

ТРИЕДИНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ РЕСУРС ЗДОРОВЬЯ КАК ОСНОВА ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ К АДАПТИВНОМУ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ© 2013 С.Н.Митин¹, Е.В.Барханская²¹ Ульяновский государственный университет² Самарская государственная сельскохозяйственная академия

Статья поступила в редакцию 07.06.2013

Развитие современного общества предъявляет новые требования к молодым специалистам. В статье рассматривается необходимость определения содержания, методов, форм и средств педагогической деятельности, с учетом фактора сохранения физического, психического и социального здоровья обучаемых, для успешного преодоления профессионального стресса.

Ключевые слова: триединый адаптационный ресурс, адаптивное совладающее поведение, здоровьесбережение.

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья в рамках профессиональной деятельности, что, соответственно требует создания принципиально нового подхода к формированию научно обоснованной рабочей программы, направленной на сохранение и укрепление профессионального здоровья. Человек трактуется как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования – биологическом, психологическом и социальном. На каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

В данной работе рассматривается необходимость формирования готовности будущих руководителей АПК к адаптивному совладающему поведению с опорой на триединый адаптационный ресурс – физическую, психическую и социальную составляющие здоровья. Данная необходимость обуславливает направленность педагогической деятельности на обеспечение условий физического, психического, социального комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья будущих субъектов управленческого процесса, их продуктивной деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Решение поставленной задачи требует определенным образом скорректировать содержание, методы, формы и средства педагогической деятельности, а также критерии оценки результатов деятельности педагогов и обучаемых. Для успешного формирования готовности будущих руководителей к адаптивному совладающему пове-

дению, образовательный процесс должен строиться с учетом положений теории проблемного обучения, активного обучения, концепции междисциплинарной интеграции. Особая роль отводится усилению внимания к личности каждого обучаемого; обеспечению преемственности между целями, содержанием, формами, методами обладающими здоровьесохраняющим потенциалом и технологиями развития физического, социального и психологического адаптационного ресурса личности; актуализации в образовательной деятельности программ, методик и современных педагогических технологий; осуществлению образования и воспитания с учетом имеющегося потенциала, на основании закономерностей внутреннего развития личности; осуществлению междисциплинарных и межведомственных взаимодействий в деятельности по профессиональному здоровьесбережению.

Исходя из феномена трехаспектности здоровья (физического, психического и социального), содержательную характеристику процесса формирования готовности будущих руководителей АПК к адаптивному совладающему поведению, необходимо формировать с учетом трех ресурсов в рамках триединого адаптационного ресурса. Здоровьесберегающий (психофизиологический) ресурс, т.е. готовность к управлению физическим здоровьем. Физическое здоровье – «это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок»¹. Выделяют несколько факторов физического здоровья (по Г.С.Никифорову, 2006). Уровень физического развития: физическое развитие есть биологический процесс

^о Митин Сергей Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, заведующий кафедрой педагогики. E-mail: snm7151@gmail.com
Барханская Елена Владимировна, старший преподаватель кафедры физики. E-mail: barhan11@mail.ru

¹ Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: 2006. – С. 70 – 607.

становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Физическое развитие управляемо, следовательно, с помощью физических упражнений, рационального режима труда и отдыха и т.д. можно изменять приведенные выше показатели физического развития. Уровень физической подготовленности: физическая подготовленность есть внешнее проявление уровня физической активности, т.е. уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека. Физическая подготовка бывает общей, которая необходима для развития основных физических качеств, с целью овладения человеком жизненно необходимыми умениями и навыками, и направленной на определенный вид деятельности, в частности спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка. В данном исследовании нас интересует непосредственно профессионально-прикладная физическая подготовка, которая обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, ускоряет овладение трудовыми двигательными навыками, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, позволяют восстанавливать работоспособность и бороться с профессиональными заболеваниями. Уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок: функциональная подготовленность организма к физической нагрузке есть реальное проявления физической подготовленности человека через деятельность (функционирование) его костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку определяет функциональную подготовленность организма к физической нагрузке. Функциональную подготовленность отдельной системы организма оценивают с помощью, так называемых функциональных проб, основная задача которых заключается в проверке функций (деятельности) системы с учетом ее реакции на воздействия определенной, дозируемой физической нагрузки на организм. Уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания: адаптацион-

ные резервы есть возможности организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая эффективность деятельности человека.

Психический ресурс, т.е. готовность к управлению психическим здоровьем. В литературу понятие психического здоровья стало входить сравнительно недавно. Сам термин «психическое здоровье» неоднозначен. Он, прежде всего как бы связывает собою две области практики – медицинскую и психологическую (психосоматическая медицина и психология здоровья). В основе объединения лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда, так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии. В некоторых случаях психические состояния становятся главной причиной заболевания, в других случаях они являются как бы толчком, ведущим к болезни, иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и психологический дискомфорт. Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества².

В словаре под редакцией А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского³ психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Е.Р.Калитеевская и В.И.Ильичева⁴ пишут о том, что психическое здоровье – это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире.

Нарушения в развитии психических способностей человека мешают удовлетворению его

² Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) // [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.who.int/> (20.03.2013.)

³ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. 2-е изд., испр. и доп. – М.: 1990.

⁴ Калитеевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптация или развитие: Выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – № 1. – С. 115 – 121.

потребностей в познании, деятельности, общении, т.к. тормозят взаимодействие человека с окружающим его миром людей, культуры, природы и тем самым провоцируют депривационную ситуацию. С точки зрения Г.С.Никифорова психически здоровая личность – это, прежде всего гармоничная, консолидированная, уравновешенная личность. Для неё характерны духовность (познание, стремление к истине); приоритет гуманистических ценностей (доброта, справедливость); ориентация на саморазвитие. Её способность к самоуправлению обеспечена выраженностью таких характеристик, как целеустремленность, воля, энергичность, активность, самоконтроль, адекватная самооценка. Применительно к конкретной личности можно говорить о проявлении таких свойств, как оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, уверенность в себе, ответственность, обязательность, независимость, доброжелательность, самоуважение и др.⁵

Пренебрежение правилами здоровой жизни, незнание особенностей своей нервной системы и способов адекватного реагирования на стрессы, а также методов нивелирования последствий вредного стресса, в значительной мере повышает вероятность возникновения самых различных заболеваний. Образ жизни, условия труда, формы и способы поведения, неблагоприятные для здоровья, предшествуют во времени неизбежным в будущем заболеваниям. Ориентация на помощь специалистов врачебного профиля делает человека пассивным, зависимым в решении собственных психологических проблем. Следовательно, для продуктивной профессиональной и социальной деятельности, любой руководитель должен сам уметь управлять своим здоровьем, в том числе и психическим. В настоящее время доказано: для того, чтобы быть более успешным и здоровым, руководитель любого ранга должен в совершенстве владеть саморегуляцией своего функционального состояния. Уверенность в себе, умение управлять своей психикой и держать ее под контролем помогают руководителю защитить себя от бытовых и профессиональных коллизий, которые встречаются на его жизненном пути. Управление своим психическим здоровьем предполагает как тренировку собственной психики, воспитание в себе дисциплины ума и чувств с одной стороны, так и овладение техникой и приемами психической саморегуляции с другой.

Таким образом, поддержание психического здоровья в процессе профессиональной деятельности, связанной с влиянием стрессовых факторов, предполагает: умение руководителя пользо-

ваться приемами рационального осознания и при необходимости изменения «картины мира» в рамках выполняемой им деятельности, собственного поведения с целью поддержания (сохранения) или изменения характера его функционирования; овладение способами достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, которыми можно произвольно изменять физиологические параметры деятельности организма. В связи с этим, мы полагаем, что готовность к управлению психическим здоровьем есть комплексное понятие, которое включает знания руководителем об основных факторах и законах развития внутреннего мира человека и способах и приемах его психической саморегуляции.

Социально-адаптационный ресурс – это готовность к управлению социальным здоровьем. Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Человек – существо общественное, социум влияет на здоровье личности. Причем это влияние может быть как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности, в таких случаях изменится ее отношение к себе, к другим людям, к деятельности и общению. Исследование показало, что социальное здоровье понимается как отражение отношения общества к человеку, реализуется через включение (и исключение) человека в разнообразные социальные структуры. Социальное здоровье – это состояние гармонии личностных смыслов человека с ожиданием социума, способствующее позитивному развитию личности и общества⁶. По мнению Г.С.Никифорова, социальное здоровье может быть рассмотрено как готовность субъекта к социальной деятельности. В данном контексте, готовность – это способность и потребность в деятельности. Способность определяется знаниями, умениями и навыками субъекта деятельности. А потребность – ценностно-смысловыми ориентациями, стилем жизни, где стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория)⁷. В данном исследовании под социальным здоровьем руководителя мы понимаем состояние организма, определяющее способность данного руководителя контактировать с социумом. С этой точки зрения можно считать руководителя социально здоровым, если он комфортно чувствует себя в социуме, разделяет принятые в нем ценности, принимает модели ближайшего и отдаленного

⁵ Никифоров Г.С. Психология менеджмента: Учебник. – СПб.: 2000. – С. 337 – 338.

⁶ Он же. Психология здоровья:....

⁷ Там же.

будущего, разделяемые большинством составляющих его индивидов.

Социальное здоровье в основном связано с факторами социокультурного характера: поэтому базовым компонентом его является социальная адаптация (от лат. *adaptatio* – приспособление) – способность организма приспосабливаться к различным изменившимся условиям социальной среды или жизни, т.е. к условиям трудовой деятельности, к профессиональным требованиям, взаимоотношениям в новом коллективе. Но в первую очередь руководителю АПК для успешной адаптации необходимо учиться управлять своим поведением в новых жизненных условиях. Поэтому основное проявление социальной адаптации – взаимодействие руководителя с окружающими людьми и его активность. То есть, формирование и поддержание социального здоровья руководителя АПК связано с процессом социализации. Социализация (лат. *socialis* – общественный) – это процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, в нашем исследовании профессиональной группе. Успешная социализация предполагает эффективную адаптацию человека к обществу и в то же время – способность противостоять ему в тех ситуациях, когда это препятствует саморазвитию, самоопределению, самореализации. При формировании и поддержании социального здоровья, базовым процессом является процесс получения представлений о своих идеалах, ценностях, мотивах поведения, достоинствах и недостатках, т.е. процесс познания себя, самооценка личности и результатов своей деятельности. Неадекватная или неустойчивая самооценка препятствует социальному здоровью руководителя. Расхождение между самооценкой и оценкой со стороны окружающих может привести к конфликту, а тем самым и к

нарушению здоровья. И наоборот, высокая адекватная, дифференцированная, обоснованная самооценка позволяет уверенно браться за новое дело, активно высказывать свое мнение и критично воспринимать опыт других. Главное понимать, что осуждение (плохая оценка) направлено на конкретное действие, а не на конкретную личность. Факторами успешной профессиональной социализации менеджера являются овладение им репертуаром социальных, профессиональных и управленческих ролей, проектирование профессиональной карьеры, предполагающее возникновение перспектив профессионального роста и самосовершенствования, а также осознание целостности и взаимообусловленности событий профессионального жизненного пути. Сформированность этих элементов будет свидетельствовать о готовности будущего руководителя АПК к управлению своим здоровьем и тем самым о наличии у него физического и социально-психологического ресурса здоровья. Таким образом, триединый адаптационный ресурс следует рассматривать в единстве всех его элементов – физического, психического и социального здоровья.

Темпы технологических изменений в наше время настолько велики, что количество знаний, требуемых для того, чтобы не отставать от жизни, достигает огромных размеров. Управленческий труд связан с постоянными перегрузками как физической, так и психической и социальной составляющей здоровья. Напряженность такого рода влечет за собой стрессовые состояния. Работа и стресс становятся неразделенными понятиями. В данных условиях формирование готовности будущих руководителей к преодолению профессионального стресса, т.е. к адаптивному совладающему поведению в дальнейшей профессиональной деятельности приобретает особую актуальность.

TRIUNE ADAPTATION RESOURCES HEALTH PREPARATION AS A BASIS FOR FUTURE LEADERS TO ADAPTIVE COPING

© 2013 S.N.Mitin¹, E.V.Barhanskaya²

¹ Ulyanovsk State University

² Samara State Agriculture Academy

The development of modern society imposes new requirements on young professionals. The article discusses the necessity to define the content, methods, forms and means of educational activities, taking into account the key to preserving the physical, mental and social health of students for successful professional stress.

Key words: three-pronged resource adaptation, adaptive coping behavior, health preservation.

^o *Sergey Nikolaevich Mitin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the International Academy of Science Teacher Education, Head of the Chair of Pedagogy. E-mail: snm7151@gmail.com
Elena Vladimirovna Barhanskaya, Senior Lecturer, Chair of Physics.
E-mail: barhan11@mail.ru*