

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПРОДУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эрдынеева К.Г., д.п.н., зав.кафедрой психологии ЧитГУ

Здоровьесберегающие технологии – вопрос национальной безопасности. Состояние здоровья населения, как известно, оценивается по демографическим, социально-экономическим и медицинским аспектам.

Изменение стиля и основ привычной жизни, смена ориентиров для большинства граждан, обнищание народа, рост безработицы приводят к резкому истощению жизненных сил (по тесту Апельса), возрастанию уровня стресса (по шкале L. Reeder) и депрессии. Все это свидетельствует о том, что рост заболеваемости и смертности обусловлен, в частности, психосоциальным фактором.

В последние десятилетия Россия переживает тяжелейшую демографическую ситуацию. Уровень общей смертности по России вырос в 1.5 раза, численность преждевременно умерших превысила 3 млн человек. Анализ показывает, что решающую роль в этом сыграло резкое увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. За последние 12 лет она увеличилась с 617,4 до 900,2 на 100000 населения. Особую тревогу и необходимость выяснения причин вызывает факт значительного повышения смертности от этих заболеваний среди лиц репродуктивного и трудоспособного возраста.

Изменение динамики различных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья связано с неблагоприятным воздействием экологии в условиях промышленного загрязнения и повышенной радиоактивности. Например, в Читинской области имеет место высокий в России природный и техногенный радиационный фон, обуславливающий рост различных аномалий развития у детей больше, чем в целом по России. Аномалии развития головного мозга занимают одно из первых мест, в связи с этим отмечается увеличение болезней нервной системы (по данным статистических отчетов 1996-2004г.г.). Поэтому возникает необходимость создания Центров содействия сохранению здоровья на производстве, в образовательных учреждениях, обеспечивающих диагностику, прогноз и коррекцию психологического, психофизиологического, генетического, иммунного статуса и организацию мониторинга состояния организма человека в онтогенезе. В связи с этим необходимо использование автоматизированных рабочих мест оценки здоровья, систем организма и их взаимодействия. Изучение психофизиологических механизмов живых систем, обеспечивающих уникальное по своей надежности и эффективности согласованное функционирование различных систем

организма, является одним из наиболее перспективных путей снижения заболеваний и оптимизации деятельности.

Реализация Программы, на наш взгляд, связана с использованием программно-аппаратного обеспечения психофизиологических исследований систем организма, компьютерных комплексов для коррекции функционального статуса испытуемых на основе биообратной связи, компьютерных комплексов для оценки динамики адаптации и социализации представителей коренных малочисленных народов.

Одним из показателей успешности психологической адаптации служит отсутствие неблагоприятных функциональных состояний. В этой связи представляет интерес мониторинг динамики самооценки функциональных состояний функциональных состояний студентов, менеджеров образования, руководителей производств, рабочих, инженеров и определение потребности и мотивации в овладении методами психологической саморегуляции.

Для достижения этой цели следует выявить у групп испытуемых: различия в особенностях адаптации; сдвиги показателей самооценки функциональных состояний между началом и окончанием учебного, рабочего дня; различия в динамике показателей самооценки функциональных состояний в течение месяца; различия в динамике показателей самооценки функциональных состояний в зависимости от успешности деятельности.

Для диагностики самооценки функциональных состояний наиболее адекватны ситуативные методики (шкала состояний; методика оценки реактивной тревожности; шкала дифференциальных эмоций, включающая три показателя: позитивные эмоции, негативные эмоции, устойчивый тревожно-депрессивный комплекс; методика оценки острого зрительного и изотонического утомления) и методики самооценки устойчивых характеристик (методика самооценки личностной тревожности, методика оценки хронической усталости). Уровень адаптации личности к новой социокультурной среде выявлялся с помощью теста Л.В. Янковского (в модификации Т.Г. Стефаненко и М.С. Панова), включающего 6 шкал: адаптивность, конформность, интерактивность, депрессивность, ностальгия, отчужденность.