

**СРОДКІ БЕЛАРУСКАЙ НАРОДНАЙ ПЕДАГОГІКІ
Ў ПАВЫШЭННІ ЗДОЛЬНАСЦІ ЎСТОЙЛІВАСЦІ АСОБЫ ДА СТРЭСУ**

С.Р. Туболец

Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава

Сучасны свет характарызуецца залішнім багаццем інфармацыі, экалагічнымі праблемамі, што, поруч з пытаннямі працоўнага, палітычнага і асабістага існавання, прыводзіць да павышэння стрэсавай напружанасці жыцця практычна кожнага чалавека. Так свет спажывання і адзіноты спараджае супярэчнасці паміж запытам грамадства да паўнаты разнастайных кампетэнцый

асобы і недахопам навукова-абгрунтаваных падыходаў да фарміравання і назапашвання чалавекам патэнцыялу жыццёўстойлівасці. У той жа час традыцыйная народная культура стварыла сістэму, накіраваную на падтрыманне здароўя асобы, павышэння адаптыўных здольнасцей арганізма. Механізмам трансляцыі гэтай сістэмы мы бачым беларускую народную педагогіку. Таму вывучэнне фарміравання здольнасці ўстойлівасці асобы да стрэсу сродкамі беларускай народнай педагогікі з’яўляецца актуальнай праблемай.

Матэрыял і метады. Аб’ект нашага даследавання: беларуская народная педагогіка; прадмет – сродкі беларускай народнай педагогікі. Даследаванне выканана з выкарыстаннем комплексу узаемадапаўняльных метадаў: апісальна-аналітычнага, параўнальна-гістарычнага, а таксама гісторыка-педагагічнага аналізу, навукова-даследчых прыёмаў (інтэрпрэтацыя, супастаўленне, сістэматызацыя).

Вынікі і абмеркаванне. Стрэсаўстойлівасць уяўляе сабой сукупнасць асобных якасцей, якія дазваляюць чалавеку пераносіць значныя інтэлектуальныя, валявыя і эмацыйныя нагрузкі (перагрузкі), абумоўленыя асаблівасцямі прафесійнай дзейнасці, без асаблівых шкодных наступстваў для дзейнасці, навакольных і свайго здароўя.

Асаблівую значнасць сёння набывае вывучэнне назапашвання асобнага патэнцыялу жыццёўстойкасці і развіццё стрэсаўстойлівасці ў працэсе жыццядзейнасці з выкарыстаннем багаццяў беларускай народнай педагогікі.

Беларуская народная педагогіка характарызуецца сфармаванымі традыцыямі здаровага ладу жыцця, увагі да фізічнага і псіхалагічнага стану асобы. Праз працоўную дзейнасць дарослых, якая суправаджаецца рознымі абрадамі, святамі і культавымі актамі, яны трансляваліся ў жыццё маладога пакалення, замацоўваліся і вызначалі ўжо яго фізічнае і псіхалагічнае здароўе, уменне супрацьстаяць жыццёвым стрэсам, садзейнічалі ўраўнаважанасці эмацыйнай сферы.

На працягу стагоддзяў у народнай культуры здароўе лічылася адной з галоўных каштоўнасцей, якую чалавек імкнуўся падтрымліваць, выкарыстоўваючы для гэтага прыродныя, харчовыя, сацыяльныя і ўласныя рэсурсы. Здаровы чалавек меў не проста больш вялікую працягласць жыцця – ён мог быць карысным сваёй сям’і і ў старасці. У працаздольным узросце ўменне супрацьстаяць стрэсамым сітуацыям і захаваць здароўе дала больш магчымасцей забяспечыць сваёй сям’і высокі ўзровень жыцця, больш шанцаў атрымаць здорае пакаленне нашчадкаў.

Да сродкаў, якія дапамагалі фарміраванню ўмення супрацьстаяць стрэсу мы адносім гульню, працу, рамёствы, мову, народную творчасць, традыцыі, святы, звычаі, абрады, эстэтыку паводзін, быту, лазню, ежу, арганізацыю прасторавы асяроддзя пражывання, рэлігію і г.д. Фактычна, гэта ўсе тыя галіны творчасці і жыццядзейнасці народа, пры дапамозе якіх асоба здольна палепшыць свой унутраны стан, стаць больш фізічна дасканалай.

Усе сродкі беларускай народнай педагогікі можна сгупіраваць па накірунку іх уздзеяння на прафілактыку і папярэджванне стрэсаў: фізічныя, псіхалагічныя, сацыяльна-маральныя.

Фізічныя сродкі мелі на ўвазе: сістэматычную трэніроўку і гартаванне цела (рухомыя гульні дзяцей, ігрышчы і забавы моладзі, адзенне па сезоне); пост і рацыянальнае харчаванне, якія дазваляюць максімальна задавальняць запыты арганізма (разумнае выкарыстанне кісламалочных і мясных прадуктаў, вялікай колькасці збажыны і гародніны, дарункаў лесу); рэжым працы і адпачынку (дзень – час высокай працоўнай актыўнасці, цёмны час сутак, ноч – час сну). Сама праца – асэнсаваная і карысная, надавала мэта існавання; лазня, выкарыстанне лекавых раслін і цеплавых працэдур, масажу – істотна ўплывалі на прафілактыку захворванняў, на зняцце стрэсу.

Сродкі псіхалагічнага накірунку мелі мэтай рэгуляцыю псіхэмацыйных паводзін. Гэта зноў-такі гульні (прасякнутыя эмацыянальнасцю, атмасферай святла і радасці, яны спрыяюць пачуццёваму знаёмству з рэчаіснасцю, дазваляюць набыць пэўны вопыт узаемадзеяння з ёй); песні (як дзіцячыя пацешкі, калыханкі, калыханкі, так і каляндарна-абрадавыя і абрадавыя творы – у якіх можна прасачыць элементы нейтралінгвістычнага праграмавання, псіхалагічных устаноў, якія з'яўляюцца падмуркам здаровай асобы). Сюды ж адносім дакладна вызначаныя правілы паводзін (грамадскае меркаванне), традыцыйна размеркаваныя і культурна-замацаваныя ролі (бацька – маці – дзіця, старэйшы – малодшы), загартоўванне маральна-валявых якасцяў духу. Арганізацыя прасторавага асяроддзя пражывання адпавядала ўяўленям насельніцтва аб мэтазгоднасці, гармоніі, карысці, гармоніі.

Народнымі сацыяльна-маральнымі сродкамі павышэння ўстойлівасці асобы да стрэсу мы разглядаем:

- мову, бо з яе вынікае ўся разнастайнасць вуснай народнай творчасці, што нападуняе духоўнае жыццё чалавека, спрыяе ўзнікненню шэрагу фальклорных жанраў, накіраваных на разнастайныя бакі чалавечага жыцця, у тым ліку, на фарміраванне пазітыўнага мірасузірання;

- народныя традыцыі, звычаі, святы, абрады як сінкрэтычныя формы засваення рэчаіснасці забяспечвалі і зберагалі асаблівае псіхалагічнае асяроддзе, спрыяючы духоўнай сувязі пакаленняў, закладвалі асновы адчування асобы як важнай адзінкі чалавечай суполкі;

- рэлігія і прырода (унікальная сітуацыя мірнага суіснавання некалькіх канфесій, спалучэнне паганства з хрысціянствам). Праваслаўе давала прыклад таго, як трэба чалавеку жыць, пераадольваць цяжкасці;

- эстэтыка паводзін, быту (як сістэма прыёмаў знешніх паводзін чалавека, яго характар, скіраванасць учынкаў: паводзіны членаў вясковай суполкі рэгуляваліся такім чынам, каб прыемна было і асобе, і вяскоўцам).

Укараненне ў практыку сацыяльнай і выхаваўчай работы сродкаў беларускай народнай педагогікі паспрыяе фарміраванню псіхалагічнага здароўя чалавека, нівеліраванню фактараў, што негатыўна ўплываюць на гэты працэс, актуалізацыі асноўных маральных каштоўнасцяў, ўсведамленню катэгорый здароўя, сям'я як вечных каштоўнасцей, фарміраванню ўстойлівай станоўчай матывацыі да захавання і ўмацавання ўласнага здароўя. Прыярытэт вечных каштоўнасцяў (здароўе, дабро, павага да старэйшых, талерантнае стаўленне да іншых народаў) – стрыжань развіцця псіхалагічна здаровай асобы.

Заклучэнне. Беларуская народная педагогіка мае шэраг апрабаваных сродкаў, якія магчыма выкарыстоўваць з мэтай павышэння здольнасці ўстойлівасці асобы да стрэсу. Гэтыя сродкі мы групіруем па накірунку іх уздзеяння на прафілактыку і папярэджванне стрэсаў (на групы фізічных, псіхічных і сацыяльна-маральных) і прапануем для больш пільнага вывучэння.

СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА

С.М. Шингаев

Санкт-Петербург, СПб АППО

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что в рейтингах стрессовых профессий менеджеры часто занимают верхние строчки, что обусловлено большим объемом выполняемых ими работ и степенью ответственности, длительными и повышенными нагрузками, приводящими к высокой усталости, раздражительности, особым требованиям к профессионально важным качествам. Стресс для менеджера – это не сверхъестественное явление, а, прежде всего, реакция на скопившиеся заботы и проблемы.

Материал и методы. Нами предлагается систематика подходов к изучению стресса в профессиональной деятельности менеджера, которая позволяет рассмотреть все многообразие понятий и реалий, входящих в это сложное образование (рис.1).

К *системным* предпосылкам стресса мы относим те, которые обусловлены факторами внешней среды (экономическая и политическая ситуация в стране, уровень безработицы, климатические условия, семейные проблемы и т.д.). В качестве *организационных* предпосылок выступают те, которые связаны с организационной структурой, философией, стратегией компании, всеми процессами, протекающими на уровне отдельно взятой организации (компании, фирмы). Это – конфликты / неопределенность ролей, перегрузка, неинтересная работа. К *личностным* предпосылкам – те, которые напрямую связаны с качествами личности (тип А/В, уровень самооценки/притязаний, тревожности, нейротизма и т.д.). Предпосылки стресса существуют вне зависимости от человека, подвергающегося стрессу. И в подавляющем большинстве случаев не поддаются коррекции с его стороны. Конечно, мы можем, зная, например, о принадлежности к типу А, с использованием специальных методик обучения снизить уровень раздражительности, агрессивности и т.д. С другой стороны, эти личностные качества остаются «нашими», и стоит, скажем, самоконтролю на время «успокоиться», как эти качества дадут о себе знать.

Говоря о стрессорах, непосредственно воздействующих на человека на рабочем месте, мы выделяем *объективные* (содержание выполняемой профессиональной задачи, физические параметры рабочей среды – шум, вибрация и т.д.) и *субъективные* (социально-психологические – взаимоотношения в коллективе, ролевые и межличностные конфликты, специфика карьерного роста и т.д.).

Реакции на стресс могут быть: