

Вербина Галина Георгиевна, Вербина Оксана Юрьевна

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ - ПСИХИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/4/32.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. 120-121. 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

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

независимости и способен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам. И при этом у него должно быть развито чувство «хозяина» жизни. Он сам в значительной мере управляет своей жизнью. Признаком эмоционального благополучия является способность заботиться о других людях. Эмоционально здоровые люди любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе. Все это придает им чувство уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества. Прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя. Способность эффективно трудиться завершает перечень признаков эмоционального благополучия лишь потому, что она является интегральным показателем психического здоровья [3].

Современная жизнь является источником сильных стрессов. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

Список литературы

1. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 181-198.
2. Стресс жизни: сборник / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. СПб.: ТОО «Лейла», 1994. 384 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, Алия Шугаевна Капланова
Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова

ВЛИЯНИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И САМОСТИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТА С ПОЗИЦИЙ АКМЕОЛОГИИ®

Понятие здоровье индивидуума не является точно детерминированным, что связано с большой широтой индивидуальных колебаний важнейших показателей жизнедеятельности организма, а также с множеством факторов, влияющих на его профессиональное здоровье. Одним из них является социальный фактор, связанный непосредственно с самоопределением и самостью (социальное благополучие, индивидуальные взгляды, социальные отношения, ведущие ценности (прежде всего, ценность здоровья), а также социальная полноценность человека и т.д.). Состояние человеческого организма в свете социальной оценки зависит, прежде всего, от соответствия человека тому или иному виду общественной деятельности, с правильным самоопределением. Человек должен обладать хорошим здоровьем, чтобы во всей полноте осуществлять социальную и профессиональную деятельность. Следовательно, профессиональное здоровье важно не только для отдельного человека, индивида, личности, но и для общества в целом.

Современные западные и отечественные психологи считают, что самоопределение и самость, самоуважение и степень выраженности тревожности относятся к самым информативным показателям индивидного, психического, в том числе и профессионального здоровья. Позитивно настроенные люди, которые имеют ясные цели в жизни и, соответственно, не склонны мучить себя вечными сомнениями, неуверенностью, дурными предчувствиями и пессимизмом, имеют хорошие перспективы на укрепление и поддержание собственного профессионального здоровья.

Под «Профессиональным здоровьем» нами понимается интегративное развитие индивидного и психического здоровья в течение жизни человека. Профессиональное здоровье как интегральная и интернальная способность личности позволяет строить поступательное индивидное, психическое и профессиональное развитие с наиболее полной реализацией имеющихся у личности психофизиологических ресурсов и личностных резервов, с учетом возрастных и гендерных особенностей, способностью к здоровой адаптации, социализации, индивидуализации, при активной жизненной позиции.

Таким образом, профессиональное здоровье относится к личности в целом. Это постоянно развивающаяся совокупность индивидных, психических и профессиональных свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями индивида и общества, и ориентируют индивида на выполнение своей жизненной задачи. С жизненным путем личности, с ее жизненными вершинами связано понятие «акме», сформулированное Н. А. Рыбниковым и наиболее содержательно определенное Б. Г. Ананьевым.

Акме, в широком понимании, - это вся ступень зрелости человека, для которой характерны, если судить обобщенно, его физическая, личностная и субъектная зрелость [3]. В более узком значении понятие «акме» используется, когда имеется в виду достигнутый человеком по ходу его жизни наиболее сбалансированный уровень профессионального здоровья. Как уже отмечалось ранее, профессиональное здоровье выступает интегрированной характеристикой, описывающей особенности функционирования человека в