

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МЧС ПРИЕМАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Ю.М. ЛАПИЦКИЙ,

*старший инженер-инспектор Главного управления государственной системы
предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданской обороны
Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь ©*

В статье рассматриваются вопросы влияния эмоциональной сферы на успешность профессиональной деятельности руководителя подразделения по чрезвычайным ситуациям. Путем диагностики психоэмоциональных состояний на базе использования прибора «Активациометр универсальный» Ю.Я. Цагарелли установлено непосредственное влияние приемов и методов саморегуляции на повышение эмоциональной устойчивости руководителя.

Ключевые слова: надежность деятельности руководителя, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, уровень нервно-психического напряжения, самоконтроль, напряженная ситуация.

Психологические проблемы обеспечения надежности работы руководителя в связи с расширением выполняемых им задач и функций продолжают сохранять свою актуальность. Эмоциональная устойчивость к воздействию на управленца ряда напряженных ситуаций, связанных со спецификой его деятельности, требует наличия у руководителя-профессионала таких качеств, как самообладание, умение и выдержка на основе самоконтроля и саморегуляции собственных эмоциональных состояний [3]. Анализ позиций ряда исследователей в понимании функции самоконтроля показывает, что данное явление рассматривается специалистами в разных ракурсах. В то же время общим для этих подходов является обращенность самоконтроля к сознанию и самосознанию субъекта. Специфика функционирования данного механизма проявляется в том, что руководитель при необходимости может произвольно, даже в напряженных ситуациях успешно, осуществлять профессиональную деятельность, сознательно поддерживая при этом оптимальный психологический тонус [1]. Присутствие самоконтроля дисциплинирует проявления эмоциональной сферы. Самоконтроль позволяет следить за своим психоэмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения по сравнению с обычным состоянием в характере его протекания. В случае фиксации при помощи самоконтроля факта рассогласования происходит толчок к запуску механизма коррекции [10], направленного на подавление эмоционального всплеска и возвращение эмоционального реагирования в оптимальное русло [9].

Отличительными особенностями руководителей управленческой сферы Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь являются способ и сила выражения эмоций, а также острая необходимость умения осуществлять за ними контроль. Известно, что нарушение или ослабление способности к самоконтролю влечет за собой возникновение серьезных «эмоциональных проблем» [1].

Исходя из определения надежности, применительно к деятельности руководителя подразделения по чрезвычайным ситуациям, как способности качественно выполнять требуемые функции в определенных условиях в течение заданного промежутка времени, а также ее количественного показателя, которым является вероятность безотказной работы, следует отметить, что событие «невыполнение возложенных функций» вследствие неправильного восприятия им информации, принятия решения, являются дестабилизирующими элементами управленческой системы [2]. Неспособность руководителя владеть собой, с одной стороны, обуславливает проявление у него негативных состояний, а с другой – переживание им в процессе профессиональной деятельности неблагоприятных состояний, что является следствием несформированности навыков самоконтроля и самовоздействия.

Как и все формируемые умения, умения эмоциональной саморегуляции могут быть предметом специального обучения [4]. Умению эффективно осуществлять самоконтроль и необходимое воздействие в ответ на ту или иную форму проявления эмоциональной напряженности

руководитель обучается с помощью самых разнообразных приемов и упражнений. Процесс саморегуляции эмоциональных состояний может быть представлен в виде схемы (рис. 1).

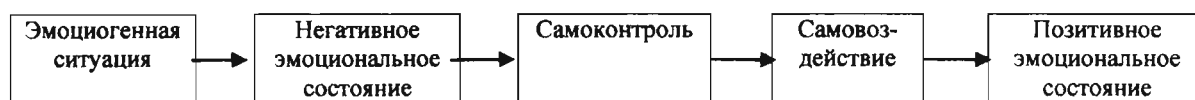


Рис. 1. Схема процесса эмоциональной саморегуляции руководителя в условиях профессиональной деятельности.

Методика проведения исследования.

Эксперимент. С целью определения степени воздействия факторов, вызывающих негативные эмоциональные состояния у руководителей подразделений по чрезвычайным ситуациям, а также возможности позитивного воздействия на них, было проведено исследование, в результате которого предполагаемые причины и следствия оценивались до и после его осуществления с регистрацией психологических показателей у испытуемых.

На первом этапе, заключающемся в выборе объекта исследования, были сформированы две группы по 20 испытуемых в каждой [5].

На втором этапе, предусматривающем оценку исходного психоэмоционального состояния, проводилась оценка первоначального уровня негативных эмоциональных состояний испытуемых на основе использования прибора «Активациометр универсальный».

На третьем этапе, связанном с непосредственным проведением эксперимента, являющегося

составной частью исследования, в экспериментальной группе был использован комплекс приемов и методов саморегуляции для улучшения эмоциональных состояний испытуемых. В целях воздействия на негативные эмоциональные состояния использовались аутотренинг, упражнения позитивной и дыхательной гимнастик [9].

На четвертом этапе с целью определения эффективности использования приемов и методов эмоциональной саморегуляции была осуществлена обработка и анализ данных по результатам проведения эксперимента у испытуемых.

Результаты эксперимента. Начальный средний уровень психоэмоционального состояния в экспериментальной и контрольной группах не имел существенных различий. В то же время после проведения эксперимента этот показатель в экспериментальной и контрольной группах отличался существенно в сторону его возрастания у руководителей экспериментальной группы (рис. 2).

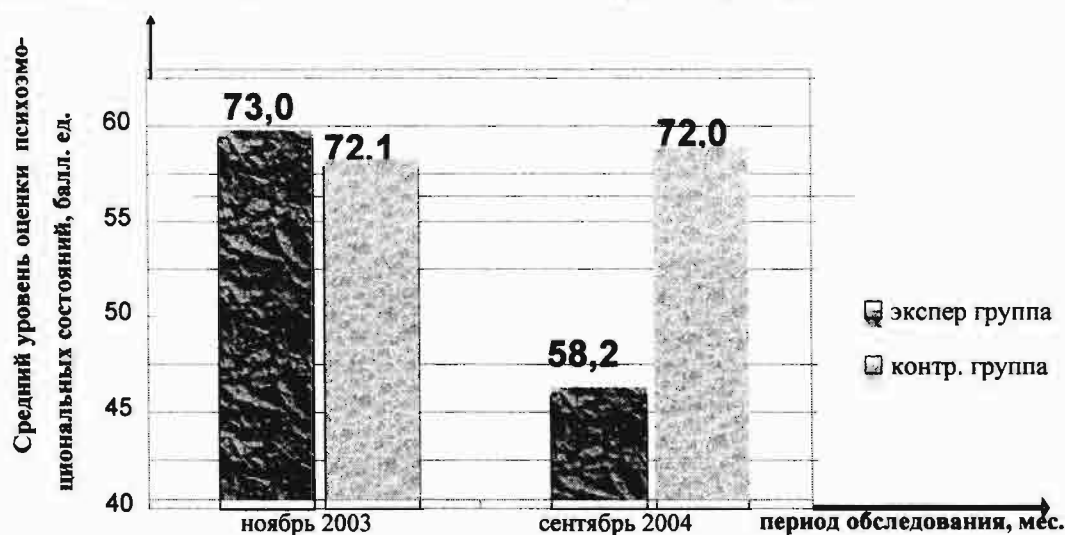


Рис. 2. Средний уровень оценки психоэмоциональных состояний по результатам проведения эксперимента.

Результатом применения методов саморегуляции была фиксация ряда позитивных сдвигов в сторону снижения уровня нервно-психического напряжения и улучшения общего эмоционального состояния руководителей экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

Следует подчеркнуть следующее.

1. Исходя из оценки результатов деятельности:

увеличилась своевременность и точность выполнения поставленных перед испытуемыми задач (время, необходимое для выполнения такого

же объема поставленных в соответствии с планами работ, после проведения эксперимента снизилось в 1,5, а результативность повысилась в 1,2 раза) [10];

повысилась психоэмоциональная устойчивость в работе с личным составом и качество осуществления испытываемыми управленческих функций по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (за аналогичный период времени количество конфликтных ситуаций и психологических срывов в подчиненных коллективах после проведения эксперимента снизилось в 1,5 раза).

2. По результатам опроса:

снизилась утомляемость и увеличилась работоспособность испытуемых;

улучшилось общее самочувствие.

Выводы. Из результатов проведенного исследования следует, что процесс саморегуляции на эмоциональном уровне связан с произвольными изменениями показателей психоэмоционального состояния, а полученные данные могут служить основой для дальнейшего поиска путей повышения эмоциональной устойчивости руководителя в управленческой деятельности при подготовке к работе в условиях напряженных ситуаций.

Способность формирования навыков и умений эмоциональной саморегуляции, предъявляемых к эмоциональной сфере руководителя подразделения по чрезвычайным ситуациям, позволяет развить у них качества, ценные с точки зрения требований к управленческой специфике деятельности. Внедрение в повседневную деятельность руководителя приемов и

методов эмоциональной саморегуляции способно увеличить количественные и качественные показатели управленческой деятельности, улучшить их самочувствие, снизить уровень нервно-психического напряжения, что позволит повысить надежность их деятельности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Мн., 1985.
2. Котик М.А. Саморегуляция и надежность человека-оператора. Таллин, 1974.
3. Лапицкий Ю.М. / Сборник материалов международной научно-практической конференции «Чрезвычайные ситуации – 2003: теория и практика». Гомель, 2003. С. 97–99.
4. Макаревич Р.А., Лапицкий Ю.М. // Чрезвычайные ситуации: предупреждение и ликвидация. НИИ ПБ и ЧС. 2005. № 7. С. 41–54.
5. Макаревич Р.А., Лапицкий Ю.М. // Известия МАТО. БНТУ. 2005. № 1. С. 116–124.
6. Макаревич Р.А. Психологическая диагностика. Методики оценки уровня развития личностных качеств руководителя: учебное пособие. Академия управления при Президенте Республики Беларусь. Мн., 1999.
7. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
8. Наживин Ю.С., Душацкий Л.Е. Способность к саморегуляции и профессиональная пригодность // Психологический журнал. 1985. № 4. С. 139–146.
9. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л., 1989.
10. Судаков К.В. Теория функциональных систем и ее применение в физиологии и медицине // Новости медико-биологических наук. (News of Biomedical Sciences). 2004. № 4. С. 109–133.