

Т.И. Сорокина, студент,

С.А. Валаханович, кандидат педагогических наук, доцент,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, soc-phycenter@mail.ru

Принятие срочных и ответственных управленческих решений в условиях неопределенности требует от руководителей таких эмоционально-волевых качеств, как решительность, настойчивость, стрессоустойчивость, самообладание, смелость, оптимизм. Высокая психическая напряженность, сопровождающая процессы управления, диктует необходимость разработки таких управленческих технологий, которые позволили бы сберечь здоровье и работоспособность руководителей кадров.

Эргономика профессиональной деятельности руководителей системы государственного управления свидетельствует о наличии неблагоприятных факторов, сопряженных с гиподинамическими условиями труда, нервно-эмоциональным переутомлением, большой нагрузкой на анализаторы, высокой концентрацией нервных процессов, что не может не отражаться на состоянии здоровья этого контингента работников. Вопросы состояния здоровья персонала управления, в том числе и высшего звена этой категории работников, повышения их работоспособности требуют изучения.

Под устойчивой работоспособностью мы понимаем совокупность личностных характеристик, позволяющих ослабить чувствительность человека к стрессогенным факторам в сфере профессиональной управленческой деятельности и способность в напряженных условиях управленческого процесса сохранить состояние физического здоровья и психосоматический статус.

Профессиональная работоспособность руководителя – безусловное и главное условие успешного осуществления профессиональной деятельности. Это способность в течение длительного времени продуктивно выполнять поставленные задачи и противостоять стрессовым нагрузкам.

При длительном воздействии стресса даже руководители с устойчивой к стрессам психикой не могут избежать разрушающих воздействий фазы истощения, и даже усилением суицидальных устремлений.

Здоровье руководителей включает физическое, психологическое, духовное и этическое благосостояние. Каждая из этих составляющих вносит вклад в силу и безопасность руководителя. Если все эти составляющие достаточно сильно развиты, руководители могут очень эффективно работать как личности, как коллеги и как лидеры внутри организации.

Исследования показали, что основными источниками стресса руководителей кадров являются: конфликт ролей или должностей, неопределенность, когда существуют неясные и нечеткие ожидания от результатов работы; степень ответственности за людей, за финансовые и материальные ресурсы. Ответственность за людей больше всего приводит к стрессам.

Психологически преодолеть стресс – это значит, как можно лучше адаптировать руководителя к требованиям ситуации, позволить ему овладеть ею, ослабить или смягчить требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации.

Проведенные исследования показывают, что главными аспектами проблемно-решающего поведения руководителя являются: регуляция эмоционального состояния с помощью когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, благодаря которым руководитель уменьшает эмоциональное напряжение; управление пробле-

мами с помощью выбора той или иной стратегии поведения, которая помогает устранить причины стрессовой ситуации и найти оптимальный выход из нее. Эффективными способами такого поведения является самоконтроль, использование социальной поддержки, повышение ответственности, планирование разрешения проблемы и позитивная переоценка ситуации. Применение этих стратегий в разрешении проблем показывает степень активности или пассивности руководителя.

Трудности, связанные с внутренним психофизиологическим состоянием человека и сказывающиеся на осуществлении действия, могут сниматься при изменении состояния (отдыха, лечения, тест-тренажерных занятий, смены эмоциональных переживаний) и перестают требовать волевой мобилизации по их преодолению или действия вопреки состоянию.

Препятствия чаще всего бывает поводом или причиной волевых усилий, но оно может быть преодолено и другими средствами: повышением мастерства, тренированностью. Препятствия также могут преодолеваются без волевых усилий за счет сильной мотивации.

Наиболее предпочитаемыми руководящими кадрами являются стратегии, которые связаны с анализом ситуации, уверенными и в то же время осторожными действиями. Наименее предпочитаемыми являются стратегии, связанные с импульсивными, агрессивными и асоциальными действиями, что порождает высокий уровень контроля над собственным поведением и развитое умение добиваться поставленной цели. Это свидетельствует о высокой уверенности руководящих кадров в своих действиях в пределах данной профессиональной сферы.

Таким образом, главная задача профилактики стресса – ослаблять чувствительность руководителя к психологическим нагрузкам: поддерживать душевное здоровье, оптимизм, веру в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности.

Личностными характеристиками, способствующими выбору наиболее оптимальных стратегий преодоления трудностей в деятельности руководителей, являются следующие: компетентность в управленческих проблемах, сопротивляемость, общительность, выдержка, уверенность в себе: предвидение проблемы, способность видеть изменения, умение рационально использовать время. Это те черты, которые требуют специального обучения и в то же время развиваются в практической деятельности.