

Рассмотрев некоторые вопросы, касающиеся оказания психологической помощи и реабилитации закономерно возникает вопрос о необходимости создания стройной системы психологического обеспечения, в частности, психореабилитации, предупреждения и профилактики психических расстройств военнослужащих, а также военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, оказания им квалифицированной психологической помощи.

Думается, что решение обозначенных проблем послужит делу повышения боеготовности, военной мощи и авторитета не только Внутренних войск МВД РК, но и Вооруженных Сил РК в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. СПб., Питер, 2006, 306 с.
2. Актуальные проблемы морально – психологического обеспечения деятельности войск (сил): Учебник /Под ред. В.А. Кузнецова. М., ВУ, 2000.
3. Арзамаскин Ю.Н., Бублик Л.А. Морально – психологическое обеспечение боевых действий Объединенной группировки федеральных войск в Чечне: проблемы, уроки, выводы (декабрь 1994 г. – январь 1996 г.) М., ВУ, 1996.
4. Корчемный П. Из боя так просто не выйдешь //Независимое военное обозрение. 1997. №6-5.
5. Герасимов В.Н., Федак Е.И. Педагогическая профилактика отклонений в поведении военнослужащих и реабилитация участников боевых действий: структурно-логические схемы и таблицы. Учебное пособие. М., ВУ, 2004.

УДК 159.9:355.01(574)

Баубериков Газиз Жолдасбекович – Начальник цикла военной педагогики и психологии кафедры военно-педагогических и общественных наук, майор (Петропавловск, Военный институт Внутренних войск МВД РК)
Батыров Марат Ескенович – Начальник цикла материальной части и эксплуатации автобронетанковой техники инженерно-технического обеспечения кафедры технического и тылового обеспечения, полковник (Петропавловск, Военный институт Внутренних войск МВД РК)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЕГО УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В последнее время необходимо подчеркнуть все более растущую актуальность проблемы развития управленческой культуры военного руководителя, его роль в обучении и воспитании подчиненных. Актуальность рассматриваемой темы исследования обусловлена тем, что вопросы данной направленности не разработаны в достаточной степени и требуют дальнейшего развития и совершенствования. Руководство определенными психолого-педагогическими и этическими нормами в управленческой и педагогической деятельности несет в себе мощнейшее воспитательное воздействие на подчиненных, оказывая благотворное влияние на формирование здорового морально-психологического климата в воинском коллективе, способствует его сплочению и максимально успешному решению стоящих перед ним задач.

Управленческая деятельность – это, прежде всего активная умственная работа, в результате которой мозг подчиняет себе все ресурсы организма. Руководителю зачастую приходится решать нештатные задачи, выполнять самые различные функции. На него

буквально давит груз персональной ответственности, и прежде всего за людей, за их обучение и воспитание, что непосредственно сказывается и влияет на состояние его здоровья. Приведем такой пример. При воздушном десантировании солдат, произведший парашютный прыжок, теряет 0,5 кг своей массы, которая восстанавливается после первых двух приемов пищи. Офицер (руководитель, преподаватель), наблюдавший с земли за прыжками своих солдат, теряет более 2 кг массы, которая восстанавливается у него только лишь через двое суток.

Управленческая деятельность сама по себе является источником «покушения» на состояние здоровья тех, кто ею занимается. В первую очередь, от этого страдает нервная система. Неслучайно немало руководителей, (офицеров-командиров, начальников, нередко преподавателей и т. д.) которые внутренне подавлены, испытывают неуверенность в своем статусе. Такое состояние вызывают у них субъективные защитные механизмы, например, психическое переутомление, нежелание заниматься некоторыми видами управленческой и педагогической деятельности, стереотипное отношение к каким-то проблемам, повышенную осторожность в общении. Не в меньшей мере это сказывается и на физическом состоянии офицера. Нередко его рабочим местом является - стол, главной производственной площадкой - кабинет. Все это предопределяет преимущественно малоподвижный и сидячий образ работы. Как свидетельствуют научные данные, в возрасте от 30 до 70 лет ослабление функции организма на 50 % происходит в результате гиподинамии. Имеются такие данные: у тех, кто занят сидячей работой, риск получить сердечные приступы со смертельным исходом на 80 % выше, чем у тех, кто занимается физическим трудом.

Следует отметить, что в том возрасте, когда офицер оформляется как зрелый профессионал-управленец, состояние его здоровья нередко начинает выступать как ограничительный фактор, свидетельствующий о том, что он обязан неустанно поддерживать физическое и психическое здоровье, которое является субстанцией нравственного здоровья. Для чего необходимо соблюдение общеизвестных требований: отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), соблюдение режима питания, обеспечение «дозированных» физических нагрузок, закаливание. Обязательно «получение» положительных эмоции. Следует разработать свой «кодекс здоровья». В его основу предлагается положить следующую «формулу выживаемости». Исходной посылкой её выведения является положение: суточное время жизнедеятельности офицера-руководителя должно быть разумно использовано в целях обеспечения физического, психического и духовно-нравственного здоровья. Соответственно каждому «срезу» здоровья определяются три группы условий: по физической активности (рекреация), по психическому расслаблению (релаксация) и по моральному очищению и возвышению (катарсис).

Рекреация (с лат. – восстановление) – это обеспечение мышечной активности, рациональная структура питания, закаливание, пребывание на свежем воздухе.

Релаксация (с лат. – ослабление) – это снятие нервного напряжения, освобождения от назойливых мыслей, «введение» положительных эмоций.

Катарсис (с греч. – очищение) – это нравственное возвышение чувств и мыслей, сопоставление своих поступков с деяниями идеалов в целях самоутверждения в верности морального выбора и соответствующих ему конкретных действий.

Рекреация, релаксация и катарсис – составные части рационального образа жизни руководителя. Чем гармоничнее и активнее они представлены в образе жизни, тем больше шансов у него для эффективного исполнения своих служебных обязанностей, выражения лучших личностных качеств.

«Формула психофизиологической выживаемости» представлена в виде дроби, в числителе которой – сумма времени, использованного на рекреацию, релаксацию и катарсис, а в знаменателе – время суток минус время сна:

$$\Phi_{\text{выж}} = \frac{V_{\text{рек}} + V_{\text{рел.}} + V_{\text{кат}}}{V_{\text{сут}} - V_{\text{сна}}}$$

Таким образом, коэффициент «выживаемости» определяется тем, насколько руководитель в пределах рабочего и свободного времени эффективно поддерживает свое физическое, психическое и нравственное здоровье, выделяет время для мероприятий рекреации, релаксации и катарсису.

Принципиальное значение имеет соотношение времени покоя (сна) и времени физической и духовной активности. Категорическое требование – нельзя нарушать физиологическую норму сна. Есть нормативы сна в зависимости от возраста, характера деятельности, климатических условий, состояния здоровья. Сон – жизненная потребность человека. В состоянии сна мозг и внутренние органы получают «отдых», необходимый для восстановления работоспособности организма. Нормальный сон длится не менее 6 часов. Отклонения в его продолжительности и недостаточная его глубина приводят к самым различным нарушениям нервной системы.

Время сна – исходная точка отсчета для построения ортобиоза (образа жизни). Обязательных 6 часов отведем для нормального сна. Остается в распоряжении руководителя 18 часов. Как разумнее их использовать?

В силу специфики управленческого труда как умственной деятельности, весьма часто незаметно для самих руководителей происходит постоянное накопление **утомления**. Приведем такой факт: утомление после тяжелого физического труда растягивается на 3-4 дня, а после напряженного умственного – на 10-12 дней. Поэтому так важно все 18 часов жизнедеятельности использовать с наилучшим эффектом. Необходимо учесть принцип активного отдыха - чередования разнообразных видов деятельности.

Желательно соблюсти временной количественный оптимум в процессе ортобиоза. Представляется, что в течение (или по истечении) шести часов до одного часа отводится на рекреацию, релаксацию и катарсис. В итоге исходный коэффициент «выживаемости» приобретает выражение дроби 1/6. В субботние и выходные дни он может приближаться к целому числу. Конечно, при всем этом решающее значение имеют содержательность мероприятий, их чередование и разнообразие.

Весьма кратко представим их.

Для работников умственного труда жизненно необходимо соблюдать «рекреационный минимум» двигательной активности: проходить за день 10 тыс. шагов, или 7 –7,5 км, в течение дня 2 часа пребывать на свежем воздухе, проводить от 4 до 6 гимнастических микропауз.

Важной составной частью релаксации является управление настроением и отработка психологической защиты от негативных морально-психологических воздействий. Эффективными способами их достижения этого являются музыкальные паузы, аутотренинг, владение приемами психотерапии.

Катарсиссионное воздействие оказывают посещение театров, выставок, чтение художественной литературы. Облагораживающим эффектом обладают занятия живописью и музыкой.

Людям интравертного склада (обращенных к своим переживаниям) ближе музыка Шопена, Чайковского, Шуберта, а экстравертам (ориентированным во вне), рекомендуется музыка Листа, Вагнера, Прокофьева.

Офицер-руководитель должен обладать комплексом кратковременных разнообразных упражнений по рекреации, релаксации и катарсису, выполняемых в период рабочего времени. В выходные дни они по времени удваиваются или утраиваются. Весьма эффективны такие мероприятия, когда они интегрируются. Например, прогулка по лесу (в парке), работа на садовом участке, спортивные игры, проведение психотренингов, аутотренинг, общественные мероприятия и т.п.

Успех реализации «формулы выживаемости» во многом зависит от того, насколько умело используется домашняя обстановка, семейно-бытовая атмосфера, оказывающая огромное влияние на нравственное состояние руководителя, на утверждение в нем жизненного оптимизма и человеколюбия. Где, как ни в кругу самых близких людей, можно приобрести моральную уверенность в своих силах. Это своеобразный моральный тренинг, облагораживающий и обостряющий в каждом потребность к здоровому морально-психологическому климату повсюду.

В управленческой деятельности неизбежны перепады служебных удач и неудач, собственные срывы, нервно-психические перегрузки, стрессы. Многие из этого приходится «держат в себе», что повреждающим образом сказывается на физическом и психическом здоровье.

Выводы:

Подводя итоги рассматриваемых вопросов, можно сделать вывод о том, насколько руководитель эффективно владеет и пользуется «формулой выживаемости», от степени разработанности его индивидуального «кодекса здоровья» зависит уровень его психофизиологической выживаемости как руководителя и эффективность его руководства управленческим процессом, с необходимым условием соблюдения им норм управленческой этики военного руководителя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аминов И.И., Афанасьева О.В. Психология. Педагогика. Этика. М., Юнити, 2000.
2. Гусейнова А.А., Дубко Е.Л. Этика. М., Гардарики, 2003.
3. Мальцев А.С. Деятельность органов военного управления по поддержанию воинской дисциплины./Автореферат дисс. работы канд. соц.наук. ВУ.1999.
4. Лагутин Н. Единоначалие – важнейший принцип строительства и жизнедеятельности войск //Ориентир, 2002, №12, с.24-28.
5. Подоляк Я.В.Офицеру об этикете. М., 1991.
6. Сенокосов Ж. Проблемы, которые остаются в тени, или ещё раз о взаимоотношениях командира с подчиненными //Военный вестник, 1990, №5, 28-24.
7. Шепель В.М. Управленческая этика. М., 1989.
8. Шепель В.М. Управленческая антропология: Человековедческая компетентность менеджера. М., Дом педагогики, 2000.
9. Шрейдер Ю.А.Этика. М., 1998.