

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Показаны некоторые основные направления обучения специалиста методам и приёмам психической саморегуляции, обращается внимание на важность формирования у специалистов эмоциональной устойчивости как одного из профессионально важных качеств личности. Даются психологические рекомендации по психической саморегуляции, приводятся примеры доступных информативных тестов и методик контроля, оценки и регуляции различных видов эмоциональной напряжённости, возникающих у специалиста при осуществлении профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная напряжённость, эмоциональное возбуждение, стресс, эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость), профессионально важные качества личности, психическая саморегуляция.

Постановка проблемы

Вступление. Деятельность специалиста в условиях жёсткой конкуренции на рынке труда всегда сопровождается возникновением *эмоциональной напряжённости* — видом психической напряжённости, обусловленным мотивацией, отношением к характеру профессиональной деятельности, субъективной оценкой её результатов.

У специалиста-профессионала эмоциональная напряжённость обычно вызывает общую собранность, повышение бдительности, чёткость мыслей и действий, концентрацию внимания и улучшение его переключения, снижение времени на обработку информации и принятие оптимальных решений.

Если же специалист недостаточно подготовлен в профессиональном отношении, не уверен в своих силах, эмоционально неустойчив, то его эмоциональная напряжённость может достичь запредельных норм, снижая уровень эффективности его деятельности вплоть до полной неспособности её осуществлять.

В необычных и экстремальных ситуациях эмоциональная напряжённость даже у опытных высококвалифицированных специалистов иногда может достичь запредельных форм. Если в нормальных условиях эмоциональная напряжённость помогает таким специалистам успешно решать задачи, то длительные и сильные эмоциональные напряжённости отрицательно сказываются на эффективности их деятельности, могут привести к появлению нервно-эмоционального срыва, т.е. привести к резкому снижению надёжности деятельности.

Под *надёжностью деятельности специалиста* понимается его способность безотказно действовать в течение определённого промежутка времени при заданных условиях.

Отказ — это невыполнение специалистом предписанных действий или снижение качества выполнения его деятельности, вследствие чего не достигаются цели деятельности.

Эмоциональная напряжённость современного специалиста зависит от его индивидуальных особенностей, определяемых рядом специфических качеств в структуре его личности, к которым, как показали наши исследования, относятся: 1) особенности темперамента (сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов); 2) интерес к профессиональной деятельности, стремление к успешному её осуществлению; 3) настойчивость и решительность в сочетании с инициативностью, сообразительностью; 4) способность к кратковременному большому напряжению при воз-

никновении эмоциональных обстоятельств; 5) *эмоциональная устойчивость*; 6) широта распределения, быстрота переключения и устойчивость внимания.

Все эти качества относятся к *профессионально важным качествам личности* (ПВК) специалиста, которые «включены» в его профессиональную деятельность и обеспечивают эффективность её выполнения. Чем лучше сформированы у специалиста ПВК его личности, тем больше вероятность того, что эмоциональная напряжённость в любом её виде не окажет отрицательного влияния на эффективность его деятельности.

Разновидностями эмоциональной напряжённости специалиста являются эмоциональное возбуждение и стресс (повышенная эмоциональная возбуждённость).

Эмоциональное возбуждение, как правило, вызывает у специалиста активизацию различных функций организма, повышение готовности к неожиданным действиям в ответ на различные эмоциональные факторы. Стресс чаще всего возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры: физиологические (чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температуры, болевые стимулы, затруднение дыхания) и психологические (угроза, опасность, обида, информационная перегрузка).

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния у специалиста могут возникнуть различные виды стресса — физиологический стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс. В процессе деятельности специалиста наиболее часто возникают информационный и эмоциональный стресс.

Стресс информационный возникает у специалиста в ситуациях информационных перегрузок, когда он не справляется с поставленными задачами, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе (так называемая «темповая напряжённость»), при высокой ответственности за последствия принимаемых решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды, при этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям речевого и двигательного поведения.

Стресс может оказывать как положительное, мобилизационное, так и отрицательное влияние на деятельность специалиста, вплоть до полной её дезорганизации — *дистресс*. Поэтому необходимо повышать *стрессоустойчивость специалиста* — его способность противостоять стрессам.

Психическая саморегуляция личности — один из способов повышения эмоциональной устойчивости (стрессоустойчивости) специалиста.

Психическая саморегуляция личности характеризует способность человека управлять своим психофизиологическим состоянием (ПФС) и поведением в различных жизненных ситуациях, в частности, при возникновении эмоциональной напряжённости. Она предполагает прежде всего умение человека контролировать своё ПФС и поведение, давать им оценку и регулировать в случае отклонения от функциональной нормы.

Под *функциональной нормой* понимается диапазон компенсаторно-приспособительных возможностей всех функциональных систем человека (в том числе и психических) и его функциональных резервов, обеспечивающих уровень жизнедеятельности человека и, в частности, заданную эффективность деятельности.

Функциональный резерв позволяет оценить способность функциональных систем человека усиливать во много раз интенсивность деятельности в напряжённых условиях, например при воздействии сильных эмоциональных факторов — стрессоров.

Таким образом, *целью нашей работы являлось*:

1. Показать основные направления обучения специалиста методам и приёмам психической саморегуляции, позволяющим повысить его функциональный резерв для

обеспечения заданной эффективности профессиональной деятельности в случае возникновения различных видов эмоциональной напряжённости.

2. Ознакомить с некоторыми психологическими рекомендациями и доступными информативными методиками и тестами контроля, и оценки различных видов эмоциональной напряжённости и их саморегуляции.

Изложение основного материала

В процессе профессиональной деятельности при возникновении эмоциональной неустойчивости (или стрессонеустойчивости) у специалистов могут преобладать либо процессы возбуждения (возбудимый тип эмоциональной напряжённости), либо тормозные реакции (тормозной тип эмоциональной напряжённости).

Как показывают наши исследования, *возбудимый тип эмоциональной напряжённости* специалиста обычно проявляется в суетливой многословности, лёгкой отвлекаемости внимания, быстрой смене решений в сочетании с поверхностной оценкой ситуации. В обращениях с окружающими появляются раздражительность, резкость, обидчивость и настороженность. У некоторых специалистов расторможенность сочетается с неестественной весёлостью при отсутствии контакта с окружающими. При реализации принимаемых решений у них наблюдаются действия, неадекватные ситуации: включение и выключение средств связи, необоснованное стремление к консультациям с коллегами по работе, частая перепроверка своих действий.

Тормозной тип эмоциональной напряжённости специалиста характеризуется скованностью, однообразной позой, угловатостью и замедленностью движений, резким напряжением мимической мускулатуры, повышенной прикованностью внимания к решению какого-либо одного вопроса с понижением восприятия других информационных сигналов — специалист часто не замечает действия окружающих, не реагирует на их предложения. Кроме того, и при возбудимом, и при тормозном типах эмоциональной напряжённости у специалистов могут наблюдаться вегето-сосудистые реакции: повышается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, повышается кровяное давление, изменяется окраска лица (гиперемия или бледность), иногда появляется обильный пот, «гусиная кожа».

Возможное снижение надёжности деятельности специалиста из-за возникновения эмоциональной напряжённости в различных её видах вызывает необходимость постоянного контроля за ней по показателям, которые легко поддаются самоконтролю. Такими показателями могут быть личностная тревожность и эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость).

Личностная тревожность — это склонность личности к переживанию тревоги — эмоционального состояния, возникающего вследствие осознанного или неосознанного ожидания воздействия неблагоприятного развития событий или стрессоров. Личностная тревожность может проявляться в беспокойстве, неуверенности в себе, нервозности, опасливости, преувеличении могущества и угрожающего характера внешних факторов.

Для оценки уровня личностной тревожности применяют различные методы и методики. Наиболее информативными и доступными методиками, которые можно рекомендовать специалисту для самостоятельной оценки уровня его личностной тревожности, являются личностный опросник «Личностная шкала проявления тревоги» и методика САН (С-самочувствие, А-активность, Н-настроение) [1; 11; 12; 14].

Возникновение стресса эмоционального у специалиста можно определить по различным показателям: 1) коммуникативно-поведенческим (стилю общения, межличностным отношениям, конфликтам); 2) поведенческим (позе, мимике, телодвижениям, двигательной активности, речи — её интонации, структуре, темпу); 3) вегетативным — частоте сердечных сокращений, ритму дыхания, болевыми ощущениями внутренних органов.

Уровень своей стрессоустойчивости может быть также определён специалистом, например, с помощью шкалы психоэмоционального стресса Л. Ридера «Ваш уровень стресса» (Приложение 1).

Высокий уровень стресса — это угрожающий признак, свидетельствующий о низкой стрессоустойчивости. Нужна консультация и помощь психолога или психотерапевта. Средний уровень стресса соответствует средней стрессоустойчивости. Он свидетельствует о возможности саморегуляции для повышения стрессоустойчивости. Низкий уровень стресса свидетельствует о высокой стрессоустойчивости. Нет необходимости её корректировать, однако необходимо принимать профилактические меры по поддержанию высокой стрессоустойчивости.

Для преодоления личностной тревожности и избавления от стрессов специалисту будут полезны некоторые психологические рекомендации:

1. Постоянно стремитесь к расширению своих функциональных и операциональных возможностей — развитию памяти, внимания, приобретению профессиональных знаний, умений и навыков, что обеспечивает необходимый запас «эмоциональной прочности».

2. Научитесь пользоваться сами различными методиками, техниками и приемами самооценки и саморегуляции.

3. Применяйте пять правил психотерапии А. Алексеева:

1) **Соберитесь.** Умейте полностью включиться в дело, которое предстоит начать, и доведите его до конца.

2) **Выключитесь.** Успокойте себя, переключившись на что-то интересное (кино, театр, литература). Думайте о чём-нибудь приятном: красивых картинах, закате солнца, самом счастливом и радостном дне жизни.

3) **Не злитесь.** Большинство людей после неудач злятся на себя и других. Злость — эмоция неблагоприятная и вредная. Злость уносит много здоровья и счастливых минут.

4) **Мобилизуйтесь.** На любые помехи, трудности, неудачи отвечайте мобилизацией всех своих сил. На любую трудность отвечайте не злостью, а мобилизацией.

5) **Напрягитесь в конце.** Именно тогда, когда Вы считаете, что все трудности позади, могут возникнуть проблемы. Будьте готовы к ним.

4. Помните, чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- восстановить нормальный ритм дыхания: ориентировочная норма — 16 дыханий в минуту;

- оценить стресс с разных сторон;

- «переключиться», «не застревать» на стрессе;

- осознать причину стресса и себя в нём;

- «исповедаться» — рассказать о стрессе другому человеку, способному к сопереживанию — эмпатии;

- посмотреть на стресс и на себя в нём со стороны, воспользоваться психологическим приемом «Зеркало»;

- следовать правилу: «Не можешь драться — плыви по течению!»;

- не «потеть» из-за мелочей;

- верить в перемену ситуации и в благополучный исход.

Деятельность специалиста, как и любого человека, состоит из ряда действий — относительно завершённых элементов деятельности, направленных на достижение промежуточных осознаваемых целей. Многие действия человека со временем становятся автоматическими, называемыми **привычками**. Привычка, например, делает движения более точными и свободными. Привычки бывает полезные (например, аккуратность, организованность) и вредные (например, курение, увлечение спиртными напитками). Если человек умеет руководить привычками, значит, он может управлять своим поведением. Избавление от вредных привычек требует от человека опре-

делённых усилий и выполнения ряда правил, которые способствуют его саморегуляции:

1. Сформулировать для себя твердое и бесповоротное решение действовать в намеченных направлениях. Принятое решение создаст в головном мозге необходимый энергетический центр, который будет обеспечивать последующую деятельность по реализации решения.

2. Избегать условий, в которых проявляются старые привычки. Создавать обстановку, которая благоприятствовала бы формированию новых привычек.

3. Не отступать от соблюдения новых привычек до тех пор, пока они не закрепятся. Постоянство тренировки — важнейшее условие формирования новых привычек.

4. Использовать каждый благоприятный случай в повседневной жизни, чтобы действовать в выбранном направлении. Преодолевать себя в мелочах.

Каждый человек должен уметь формировать мотивы деятельности и поведения. Механизм управления мотивацией создаётся тогда, когда сформируется сама личность, постигшая свой смысл жизни. Без этого мотивы будут носить нестойкий, ситуационный характер, и потому поведение человека будет характеризоваться импульсивностью, непоследовательностью. В этом плане для специалиста могут быть полезны некоторые принципы отношения к жизни, которые благоприятно сказываются на мотивационной саморегуляции:

- умение отличать главное от второстепенного;
- сохранение внутреннего спокойствия при ситуационных помехах;
- эмоциональные зрелость и устойчивость;
- знание меры воздействия на события;
- умение подходить к решению проблемы с разных точек зрения;
- готовность к любым неожиданным событиям;
- восприятие действительности такой, какой она есть, а не такой, какой человеку хотелось бы её видеть;
- стремление к поиску новых, более содержательных мотивов жизнедеятельности;
- развитие наблюдательности;
- умение видеть перспективу жизненных событий;
- стремление понять других;
- умение извлекать положительный опыт из всего происходящего.

Все методы и методики психической саморегуляции и самопрограммирования личности в качестве основного элемента содержат приёмы создания и использования чувственных образов. Характерной особенностью человеческой психики является то, что она может отвлечься от реальной действительности и использовать созданные ею чувственные образы для психической саморегуляции.

Специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение или снижение чувства тревожности, является *психологическая (или психическая) защита*. Психологическая защита как бы ограждает сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, переводя их в сферу подсознательного, устраняет психологический дискомфорт. Механизм психологической защиты индивидуален и характеризует уровень адаптационных возможностей психики. Поэтому его усиление и тренировка составляют одну из наиболее актуальных задач психической саморегуляции специалиста.

Человек, как существо биосоциальное, постоянно испытывает потребность жить в мире с окружающей его действительностью и самим собой, сохранять и поддерживать равновесное состояние психики как основы нормальной жизнедеятельности и оптимальной социальной адаптации. Воздействуя на индивидуальные характеристики личности, можно целенаправленно тренировать и усиливать механизмы её психологической защиты. К числу таких воздействий относятся аутогенная тренировка (АТ) [4].

Аутогенная тренировка (от греч. *autos* — сам, *genos* — происхождение) представляет собой концентрированное саморасслабление и самовнушение в этом состоянии.

АТ (один из механизмов саморегуляции личности) — это система обучения приемам саморасслабления мышц (мышечной релаксации), психического успокоения, погружения в дремотное состояние, сопровождающееся повышением внушаемости, отключением от посторонних раздражителей, концентрации внимания на необходимых ощущениях, самовнушаемого воздействия на состояние и функционирование органов и систем организма, умения контролировать умственную активность с целью реализации значимой для человека деятельности. С помощью АТ происходит регуляция функционального состояния организма, регуляция различных психических состояний, мобилизация физиологических и психических резервов личности, эмоционально-волевая подготовка человека к ответственной деятельности, снятие эмоциональных напряжений, избавление от стрессов, развитие познавательных процессов — внимания, памяти, мышления, изменение мотивации и самооценки личности.

Кроме аутогенной тренировки, существует множество других психотехник и приёмов саморегуляции (они широко представлены в соответствующей литературе [2; 9–11; 13; 14; 16 и др.]), которые можно рекомендовать специалистам в процессе обучения методам и приемам психической саморегуляции, в частности такие, как:

- **Психотехническое упражнение «Настроение»**, помогающее специалисту избавиться от отрицательных эмоций;
- **психотехническое упражнение «Мой враг — мой друг»**, позволяющее изменить отношение к человеку, вызывающему отрицательные эмоции или являющегося инициатором деструктивного конфликта;
- **психотехническое упражнение «Роза»**, позволяющее вызвать у специалиста самое значимое, самое творческое событие в его жизни;
- **приём «Концентрация на нейтральном предмете»**, позволяющий на время отвлечься от существующей производственной проблемы, переключить внимание на что-нибудь совершенно постороннее, с тем чтобы впоследствии, вернувшись к проблеме, найти новое её решение.
- **приём «Вопросы самому себе»**, способствующий снижению физического и эмоционального напряжения.

И ещё одна рекомендация для специалиста: обращайтесь за помощью и советом к психологам (психоаналитикам, психотерапевтам), если чувствуете, что Ваш механизм саморегуляции даёт сбой.

Выводы

1. В процессе обучения специалистов в системе последипломного образования и повышения квалификации необходимо уделять внимание формированию у них эмоциональной устойчивости как одного из профессионально важных качеств личности.

2. Психическая саморегуляция позволяет специалисту повысить его функциональный резерв, обеспечивая тем самым заданную эффективность профессиональной деятельности при возникновении различных видов эмоциональной напряжённости.

Приложение

Шкала психоэмоционального стресса Л. Ридера «Ваш уровень стресса» [12]

Испытуемому предлагается ответить на 7 вопросов, выбирая один из ответов: а) да, согласен; б) скорее согласен; в) скорее не согласен; г) нет, не согласен.

Вопросы к тесту «Ваш уровень стресса»:

1. Пожалуй, я человек нервный.
2. Я очень беспокоюсь о своей работе.

3. Я часто ощущаю нервное напряжение.
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение.
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение.
6. К концу дня я совершенно истощён (истощена) физически и психически.
7. В моей семье часто возникают напряжённые отношения.

Обработка результатов

Каждый вариант ответов имеет свой «вес» в баллах: а — 1; б — 2; в — 3; г — 4.

Рядом с выбранным вариантом ответа необходимо проставить «вес» варианта в соответствующих баллах и подсчитать общую сумму. Полученная сумма баллов делится на 7 (до сотых долей) и сравнивается с оценочными значениями, приведенными в следующей таблице.

| <i>Ваш уровень стресса</i> | <i>Сумма баллов для</i> | |
|----------------------------|-------------------------|---------------|
| | <i>мужчин</i> | <i>женщин</i> |
| Высокий | 1–2 | 1–1,82 |
| Средний | 2,01–3 | 1,83–2,82 |
| Низкий | 3,01–4 | 2,83–4 |

ЛИТЕРАТУРА

1. Генкин А. А. Прогнозирование психофизиологических состояний / А. А. Генкин, В. И. Медведев. — Л. : Наука, 1978. — 143 с.
2. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. — М. : Наука, 1980. — 255 с.
3. Коттлер Д. Совершенный психотерапевт. Работа с трудными клиентами / Д. Коттлер ; пер. с англ. — СПб. : Питер, 2002. — 352 с.
4. Левицкий В. Н. Аутогенная тренировка. Метод психосаморегуляции / В. Н. Левицкий // Partner. — 2008. — № 3. — С. 70–71.
5. Левицкий В. Н. Сила воли / В. Н. Левицкий // Partner-Nord. — 2008. — № 12. — С. 14–15.
6. Левицкий В. Н. Как преодолеть свои комплексы / В. Н. Левицкий // Partner. — 2009. — № 12. — С. 68–69.
7. Левицкий В. Н. Как преодолеть страхи» / В. Н. Левицкий // Partner. — 2009. — № 2. — С. 56–57.
8. Левицкий В. Н. Основы военно-морской эргономики / В. Н. Левицкий, А. М. Карпухина. — К., 1979. — 185 с.
9. Линдемман Х. Система психофизического саморегулирования / Х. Линдемман ; пер. с нем. Когда стресс не приносит горя / Г. Селье : пер. с англ. — М., 1992. — 160 с.
10. Напренко А.К. Психическая саморегуляция / А. К. Напренко, К. А. Петров. — К. : Здоровье, 1995. — 238 с.
11. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надёжности человека-оператора / Г. С. Никифоров. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1977. — 112 с.
12. Психологические тесты / сост. В. Д. Коновалов — М. : Светотон, 1996. — 336 с.
13. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. — М. : Педагогика, 1975. — 208 с.
14. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1992. — 240 с.
15. Тьебсинг Д. А. Избегайте стрессовых ситуаций / Д. А. Тьебсинг ; пер. с англ. — М. : Медицина, 1993. — 144 с.
16. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Е. В. Пахомов. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 272 с.

17. Avants S. K. Stress management techniques: Anxiety reduction, appeal, and individual differences / S. K. Avants, A. Margolin, P. Salovey // *Imagination, cognition and personality*. — 1991. — V. 10. — N. 1. — P. 3–23.
18. Bedny G. Z. Activity theory: History, resarch and applikation // *Theoretical Issues in Ergonomi Science* / G. Z. Bedny, M. N. Seglin. — 2000. — № 1(2). — P. 168–206.
19. Davis M. The relaxation and stress reduction workbook (fifth edition) / Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthey McCay. — Oakland (California), 2000. — 287 p.
20. Friedrikson M. Effects of autogenic training on cardiovascular and electrodermal reactivity to mental stress: an exploratory study / M. Friedrikson // *Journal of psychophysiology*. — 1990. — V. 4. — N. 3. — P. 289–294.
21. Levytskiy V.N. Professionally important personalyty traits and psycho-physiological conditions related to efficiency of activitites factors of ship operators / V.N. Levytskiy // *Works 9th International Conference on Human-Computer Interaction, August 5–10, 2001, USA*. — London, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. — 2001. — C. 352–356.
22. Roe R. A. Action facilitation and mental information work / Roe R.A., Meijer T. // Richter P. and Hacker W. (Eds.). *Mental work and automation. Proceedings of 6th International symposium on work psychology*. — Dresden, 1990. — P. 55–60.
23. Selye H. *Stress in health and desease* / Selye H. — L., 1976.

Левицький В. М.

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ СПЕЦІАЛІСТА ЯК ФАКТОР ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ

Показано деякі основні напрями навчання фахівця методам і прийомам психічної саморегуляції. Звертається увага на важливість формування у фахівців емоційної стійкості як однієї з професійно важливих якостей особистості. Надаються психологічні рекомендації щодо психічної саморегуляції, наводяться приклади доступних інформативних тестів і методик контролю, оцінки та регуляції різних видів емоційної напруженості, що виникають у фахівця під час професійної діяльності.

Ключові слова: *емоційна напруженість, емоційне збудження, стрес, емоційна стійкість (стресостійкість), професійно важливі якості особистості, психічна саморегуляція*

Levytskiy V. N.

THE MENTAL SELF-CONTROL OF THE PERSONALITY OF SPECIALIST AS A FACTOR OF ITS EFFECTIVENESS

In article some main directions of training of the expert are shown to methods and receptions of mental self-control, Is paid attention to importance of formation at specialist of emotional stability as of one of professionally important qualities of the personality. Psychological recommendations about mental self-control are made, examples of available informative tests and techniques of control, a mark and regulation of different types of the emotional intensity arising at the specialist at implementation of professional activity are given.

Key words: *emotional intensity, emotional excitement, stress, emotional stability (resistance to stress), professionally important qualities of the personality, mental self-control.*