

Вербина Г. Г.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТА**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/19.html](http://www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/19.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2008. № 4 (11): в 2-х ч. Ч. II. С. 52-54. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/](http://www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

в определенных социальных, экономических, культурных условиях, и проявления коммуникативной активности человека небезразличны к этим условиям.

Благодаря коммуникативной активности, проявляемой индивидуальностью коммуникативный мир конструируется, поддерживается, расширяется. В целом коммуникативный мир индивидуальности можно рассматривать в качестве одного из исследовательских срезов метаиндивидуального мира, в онтологическом плане в качестве одного из его модусов.

#### *Список использованной литературы*

1. **Бодалев А. А.** О содержательном богатстве феномена общения и его вариативности // Мир психологии. - 1996. - № 3 (8). - С. 5-11.
2. **Бодалев А. А.** Психология общения. - М.: Изд-во «Ин-т практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. - 256 с.
3. **Васюра С. А.** Психология коммуникативной активности человека. - Ижевск: Изд. дом «Удмуртский университет», 2006. - 299 с.
4. **Вяткин Б. А.** Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. - Пермь: Перм. гос. пед. ун-т., 2005. - 392 с.
5. **Дорфман Л. Я.** Метаиндивидуальный мир: методологические и теоретические проблемы. - М.: Смысл, 1993. - 456 с.
6. **Кабрин В. И.** Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. - М.: Смысл, 2005. - 248 с.
7. **Ломов Б. Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984. - 445 с.
8. **Мерлин В. С.** Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. - 254 с.
9. **Хайкин В. Л.** Активность (характеристики и развитие). - М.: Моск. психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. - 448 с.
10. **Юревич А. В.** Психология и методология. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. - 312 с.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТА

*Вербина Г. Г.*

*ФГОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»*

В последние годы разрабатывается проблема сохранения профессионального здоровья, уделяется большое внимание методам коррекции психофизических отклонений, резервам повышения резистентности организма и устойчивости психики, нервной системы, активизации защитных механизмов организма, повышению работоспособности, профилактике вредных привычек.

Все вышесказанное позволяет определить профессиональное здоровье специалиста как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, сохраняющие работоспособность, эффективность и развитие его личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности. В современных исследованиях описание динамики работоспособности основывается на фиксировании изменений показателей производительности и характеристик адаптационных возможностей различных психофизиологических систем человека. При определенном росте интенсивности и сложности деятельности оптимальный уровень функционирования перестает обеспечиваться. Происходит своеобразная перестройка работы функциональных систем: мобилизация наиболее специфически важных функций поддерживается за счет ослабления контроля за менее важными функциями.

Ухудшение основных показателей работы не столько происходит в связи с истощением резервной работоспособности, сколько вызвано чрезмерным эмоциональным возбуждением. Это состояние характеризуется такой степенью эмоционального реагирования, которая определяет временное понижение устойчивости специфических психических процессов и профессиональной работоспособности, и такой степенью, которая способствует возникновению фазы срыва.

Крупнейший специалист в области исследования психических состояний Н. Д. Левитов определял состояния как целостную характеристику психической деятельности и поведения человека за определенный период времени, показывающую своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и свойств личности. Различные формы поведения и деятельности человека протекают на фоне некоторой совокупности состояний, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на адекватность и успешность поведения и деятельности в целом.

Усталость от работы (имеется в виду как физическая, так и психологическая) вызывает ряд соматических симптомов, оказывает негативное влияние на качество профессиональной деятельности и психическую жизнь самого профессионала. Профессиональная позиция строится, прежде всего, на отношении профессионала к жизни вообще - позитивном (жизнеутверждающем) или негативном (жизнеотрицающем), к себе и другим людям. Думается, что именно отношение к себе, умение ставить перед собой цели достижения определенного уровня профессионального и личностного совершенствования, нравственная зрелость личности позволяют не только успешно осуществлять профессиональную деятельность, но и избегать состояния «утраты себя».

Э. Ф. Зеер и Э. Э. Сыманюк были подробно описаны кризисы профессионального становления личности, разделенные ими на нормативные (то есть часто встречающиеся при переходе от одной стадии профессионализации к другой) и ненормативные (вызванные психотравмирующими факторами, случайными или неблагоприятными обстоятельствами). В характеристике каждого нормативного кризиса можно обнаружить симптомы эмоционального выгорания. Речь в данном случае идет не о наличии или отсутствии этих симптомов при каждом кризисе профессионализации, значение имеет способность профессионала выходить из кризиса, искать продуктивные пути противостояния эмоциональному выгоранию, преодолевать дезадаптацию с помощью поиска нового смысла в деятельности.

Обращение к проблеме эмоциональной дезадаптации профессионалов (вследствие непереносимых эмоциональных перегрузок) произошло в сфере психологии труда - после появления в англоязычной литературе результатов исследования так называемого "Синдрома Эмоционального Сгорания" как специального вида профессионального заболевания лиц, работающих в системе человек - человек (психологов, психиатров, руководителей, учителей, священников и др.). Термин "эмоциональное сгорание" введен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многие определения "выгорания", выделяли три главных компонента: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализация и сниженная деловая продуктивность. Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше. Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, связанным по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, безличными; возникающие негативные установки могут сначала иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

Как отмечает В. И. Ковальчук, среди организационных факторов "выгоревшие" лица указывают на следующие причины "выгорания": чрезмерный уровень напряжения и большой объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

По мнению А. А. Бодалева, профессионал - «это субъект деятельности, обладающий такими характеристиками ума, воли, чувств или, если хотите смотреть более обобщенно, такими психическими свойствами, которые представляют устойчивую структуру, позволяют ему на высоком уровне продуктивности выполнять ту деятельность, в которой он зарекомендовал себя как большой специалист». У конкурентоспособного специалиста хорошо развиты адаптационные и технологические способности. Детерминантами конкурентоспособности являются интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные преимущества. Среди психологических механизмов, обеспечивающих надежность профессиональной деятельности фундаментальная роль принадлежит самоконтролю. На эффективность реализации самоконтроля влияют внешние факторы, связанные с условиями выполнения человеком конкретной деятельности, и внутренние, субъективные факторы, проистекающие из индивидуальных особенностей человека.

Таким образом, любой профессионал несет в себе внутреннюю систему личностной регуляции поведения и отношений. В этом смысле он является результатом действия системы социализации, а также собственного внутреннего контроля. В итоге такого действия оказывается сформированным определенное отношение профессионала к себе как представителю социальной группы, общества, государства; стремление соответствовать соотносимой с ним социальной группе, так называемому личностному образцу; ориентация на формирование у себя качеств и умений, адекватных образцу; понимание собственных возможностей как представителя группы, государства.

Продвижение человека к вершинам его личностного и профессионального развития сопряжено с постоянными процессами интеграции, с одной стороны, индивидуально-психологических особенностей человека - с другой, интеграции его индивидуальности с совокупностью условий среды, профессиональной деятельности в частности, и формирования его индивидуального стиля. Интегрируясь и синтезируясь в «стиль», психические качества субъекта выступают как его новые «внутренние» условия, как новая причина дальнейшего развития личности и субъекта деятельности, как новая форма сохранения профессионального здоровья специалиста.

#### *Список использованной литературы*

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. - М., 1991.
2. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека. Характеристики и условия достижения. - М., 1998.
3. Весни В. Р. Основы менеджмента. - М., 1999.

4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных состояний. - М., 1976.
5. Деркач А. А. Акмеологические основы развития профессионала. - Воронеж, 2004.
6. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М., 2002.

## ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Волосач И. В., Тертычный А. В.  
Новосибирский государственный педагогический университет*

К проблеме дифференцированного подхода внимание исследователей обращено достаточно давно. Предпринимаются попытки решить ее системно по отношению к физическому воспитанию. Рассмотрим позиции некоторых авторов на данную проблему, так как существуют различные, иногда противоречивые точки зрения на такие понятия, как «дифференциация обучения», «дифференцированный подход», «индивидуальный подход».

В истории отечественного образования неоднократно делались попытки осуществить реформы инновационного характера. Большая часть реформ носила либо вынужденный характер, либо проводилась в условиях общественно-политических кризисов и революций. Современный этап развития высшего образования в России характеризуется качественными изменениями его структуры, содержания, новыми организационно-педагогическими подходами.

В настоящее время в физическом воспитании существуют различные взгляды на модернизацию учебного процесса. Остановимся на некоторых из них:

- изменение социальной направленности физического образования, в целях воспитания здорового, жизнестойкого и конкурентоспособного члена общества (В. Д. Нетесов, А. И. Чистотин);
- дифференциация содержания, объема и интенсивности физических нагрузок в связи с биологическим (а не паспортным) возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями (В. К. Бальсевич);
- дифференцированное обучение учащихся с разной функциональной асимметрией полушарий (И. О. Болдырева, Е. П. Ильин);
- дифференцированный подход в развитии двигательных качеств на основе учения о конституции (Л. П. Додонова, Л. Г. Забелина).

Для того чтобы выявить сущность дифференцированного подхода следует рассмотреть позиции некоторых авторов, так как существуют различные, иногда противоречивые точки зрения на такие понятия, как «дифференциация обучения», «дифференцированный подход», «индивидуальный подход» и другие. Для сравнения мы проанализировали точку зрения на особенности дифференциации и индивидуализации обучения Т. К. Селевко (область общей и коррекционной педагогики), дифференцированный подход при комплектовании учебных групп с точки зрения В. М. Михалена, а так же биологические основы дифференцированного подхода, изложенные в пособии Л. П. Додоновой.

### Сравнительный анализ технологии дифференцированного образования

Автор	Технология дифференциации и индивидуализации обучения (Селевко Т. К.) [17]	Дифференцированное комплектование групп (Михалени В. М.) [18]	Биологические основы дифференцированного подхода (Л. П. Додонова) [10]
Цель технологии	Создание <i>различных условий</i> обучения для учащихся с различными способностями и проблемами путем организации их в однородные (гомогенные) группы.	Всемерное содействие укреплению здоровья, повышения работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности при <i>сознательном отношении студенток к необходимости</i> занятий физическими упражнениями, а так же устранение отклонений в нормальном соотношении между отдельными двигательными способностями и становлением двигательных умений и навыков.	<i>Решение проблемы физической подготовленности должно быть своевременным и адресным (индивидуализированным).</i>