необхідною є інформація про його стійкість до стресу і механізми його подолання для оцінки ухвалених ним рішень. Це допомагає позбутись небажаних стресорів на діловій зустрічі.

Отже, виконання функціональних обов'язків на обраній посаді потребує від політичних лідерів розвинутої стресостійкості. Для формування високого рівня стресостійкості політичним лідерам необхідно згадати конкретні ситуації й проаналізувати свою поведінку і самопочуття. Їм необхідно точно визначити джерело стресу, ретельно обговоривши всі його сторони зі своїми радниками чи іміджмейкерами, розробити стратегії подолання стресових ситуацій, зрозуміти вербальні та невербальні прояви стресу, особливо на публічних виступах, та навчитись їх контролювати. Політичному лідерові слід також пам'ятати, що покладаючись тільки на себе, є занадто велика вірогідність перевантаження нервової системи, яка сприяє появі небажаних помилок.

У ситуації стресу згубно відкладати вирішення на потім. Упадання в паніку або депресію не тільки шкодить здоров'ю та успіху. Якщо стрес тривалий і мучить безсоння, то необхідно звертатись до психологів або психотерапевтів, робота яких буде спрямована на зняття напруги та тривоги. Намагання вирішити проблеми та зняти стрес за допомогою алкоголю чи ліків можуть призводити до негативних наслідків та шкодити іміджу політичного лідера.

Для досягнення успіху та подолання стресу політичному лідерові необхідно постійно працювати над собою під пильним наглядом радників, іміджмейкерів та коучерів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Егоровой-Гантман Е.В. Имидж лидера. Психологическое пособие для политиков. Москва : Об-во «Знание» России, 1994. 265 с.
2. Корнєв М.Н., Слюсаревський М.М. Про історію політичної психології, її предмет та завдання на сучасному етапі суспільного розвитку. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави*. Київ, 1995. С. 40–42.
3. Лууле Виілма. Понимание языка стрессов. *У-Фактория*. 2007, 160 с. ISBN: 978-5-9757-0004-9
4. Мельник Б.Є., Кахана М.С. Медико-біологічні форми стресу. Ексмо, 2006. 204 с.
5. Панасюк А.Ю. Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. Москва, 1998. 94 с.
6. Фадеева Л.А., Старкова М.А. Политическое лидерство в современном мире : учебное пособие; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. 144 с.
7. Траверсе Т. Психологія політична. Політична енциклопедія / Редкол.: Ю. Левенець, Ю. Шаповал та ін. Київ : Парламентське видавництво, 2011. 614 с. ISBN 978-966-611-818-2
8. Юрій М.Ф. Політологія : навчальний посібник. Київ : Дакор, КНТ, 2006. 416 с.