

Вербина Галина Георгиевна

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТА

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/4/31.html

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

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2011. № 4 (47). С. 118-120. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2011/4/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Моё поколение жестоко. Вспомним про тот самый «Русский марш», направленный против лиц неславянского происхождения, проживающих в России, - ни в чём не повинных людей. Ужасаешься, слыша нацистские призывы на улицах, смотря телепередачи о наркомании и преступности среди подростков...

Это так, но есть и другая сторона медали. Я очень хорошо знаю многих с своих одноклассников. Это честные, большей частью добродушные люди «без вредных привычек», но с хорошим чувством юмора. Они не вписываются в картину, которую нам создают СМИ. Эти люди любят читать хорошие книги, слушать хорошую музыку, заниматься спортом. Да, у каждого из них есть свои недостатки, но они с лихвой компенсируются многочисленными достоинствами моих друзей.

Разговоры о поколениях ведутся давно, можно сказать, избитая проблема «отцов и детей» стара, как мир. Но, по моему мнению, поколения можно сравнить лишь в деталях, выделить их отличительные черты. Их нельзя сопоставлять в целом: они растут в разное время и по-разному воспитываются. И ещё: поколение не может быть плохим или хорошим: новое поколение - всегда другое. Мне кажется, нужно принимать его таким, какое оно есть, какое оно получилось, кстати, в результате воспитания предыдущего поколения.

В заключение хочу сказать, что моё поколение неоднозначно. В нём есть место смелым и трусам, честным и негодям, корыстолюбивым и бесребреникам. И если человек считает, что его окружают одни подонки и отбросы общества, я советую ему начать с самого себя, так как ещё древние говорили: «Скажи мне, кто твой друг...».

Лахарев Даниил, 9Б класс

Рецензия на эссе Д. Лахарева «О моём поколении»

Эссе Даниила Лахарева посвящено современному поколению. В нём автор анализирует основные черты молодого поколения, его отличие от предыдущего.

Уже вступление заинтересовывает читателя, так как вопрос, заданный автором, побуждает к размышлению («Что такое поколение?»). Конечно, эссе как жанр не предполагает глубокого и глобального анализа социальных проблем, поэтому не все аспекты, связанные с современным поколением, нашли отражение в сочинении, но главные вопросы рассмотрены. Например, в работе поднимается проблема массового пользования Интернетом. Кроме этого, автор напоминает и о пагубном, отупляющем воздействии СМИ. Важно, что Даниил показывает наше поколение таким, какое оно есть, не стараясь приукрасить его или скрыть негативные черты. Поэтому в эссе обращается внимание на такие пороки современного поколения, как корысть, жестокость. Но автор твёрдо убеждён, что молодое поколение не хуже предыдущего, что есть в нём много положительного.

По моему мнению, работа обладает двумя несомненными достоинствами: ироничностью и аргументированностью. Несмотря на незначительные речевые недочёты, эссе написано хорошим, лёгким языком, создаётся впечатление непринуждённой беседы с хорошо известным человеком, другом. Понять авторскую позицию помогают удачно использованные вводные конструкции. Выразительность речи придают синтаксические средства: ряды однородных членов предложения, причастные и деепричастные обороты, а образность - антонимы. Хотелось бы особо отметить удачное заключение, в котором автор подводит итог своим размышлениям и даёт совет своему молодому поколению.

Работа кажется мне очень интересной и искренней.

Грибовская Олеся, 9Б класс

УДК 159.913:[159.942+159.944]

*Галина Георгиевна Вербина
Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова*

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТА[©]

А. И. Субетто определяет качество жизни как систему качеств духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических компонентов жизни. В этой системе выявляется уровень реализации родовых сил человека, творческий смысл его жизни. Причем в соответствии с учением о трех родах качества - предметно-вещественном, функциональном и системно-социальном раскрываются и индивидуальное, и общественное качества жизни, разнообразие потребностей человека, потенциал его всестороннего, гармонического, творческого развития [3]. Категория качества становится символом прогресса и выживаемости цивилизации. При этом происходит преодоление традиционных представлений о качестве товара, качестве труда, качестве работы и качестве продукции, широко используемых в системах управления качеством. Появляются понятия качества человека, качества жизни, качества общественного интеллекта, качества управления, качества систем «человек-техника», качества информации.

Здоровье - синтетический индикатор качества. При этом в соответствии с представлением Всемирной организации здравоохранения категория здоровья включает в себя категории физического, психического, духовного, социального и профессионального здоровья. Здоровье рассматривается как сложное, многофакторное явление, определяющее репродуктивные и созидательные возможности, как отдельных субъектов, так и целых сообществ.

Таким образом, исследования проблематики здоровья (в частности, профессионального здоровья личности, психологической составляющей качества жизни) являются одним из приоритетных направлений современной отечественной и зарубежной психологии.

Психология и акмеология здоровья в своем становлении продолжают намеченный гуманистической психологией целостный подход к здоровью, в котором индивидуальное, психическое и профессиональное здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека. Жизнеспособность психологии и акмеологии здоровья, возможно, определяется не столько анализом глубин человеческого поведения, сколько изучением высот, которых каждый индивидуум способен достичь. Отношение к профессиональному здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, с отношением к профессиональной деятельности, способствующими или, наоборот, угрожающими профессиональному здоровью специалистов, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния. Для построения индивидуальной стратегии достижения профессионального здоровья необходимо развивать психологическую компетентность в отношении здоровья и, возможно, радикально изменить качество собственной жизни - интегрально-показателя психологического, физического и эмоционального благополучия в субъективном восприятии.

Можно сказать, что новые тенденции развития нашего общества предполагают в качестве одной из основополагающих ценностей - здоровье человека, в том числе и его профессиональное здоровье. Для решения этой проблемы необходимы дополнительные исследования профессионального здоровья, изучение свойств, определяющих профессиональное здоровье личности, а также влияние качества жизни на профессиональное, в том числе индивидуальное и психическое здоровье, оценки личностью качества своей жизни. Под качеством жизни в современных концепциях качества за рубежом понимают комплексную характеристику социально-экономических, политических, культурно-идеологических, экологических факторов и условий существования личности, положения человека в обществе.

Обобщая многочисленные наработки по данному направлению, можно отметить, что современная наука устанавливает зависимость индивидуального и психического, а также профессионального здоровья не только от ряда объективных (антропологических, клинических, физиологических и биологических) показателей, но и от определенных характеристик внутреннего мира субъекта (А. Маслоу, С. Рифф, Р. Скиннер, А. Эллис и др.) [2]. В качестве таковых называются позитивность, с одной стороны, самовосприятия (адекватность самооценки, самопринятие, самодостаточность, оптимизм, удовлетворенность жизнью, психоэмоциональная уравновешенность и т.д.), с другой стороны, восприятие окружающего мира (открытость миру, адекватность эмоционального реагирования на происходящее вокруг, осознание и следование своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации, готовность к изменениям, свобода, независимость, активность личности в различных ситуациях и т.д.).

Исходной точкой анализа состояния профессионального здоровья в настоящее время все чаще выступает так называемый образ жизни человека. В состав образа жизни входит все то, что на организационном уровне позволяет воссоздать наиболее типичное проявление жизнедеятельности и профессиональной деятельности специалиста. Это целостная микросистема материальных условий, круга людей, с которыми он постоянно общается, и собственной активности специалиста, слитых в воздействующий на него комплекс. Соблюдение специалистом здорового образа жизни является практическим воплощением имеющихся об этом образе жизни представлений на основе достаточно широкого спектра поведенческой активности: стремления к физическому совершенству; достижения душевной, психической гармонии в жизни; обеспечения полноценного питания; исключения из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т.д.); соблюдения правил личной гигиены; закаливания организма и его очищения и т.д. (Д. Н. Давиденко) [1].

Понятия «профессиональное здоровье» и «качество жизни» характеризуются сложностью и многозначностью. В этих компонентах отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека. Существует взаимозависимая связь качества жизни и профессионального здоровья специалиста, которое во многом определяется показателем отношения к своему здоровью, как к ценности и интенцией здоровья.

Таким образом, профессиональное здоровье следует рассматривать как - основу человеческого капитала, в каком-то смысле «банк». «Банк здоровья» - это сформированные в результате инвестиций индивидуальное, психическое, профессиональное и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, здоровьесберегающая компетентность, эмоциональный интеллект, уровень культуры и др. Инвестициями в человеческий капитал являются сохранение, укрепление и развитие профессионального здоровья, воспитание, образование, медицинская и социальная помощь, повышение здоровьесберегающей компетентности, психолого-акмеологическое сопровождение - все это в целом является наиболее эффективной стратегией экономического развития.

Список литературы

1. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 181-198.
2. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 543 с.
3. Субетто И. А. Управление качеством жизни и выживаемость человечества // Стандарты и качество. 1994. № 1.

УДК 159.913:[159.942+159.944]

Галина Георгиевна Вербина
Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова

Оксана Юрьевна Вербина
Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ - ПСИХИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ[©]

Психология здоровья, как наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития, главной своей целью считает всестороннее совершенствование человека в гармоничном балансе души и тела: сохранение, укрепление и развитие духовной, психической и соматической составляющих здоровья.

Показателями достижения психического здоровья является эмоциональное благополучие человека. Эмоциональное благополучие - психическая составляющая психического здоровья, без сомнения, главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и все аспекты физических компонентов здоровья [2].

Отношение к здоровью - один из элементов здоровьесберегающего поведения. Обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий. Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека и т.п. Эмоциональный компонент отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека. Мотивационно-поведенческий компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей человека, особенности мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья [1].

Уровень психических возможностей, с одной стороны, связан с наследственными факторами - с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния. С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека управлять своими эмоциональными состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья. Для того чтобы быть психически здоровым человеком, в первую очередь необходимо научиться поддерживать эмоциональное благополучие своего организма, т.е. научиться управлять своими эмоциями.

В действительности психика и эмоции взаимосвязаны и взаимозависимы. А положительные эмоции с психологической точки зрения, как правило, возникают при достижении цели личности, что наиболее вероятно в обществе с высоким уровнем качества жизни, где личность может успешнее и наиболее продуктивно раскрыть свои способности. Эмоции представляют собой отражение наших психических функций, а эмоциональное состояние влияет на психические функции. Во многих случаях можно с полным правом говорить о психическом или эмоциональном здоровье.

Признаками эмоционального благополучия человека являются: положительная самооценка и уважение к себе; психосоциальное развитие соответствует полу и возрасту; эмоционально здоровые люди, переходя в течение жизни из одной возрастной группы в другую, успешно преодолевают трудности, с которыми сталкиваются на определенных этапах жизненного пути. Один из основных законов биологии состоит в том, что каждый живой организм, встречаясь с постоянно меняющейся средой, должен приспосабливаться к ней, чтобы выжить. Природа «не любит двоечников» - они погибают. Умение приспособиться - тоже является признаком эмоционального благополучия. Эмоционально благополучный человек имеет разумную степень