

## **Способы регуляции состояния в профессиях, связанных с публичными выступлениями**

Целый ряд различных профессий, так или иначе, связан с публичными выступлениями. И зачастую успешность профессионала зависит от его способности выступать перед аудиторией. В первую очередь это касается профессий актера, музыканта-исполнителя и других видов деятельности, связанных с выступлениями на сцене. Также существует целый ряд профессий, где выступление перед аудиторией занимает существенное место, но не является ключевым компонентом деятельности, такова например работа преподавателя в вузе или учителя в школе.

Ситуация публичного выступления сама по себе является стрессогенной для выступающего, помимо задач, непосредственно связанных с выступлением, ему приходится справляться с возникающим сценическим волнением. Феномен сценического волнения широко распространен и зачастую может являться причиной нарушения или срыва деятельности. В нашей работе рассматривается проблема способов регуляции функциональных состояний в деятельности, связанной с выступлениями.

Под функциональным состоянием (ФС) понимают системную реакцию индивида, где систему рассматривают как «совокупность взаимодействующих между собой элементарных структур или процессов, объединенных в целое выполнением некоторой общей функции, которую не может осуществить ни один из ее компонентов» (Леонова и Медведев, 1981, стр.11). На субъекта, включенного в любую деятельность, влияет множество внешних факторов, результат этого влияния отражается в ФС. А эффективность деятельности, в свою очередь, напрямую зависит от изменений ФС.

Таким образом, ФС с позиции структурно-интегративного подхода к его изучению можно определить как «относительно устойчивую (для определенного момента времени) структуру актуализируемых субъектом внутренних средств, которая характеризует сложившийся в конкретной ситуации механизм регуляции деятельности и обуславливает эффективность выполнения трудовой задачи» (Леонова, 1989, стр.80)

Вместе с развитием цивилизации растет количество источников стресса. Новые технологии диктуют все более жесткие условия труда, растет нагрузка на работника, каким бы видом деятельности он ни занимался. Поэтому потребность в эффективных способах саморегуляции начинают испытывать все больше и больше людей.

Методики саморегуляции становятся все более популярны как одно из средств борьбы со

стрессом, вызванным все возрастающей нагрузкой и напряжением. На наш взгляд, владение подобными навыками будет полезно любому современному человеку, но особенно актуально это для лиц творческих профессий, так как в этой области человек очень часто работает на пределе собственных возможностей.

В нашем исследовании мы анализировали способы регуляции собственного состояния, применяемые профессионалами.

Понятие психологической саморегуляции (ПСР) все чаще используется в различных областях деятельности. Значимость формирования навыков ПСР у профессионала возрастает с каждым годом вместе с ростом напряженности труда и общим усложнением деятельности.

Под ПСР в широком смысле понимается «высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, свое активности и деятельности, поступков, их оснований» (Дикая, 2002, стр. 18).

Формирование навыков ПСР может благотворно сказаться на результатах выполнения любой деятельности, а в некоторых случаях является жизненно необходимым средством.

Ряд исследователей рассматривают ПСР ФС как отдельную подсистему, включенную в общую структуру деятельности. В разных условиях ПСР может выступать как автоматический процесс, неосознаваемый и непосредственно включенный в профессиональную деятельность или как особая специфическая деятельность. Переход с произвольного уровня на произвольных обычно происходит в случае возникновения каких-либо экстремальных условий в ходе выполнения деятельности (Дикая и Семикин, 1991).

Нами было проведено исследование, посвященное поиску способов борьбы с неблагоприятными состояниями, используемых профессионалами. Для этого использовалась анкета, выявляющая способы поддержки/оптимизации своего состояния. Опрос актеров драматического театра выявил популярные среди данной профессиональной группы способы ПСР. Как выяснилось, наиболее используемыми средствами саморегуляции состояния при решении трудовых задач являются: разговор с коллегами; использование дыхательной гимнастики; повторение про себя какой-либо фразы или текста, помогающего собраться; использование несложных физических упражнений; использование небольших пауз в работе, чтобы

посидеть спокойно с закрытыми глазами; проводить некоторое время в одиночестве; использование небольших перерывов, чтобы немного подремать; использование перерывов, чтобы выпить чашечку чая или кофе.

В ходе дальнейших исследований мы получили данные о популярных способах саморегуляции состояния по профессиональной группе музыкантов. В этой группе наиболее популярными средствами саморегуляции являются: использование перерывов, чтобы выпить чашечку чая или кофе; разговор с коллегами; слушать музыку; напевать приятную мелодию (про себя или вслух).

Среди указанных способов можно выделить несколько групп: специфичные для профессии и не специфичные для профессии. К способам, специфичным для профессии актера можно отнести использование дыхательной гимнастики и физических упражнений. Для профессии музыканта: пение про себя или вслух, прослушивание приятной музыки. Проанализировав полученные данные, мы выдвинули рабочую гипотезу: каждый тип профессии предполагает спонтанное формирование способов саморегуляции напрямую связанных с родом деятельности. В настоящее время мы продолжаем исследование, связанное со способами саморегуляции у представителей различных профессий.

Психология может создать набор рекомендаций по преодолению негативных влияний профессии, по преодолению стресса, по наиболее эффективным способам регуляции собственного состояния. Для профессий, связанных с публичными выступлениями особенно актуальны способы ПСР не требующие для своей реализации длительного времени. Изучение сложившейся спонтанно картины способов ПСР в определенной профессии позволит разработать методики наиболее подходящие для конкретного типа профессии, а также поможет отобрать наиболее подходящие методики из уже существующих.

#### *Литература:*

1. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности / Дисс. ... докт. психол. наук. М., 2002.
2. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности. Статья в журнале «психологический журнал» №1, 1991.
3. Леонова А.Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / Дисс. ... докт. психол. наук. М., 1989.
4. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. МГУ, 1981.

**Яппарова Э.Р.**

### **Склонность к риску как фактор, определяющий выбор профессии пожарного**

Профессия пожарного сопряжена с непрерывным нервно-психическим напряжением; постоянной угрозой жизни и здоровью, большими физическими нагрузками; отрицательными эмоциональными воздействиями; необходимостью поддерживать интенсивность и концентрацию внимания; трудностями, обусловленными проведением работ в ограниченном пространстве. Кроме того, высокой ответственностью каждого пожарного при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей; наличием неожиданных и внезапно возникающих препятствий, осложняющих выполнение боевой задачи (Самонов А.П., 1995).

Однако, психическая напряженность у пожарных может быть вызвана не только особенностями самой профессии, но и несоответствием уровня развития профессиональных качеств, требованиям, предъявляемым данной деятельностью к личности пожарного - психологической неподготовленностью к выполнению различных боевых задач в период тушения пожара, чрезмерной эмоциональной возбудимостью,

впечатлительностью, низкой эмоциональной устойчивостью и т.п. (Марьин М.И., Мешалкин Е.А., 1997).

Стрессовое состояние у пожарных может возникнуть и на боевом дежурстве, и в период ожидания выезда на пожар. Исследования показывают, что у некоторых пожарных волнение, вызванное ожиданием пожара, сопровождается стресс-реакцией, которая может значительно превосходить стресс-реакцию, возникающую в период боевых действий (Самонов А.П., 1995). Кроме того, известно, что стресс-реакция каждого конкретного человека в период ожидания боевого выезда зависит не только от его психологических особенностей, но и от эмоционального состояния товарищей по боевому расчету (Лебедев В.И., 1998). Отрицательное воздействие стресс-факторов значительно снижается, если пожарные своевременно психологически подготовлены к работе в сложных условиях пожара и их организм адаптирован к этим условиям. Очевидно, что постоянная работа в условиях стресса формирует у пожарных особое свойство личности - склонность к риску. Из-