

УДК 378.811.133.1

Гуманитарная составляющая в образовании управленческих кадров, направленная на формирование адаптационных схем самосохранения в поведении

**Вечер Л. С., доц.
Академия управления при Президенте Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь**

Ключевые слова: гуманитарная составляющая, управленческие кадры, адаптационные схемы, поведение.

РЕФЕРАТ

В статье рассматривается гуманитарная составляющая образования с точки зрения сохранения себя, других людей, культуры и творческого взаимодействия между ними, понимания причин и условий этого процесса.

Гуманитарная составляющая образования направлена на сохранение в человеке человеческого, что обеспечивает будущее, то есть человек учится понимать и сохранять себя, других людей, другие культуры, творчески взаимодействовать с ними. В этом и состоит основное предназначение гуманитарных дисциплин, в любом варианте их реализации.

Понимание причин и условий самосохранения является важной гуманитарной составляющей развития человека. Наряду с улучшением экономических условий, сильной социальной политикой наиболее важное место занимают формирование духовной потребности и обязанности быть здоровым человеком. В индивидуальном сознании руководителя должна сформироваться нравственная установка – болеть неприлично. Причины большинства болезней кроются в низкой общей культуре человека, вредных привычках и т. д. Болезнь касается не только самого заболевшего, она затрагивает интересы производства и вызывает переживания среди близких людей. Это во многом предопределяет меру нравственной ответственности каждого человека за свое здоровье.

Работа управленца неизбежно включает в себя решение сложных проблем, выборы в условиях неопределенности, перегрузки физические и эмоциональные, которые вызывают стресс.

Стресс занимает особое место среди состояний человека, так как отличается длительностью, устойчивостью и разнообразием источников происхождения. К основным признакам стресса можно отнести следующие: стресс человек не ощущает в себе довольно долгое время; стресс – это относительно постоянное, имеющее свою внутреннюю динамику, напряжение человека; в ситуации стресса человек не может определить его локализацию в организме – это как бы размытое состояние; стресс может стать хроническим, так как его источников очень много, в том числе и сам человек для самого себя – его Я может стать источником стресса; стресс почти никогда не выражается в языке прямо, а проявляется в

функциональном психофизическом состоянии человека, которое вербализуется опосредованно (замотан, опустошен, не в своей тарелке и т. п.); стресс во внутреннем мире человека не является специальным содержанием диалога.

Согласно Г. Селье, который открыл явление стресса и ввел это понятие в научный оборот (потом оно стало бытовым), стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование [1].

Неспецифический – это значит, что каждое предъявленное организму требование своеобразно или специфично.

Эти специфические эффекты, которые возникают под влиянием воздействующих на организм агентов, в то же время вызывают и неспецифическую потребность, которую Г. Селье называет адаптационным синдромом или необходимостью осуществить приспособительную функцию своего организма и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия.

Управленцу следует знать, что неспецифические требования (требования к перестройке организма), предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса.

Неспецифичность реагирования проявляется в том, что там, где действует стрессор (фактор, его вызывающий), начинает наблюдаться общий адаптационный синдром (ОАС), который включает в себя фазы:

- 1) тревоги;
- 2) сопротивления;
- 3) истощения.

Каждая болезнь сопровождается этими фазами, болезни отличает только степень выраженности фаз.

Стресс, являясь адаптационной реакцией, имеет свои плюсы и минусы. Он дает возможность сопротивляться и мозгу и телу человека в виде такой реакции, которая открывает новые возможности адаптации к условиям жизни.

Сегодня достаточно подробно исследованы и описаны причины стрессового напряжения и его признаки, известны перемены в жизни, которые являются сильнейшими стрессорами для человека.

Знание признаков стрессового напряжения (в свободной интерпретации по Шефферу) даст возможность управленцу вовремя предпринять меры, чтобы не допустить нервный срыв. К ним можно отнести: невозможность сосредоточиться на чем-либо; слишком частые ошибки в работе; ухудшение памяти; слишком частое возникновение чувства усталости; очень быстрая речь; довольно частые боли (голова, спина, область желудка); повышенная возбудимость; работа не доставляет прежней радости; потеря чувства юмора; резко выросшее количество выкуриваемых сигарет; пристрастие к алкогольным напиткам; постоянное ощущение недоедания; пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде; невозможность вовремя закончить работу.

Причины стрессового напряжения также хорошо изучены (в свободной интерпретации по Буту), это: гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что входит в ваши обязанности; вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать; вас постоянно что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите; вам начинает

казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения; вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться; вы видите чересчур много снов, особенно когда устали за день; вы очень много курите; потребляете алкоголя больше, чем обычно; вам почти ничего не нравится; дома, в семье у вас постоянные конфликты; постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью; влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться; у вас появляется комплекс неполноценности; вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания; вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе.

Управленцу важно понимать, что нет смысла избегать стресса, есть смысл относиться к нему с должным уважением и пониманием как необходимому условию психологического здоровья и обучаться им управлять путем формирования адаптационных когнитивных схем в поведении. Для формирования адаптационных когнитивных схем в поведении целесообразно использовать тренинг. С когнитивно-поведенческой позиции под тренингом понимают целенаправленную и стандартизированную последовательность действий по формированию новых навыков, т. е. научение, которое происходит в процессе систематизированной отработки заранее определенных моделей телесных и эмоциональных реакций и когнитивной перестройки с формированием адаптационных когнитивных схем, необходимых для поддержания новых эффективных паттернов поведения.

Следует учитывать, что на возникновение болезненных переживаний и неприятных ощущений оказывают влияние наши эмоции. Человек реагирует на все, что его окружает и что с ним происходит. Наши собственные эмоции остаются в пределах нашего организма и большого влияния на внешний мир не оказывают. А сам организм испытывает массу проблем при излишнем и частом беспокойстве: дрожь, раздражение, сердцебиение, головокружение, слабость, усталость, неспособность сосредоточиться, бессонница и другие.

Необходимо научиться реагировать таким образом, чтобы реакции наносили как можно меньше вреда физическому и психическому здоровью.

Для того чтобы реагировать более адекватно, существует два возможных пути. Первый – мы можем повлиять на свою оценку, то есть научиться воспринимать более гибко некоторые события, либо, второй путь – не допускать развития разрушающих изменений в работе нашего организма в том случае, если он уже отреагировал, то есть правильно и своевременно успокоить себя. К техникам саморегуляции, которые можно отнести к скорой помощи, относятся самомониторинг как базисная техника саморегуляции.

Психофизиологические техники (дыхательная релаксация, мышечная релаксация, активизирующая техника), когнитивные техники (техника переключения внимания или торможения мыслей, техника «реализм мысли-оптимизм действия»).

Целью самомониторинга является выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Для этого следует мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы, например, какова моя мимика, как я дышу и т. д. При выявлении негативных признаков необходимо заняться их устранением, а именно регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

К техникам саморегуляции также относятся психофизиологические техники. Дыхательная техника саморегуляции представляет собой современную модификацию одной

из разновидностей медитативного дыхания. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, мы меняем режим своей психической деятельности. Использование техники позволяет добиться сохранения своего внутреннего равновесия, что является решающим фактором в моменты эмоционального возбуждения, в конфликтных ситуациях и т. д.

Главный принцип мышечной релаксации – это полноценность проделанной мышцами работы и следующего за напряжением расслабления, для чего разработаны упражнения.

Активизирующие техники служат для повышения общего тонуса организма при помощи дыхания. Техники дыхания могут служить не только для расслабления, но и активизации. Данные техники рекомендуется выполнять при утомлении, слабости, сонливости и т. д. Благодаря выполнению достигается достаточно быстрое повышение общего тонуса организма.

Когнитивные техники, такие как техники саморегуляции, обеспечивают остановку мыслей, вызывающих психоэмоциональный дискомфорт и тем самым препятствуют дальнейшему развитию негативных переживаний и ощущений.

Обучение должно проходить в два этапа. Первый этап включает в себя формирование когнитивной основы навыка. Часто в ходе данного этапа происходит смена старых когнитивных схем, поддерживающих неадекватное поведение, на новые, более адаптивные.

Второй этап реализует поведенческую тренировку навыка. Практическая отработка приобретенного навыка в предложенных тренером смоделированных или позаимствованных из жизни участников тренинга ситуаций.

Между формированием когнитивной основы и поведенческой тренировкой, а также в начале и конце тренингового процесса выполняются психогимнастические упражнения, необходимые для демонстрации участником того, о чем идет речь. Кроме того, психогимнастические упражнения, переключая внимание с обсуждения на действия, обеспечивают сохранение работоспособности и активности участников, а следовательно, и более эффективное усвоение материала.

В результате тренинга участники получают новую информацию или упорядочивают старую и с положительными эмоциями завершают тренинг.

В проведении тренинга всегда есть общие, традиционные для всех тренингов процедуры, то есть структурные элементы любого тренинга. А содержательное наполнение определяется тематикой тренинга и предпочтениями тренера.

В начале процесса проводится знакомство, высказывания участниками их ожиданий от тренинга, формулирование правил работы в тренинговой группе, разогрев (психогимнастические упражнения, необходимые для мобилизации участников).

В завершении тренинговой программы получается обратная связь, которой предшествует финальное психогимнастическое упражнение. В ходе обратной связи от участников выясняется, что нового они узнали, что будут применять на практике, что принято в своем профессиональном и личном опыте, оправдывались ли ожидания, высказываются пожелания.

Задачи данного тренинга заключаются в получении участниками практических знаний о стрессе, развитии индивидуальных навыков преодоления негативных последствий

стресса, обретении технологий экстренного сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности.

В Академии управления при Президенте Республики Беларусь в системе переподготовки в рамках преподавания дисциплины «Деловое общение в государственном аппарате» управленческие кадры получают навыки формирования адаптационных когнитивных схем самосохранения в поведении в условиях стрессовых ситуаций, что позволяет снизить опасность появления и развития различных психосоматических заболеваний, поддержать работоспособность и осознать необходимость обращаться с самим собой и другими людьми как с уникальным и бесценным ресурсом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сельсе, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – СПб, Диалог, 1994. – С. 132.