

**Гуткевич**

**Елена Владимировна,**

**доктор медицинских наук,**

**профессор кафедры**

**генетической и клинической психологии**

**факультета психологии НИ ТГУ,**

**ведущий научный сотрудник**

**НИИ психического здоровья,**

**Томский НИМЦ РАН**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Томск – 2018**

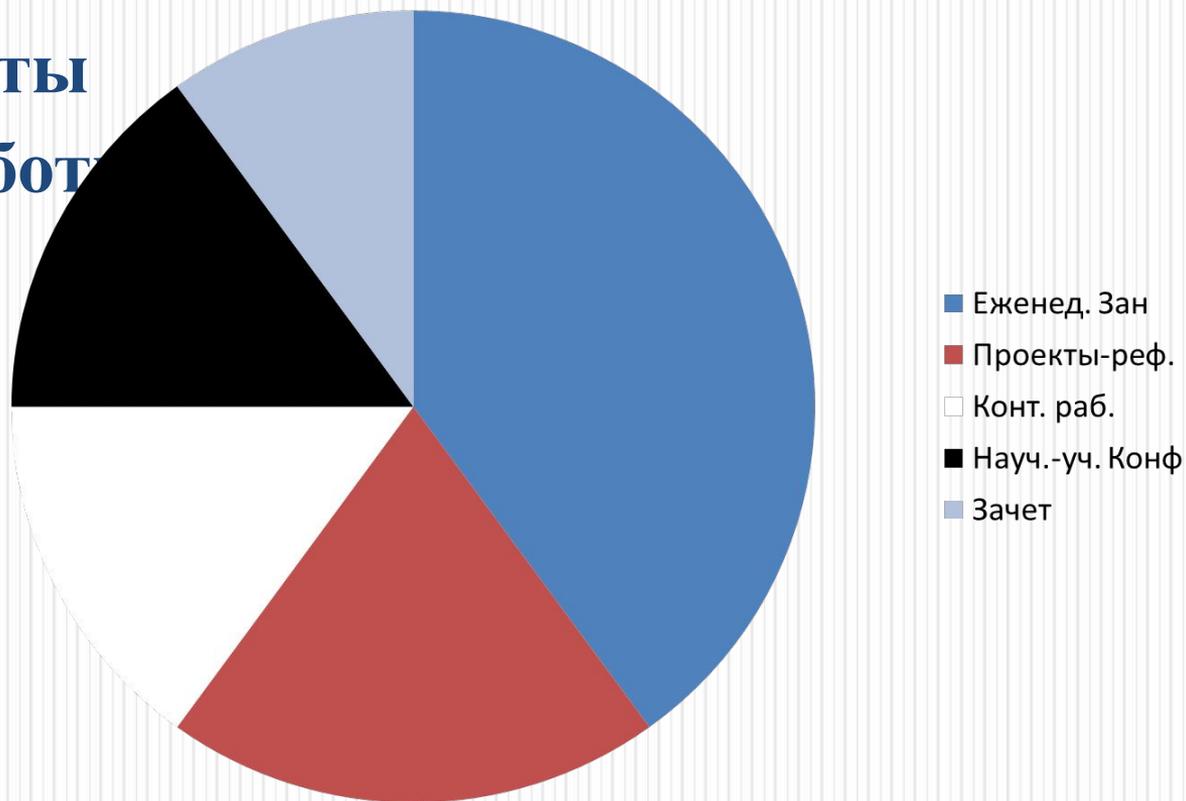
# **Учебные методы**

**Краткое описание учебных методов:**

- Лекции**
- Обсуждения в классе**
- Индивидуальные и групповые проекты**
- Практические работы**
- Клинические демонстрации**
- Учебно-научная конференция**

# Критерии оценки

- Ежедневные задания
- Проекты-рефераты
- Контрольные работы
- коллоквиум
- Учебно-научная конференция
- Экзамен (зачет)



# Ресурсы

## Программные средства

Средства сотрудничества

Мобильные и другие приложения

## Лабораторные работы, учебные группы

Практические работы

Учебные группы

# Контактные данные преподавателя

Электронная  
почта

gutkevich.elena  
@rambler.ru

Телефон

89138743441

Среда,  
четверг,  
суббота

MOODLE

# **Психология профессионального здоровья**

- 1. Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Здоровье как системное понятие. Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте российской культуры.**
- 2. Проблема профессионального здоровья – исторический аспект. Определения и понятия.**
- 3. Критерии, уровни профессионального здоровья.**
- 4. Личностное здоровье профессионала.**
- 5. Психическое здоровье студентов.**
- 6. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Психологическое самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. «Сопровождение».**
- 7. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста.**
- 8. Экстремальные условия деятельности человека. Стресс и здоровье, стрессы на рабочем месте (в профессиональной деятельности).**
- 9. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент.**

**10. Безопасность труда. Дизайн рабочего пространства.**

**11. Буллинг (травля), моббинг, агрессия и насилие на работе.**

**12. Профессиональные вредности.**

**13. Производственные организации, системный подход. Нарушения и интервенция.**

**14. Преодоление дисбалансов – коучинг (наставничество).**

**15. Синдром «профессионального выгорания», модели феномена.**

**Профессиональная реабилитация.**

**16. Корпоративная культура и здоровье.**

**17. Позитивная психология и благополучие работника.**

**18. Профессиональное долголетие. Факторы риска при завершении профессиональной деятельности и выходе на пенсию.**

**19. Психическое здоровье работающих. Профпсихиатрия.**

**20. Проблемы сохранения и поддержания психического и физического здоровья работающего человека. Профилактика профессионального здоровья.**

# ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ЗА ЗНАНИЯ

<b>Премия</b>	<b>Когда основана</b>	<b>Млн, доллары</b>	<b>Область</b>
По фундаментальной физике	2012	3	Физика
За прорыв в области медицины	2013 (Марк Цукерберг, Сергей Брин, Юрий Мильнер)	3	Биомедицина и науки о жизни
«ТАН»	2013	1,7	Устойчивое развитие, биофармацевтика, онкология, правопорядок
Антонио Шампалимауда	2007	1,3	Медицина
Нобелевская	1901	1,2	Физика, химия, медицина и физиология, литература, мира, экономика
Абеля	2002	1,1	Математика
«Глобальная энергия»	2002	1	Энергетика
Шоу	2002	1	Астрономия, математика, медицина
Кавли	2005	1	Астрофизика, нанотехнологии, неврология
Задачи тысячелетия	2000	1	Математика

# Лекция 1

**Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Здоровье как системное понятие.**

**Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте российской культуры. Биологические и социально-психологические предпосылки болезни**

# **Здоровье как системное понятие**

- **Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату работоспособности (в профессии), а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее.**
- **Здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях. Вопросы здоровья актуальны во все периоды индивидуального развития человека от момента рождения до смерти, в расцвете сил и при болезни.**

# Исторический экскурс

- Аюверда – здоровье раскрывается с целостной (холистической), системной точки зрения. Аюверда учит, что определяющим условием формирования и поддержания здоровья является гармонизация физической, психической и духовных сфер в человеке
- Представления о «здоровье» и «болезни» – эпидемии:  
Средние века – чума и проказа; Новое время – туберкулез, сифилис; Новейшее время – рак, СПИД.  
Стигма.  
Здоровье и болезнь – это формы социальной реальности, своего рода ценности.  
Имеют специфику, связанную с той или иной культурой.  
Здоровье имеет два аспекта: абсолютная ценность, инструментальная ценность (включение в общество)

# **Проблемы здоровья в контексте российской культуры**

- **Владимир Мономах; «Домострой»; «Регламент, или Устав духовной коллегии» Феофана Прокоповича**
- **М. В. Ломоносов**
- **А. Н. Радищев; Н. К. Добролюбов**
- **XX век – П. Ф. Лесгафт, Вл. Соловьев; С. Н. Булгаков; Н. А. Бердяев**
- **Конец XX века – С. Б. Мельников, Ю. Е. Дворянин, В. И. Аверков**
- **XXI век –**

**«А может ли быть в числе земных благ  
что-нибудь дороже здоровья и жизни?»**

*«Усовершенствование и вырождение  
человеческого рода»*

*В. М. Флоринский, 1865*

**Василий Маркович Флоринский**

**русский ученый, врач,**

**основатель**

**Томского университета,**

**первый попечитель**

**Западно-Сибирского округа**

**(1834—1899)**



Василий Маркович Флоринский. Санкт-Петербург, 1861 г. Портрет молодого врача и ученого в годы обдумывания и написания настоящей книги.

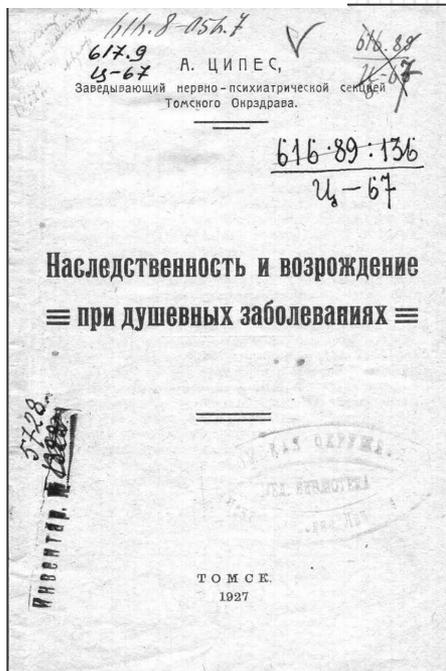
# *«Усовершенствование и вырождение*

## *человеческого рода» (В. М. Флоринский, 1865)*

- **«Народ и правительство хлопочут об уничтожении миазм, о доброкачественности съестных продуктов, о здоровости жилищ и пр., но, к удивлению, так мало обращают внимания на корень народного здоровья – на гигиену бракосочетания. И далее : «...громадная масса гибельных последствий, которая рушится на рождающееся поколение вследствие негигиенического бракосочетания, оставлены без внимания».**
- **«... свободное действие каждого лица, основанное на свободном убеждении, было бы нормой для счастливых браков ... Что же касается до вопросов о здоровье и наследственном расположении, вопросов большей частью такого рода, на которые в данное время трудно дать юридически положительный ответ, то законодательство пока не может вмешиваться в них без того, чтобы не высказать обременительных стеснений относительно свободного выбора для брака семейств и личностей. Поэтому в настоящее время достаточно бы было и того, если бы в таких сомнительных вопросах спрашивали мнения врача, которое, нисколько не стесняя личной свободы, может принести большую пользу, чем положительный закон».**



ЦИПЕС А.Г. (1898-1931г.г.)



## *«Наследственность и возрождение при душевных заболеваниях»*

*А. Г. Ципес (1927)*

«... психические уклонения более наследственны, чем всяческие другие физиологические уклонения.  
... нормальная психическая конституция может быть оттеснена патологическими свойствами, получившими перевес при известном благоприятном стечении обстоятельств, чтобы, однако при первой возможности явиться из своего кажущегося «отсутствия» во всей своей гармонии и силе перед лицом природы»

# **Ципес А. Г. Элементарная техника психотерапии и гипноза.**

**Томск, 1930. 79 с.**

- **Способ лечения «путем психического воздействия, которое может исходить как от другого лица, так и от самого же себя». Весьма целесообразно в каждом конкретном случае определять «степень и форму податливости» психическому воздействию с попытками использовать ее в терапевтическом отношении.**
- **Центральный разделом работы является оценка роли психоанализа в установлении психогенеза заболевания, а также тех психологических механизмов, которые составляют основу психического состояния.**
- **Переходя к технике психоанализа, автор останавливается на исцеляющей роли исповеди: «сплошь и рядом упавший духом человек, получив возможность высказаться, излить свою душу и встретив сочувствие уже. Лишь от этого одного, может получить значительное успокоение».**
- **Психоаналитическое толкование сновидений: признаком «работы сна» является «сгущение», превращение мыслей в ситуацию («драматизация»), причем язык сновидений изобилует символами, загадками, «расшифровывание которых для нас часто так и остается недоступным».**
- **Важно «понять «всякое волнение человеческой личности», «слить интересы больного с интересами общества, важно установить открытый контакт с пациентом, ибо «больная личность особо чутка к искренности».**

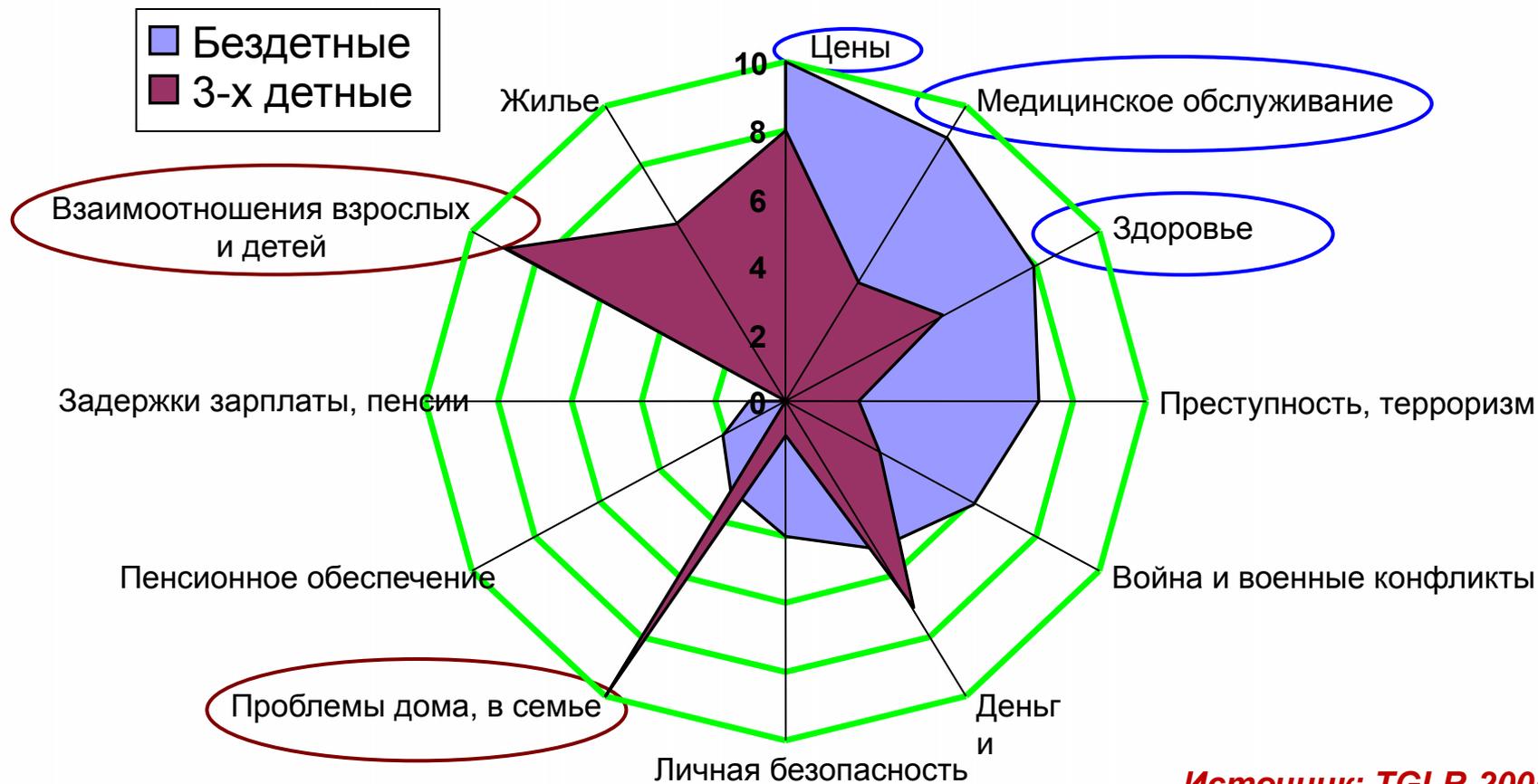
**«Психотерапия это искусство обращения с человеческой личностью, так же, как и иное искусство. Оно может быть воспитуемо и управляемо»**

- Понятие **«здоровье»** впервые было определено ВОЗ в 1946 году, как «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Здоровье населения в интерпретации ВОЗ: «а) определяет возможности развития и поддержания образования, профессиональной подготовки и интеллектуального потенциала; б) устанавливает рамки человеческого капитала и трудовых ресурсов общества; в) предрешает формирование современной армии; г) провоцирует асоциальное поведение и криминогенную обстановку в обществе»

- «Основы здоровья» В. А. Лищук, Е. В. Мосткова (1994):  
«**здоровье** – способность приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям; противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням; сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; улучшать возможности, свойства и способности своего организма, качества жизни и среды обитания; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, близким, человечеству, добру и злу».
- По мнению С. П. Боткина, проявления жизни в состоянии равновесия ее определений составляют **нормальную или здоровую жизнь**, благоприятную для ее продолжения ...
- Ф. Ф. Эрисман – «**здоровье** – это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить»

# ТОП-10 СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ (обратные ранги)

Какие из перечисленных проблем вас очень волнуют, какие – немного волнуют, а какие – не волнуют совсем?



Источник: TGI-R-2005

- И. А. Гундаров определяет **здоровье** как многомерное динамическое состояние и форму жизне-деятельности адаптированного к окружающей среде организма.
- В современном российском законодательстве понятие «здоровье» сформулировано следующим образом:  
**«здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма»** (Закон об охране здоровья, ст.2).
- В настоящее время известны более ста определений понятия **«здоровье»**, что вызвано трудностями в понимании его сущности. П. И. Калью «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения» (1988)

## Сколько «стоят» основные события в жизни (в рублях\*)

Замужество/женитьба

Женщина **+ 417 935**



Мужчина **+ 846 561**

Рождение ребенка

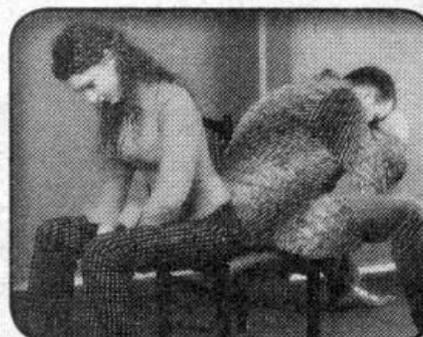
Женщина **+ 233 090**



Мужчина **+ 873 415**

Развод

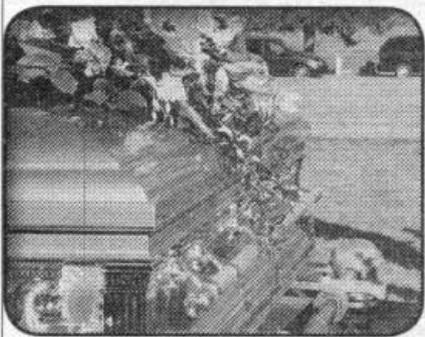
Женщина **- 238 353**



Мужчина **- 2 927 118**

Смерть любимого человека

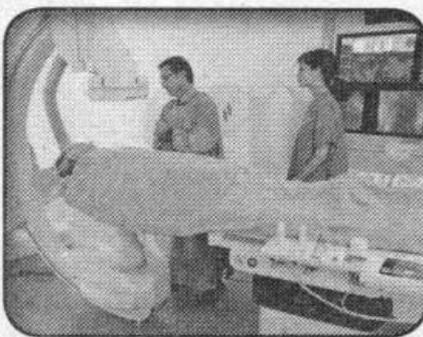
Женщина **- 3 506 080**



Мужчина **- 16 802 704**

Болезнь

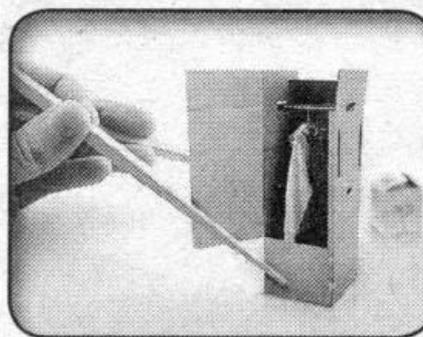
Женщина **- 1 347 003**



Мужчина **- 9 639 390**

Переезд

Женщина **+ 69 628**



Мужчина **- 428 514**

\* - пересчитано в рубли по курсу ЦБ на 17 ноября

# Здоровье как система

- Комплексное определение понятия «здоровье» с включением в него немедицинских признаков, т.е. интегральная модель. В структуре этой модели здоровье или нездоровье человека проявляется во взаимодействии с широким диапазоном социальных и средовых факторов с учетом особенностей индивидуальной устойчивости и восприимчивости.
  - **Здоровье имеет гетерогенную природу.**
- **Баланс здоровья (укрепление здоровья): потенциал** – способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия; **запросы** – физические, социальные, связанные с образом жизни; **ресурсы (индивидуальные, общественные)** – сумма доступных средств для улучшения потенциала здоровья; **условия жизни** – политические, экономические, социальные

**Как категория **здоровье**  
отражает необходимость,  
вытекающую из сущности  
явлений жизни, а **болезнь** – это  
случайность, не имеющая  
всеобщего характера**

# Разное понимание нормы

Статистическая норма	Идеальная норма	Социальная норма	Субъективная норма	Функциональная норма
Определяется посредством опытных среднеарифметических данных – аномальное – значит необычное	Имеет философское и мировоззренческое обоснование как «состояние совершенства» и постулируется как общезначимая – аномальное – значит несоответствующее идеалу	Предписанные обществом нормы поведения – аномальное – значит отклоняющееся	Масштабом для оценки изменений служат индивидуальные данные – аномальные – значит неподходящие для индивида	Как промежуточные функции (или дисфункции) для желаемых состояний «более высокого уровня» – аномальное – значит вредное

Сфера влияния факторов	Укрепляющие здоровье (health resources)	Факторы риска (health risk)
<b>Образ жизни (50%)</b>	Отсутствие вредных привычек	Курение, алкоголь и др.
	Рациональное питание	Несбалансир. питание
	Адекватная физическая активность	Гипо- и гипердинамия
	Позитивный микроклимат в семье	Стрессовые ситуации
	Нормальные отношения на работе	Напряжен. отношения
	Внимательное отношение к здоровью	Недостаточная ориентир.
<b>Внешняя среда (20 %)</b>	<b>МИКРОСРЕДА</b>	<b>МИКРОСРЕДА</b>
	Отсутствие вредных факторов воздействия	Вредн. усл. труда и учебы
	Хорошие бытовые условия	Плохие условия
	Оседлый образ жизни	Миграция
	<b>МАКРОСРЕДА</b>	<b>МАКРОСРЕДА</b>
	Благоприятные климатогеографические и природные условия	Неблагоприятные условия
	Экологически чистая среда обитания	Загрязнение
<b>Биологические факторы (20 %)</b>	Здоровая наследственность	Наследственная отягощенность
	Отсутствие предрасположения	Предрасположенность
<b>Организация мед. помощи (10 %)</b>	Высокий уровень	Недостаточный уровень

# **Если человек здоров, то выполняются следующие условия:**

- **1. Основные функции организма на разных уровнях организации (целостный организм, органной, тканевой, клеточный, субклеточный) характеризуются динамическим равновесием в пределах статистических норм, выявленных в результате медико-биологических исследований**
- **2. Поддерживается динамическое равновесие организма и его функций в конкретных условиях внешней среды**
- **3. Человек полностью социально адаптирован. Способен к выполнению своих социальных функций и развитию**
- **4. Организм способен приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, поддерживать гомеостаз и обеспечивать разностороннюю деятельность**
- **5. Имеет место физическое и психическое, психологическое благополучие человека**

	<b>Я здоров, если</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Не принимаю никаких лекарств</b>			
<b>2</b>	<b>Могу без труда добежать до автобуса</b>			
<b>3</b>	<b>Живу в мире с самим собой</b>			
<b>4</b>	<b>Не испытываю никаких недомоганий, болей и других неприятных ощущений</b>			
<b>5</b>	<b>Могу без помех общаться с друзьями и близкими</b>			
<b>6</b>	<b>Части моего тела работают так, как им положено</b>			
<b>7</b>	<b>Успешно справляюсь со всеми своими делами и обязанностями</b>			
<b>8</b>	<b>Не чувствую усталости после обычного дня</b>			
<b>9</b>	<b>Не курю, не злоупотребляю алкоголем и наркотиками</b>			
<b>10</b>	<b>У меня есть работа или я учусь</b>			
<b>11</b>	<b>Моя сексуальная жизнь вполне гармонична и полностью меня удовлетворяет</b>			
<b>12</b>	<b>Не обращаюсь к врачам и не чувствую в этом необходимости</b>			
<b>13</b>	<b>Следую нормам морали и не нарушаю нравственных норм</b>			
<b>14</b>	<b>Окружающие меня люди все время говорят, что я отлично выгляжу</b>			
<b>15</b>	<b>Диспансеризация, лабораторные тесты или другие медицинские обследования не выявляют в моем организме никаких нарушений</b>			
<b>16</b>	<b>Могу достичь поставленных целей</b>			
<b>17</b>	<b>У меня красивые блестящие волосы, гладкая кожа и подтянутая фигура</b>			

# Упражнение

- Из перечисленных утверждений выберите те, которые лично для Вас означали бы состояние, когда Вы здоровы, отметьте эти утверждения «галочкой» в **столбце 1**
- Распределите выбранные Вами высказывания по значимости, проставив в **столбце 2** цифры последовательно, начиная с единицы, где **1** – самое важное для Вас высказывание
- Далее выберете из Вашего списка **3 самых важных** высказывания – те, которые заняли первое, второе и третье место. Как Вам кажется, сколько высказываний из тех, что вы выбрали, отметили бы: вши друзья, родители, дети (если они есть), соседи, вообще любой человек

# Психологические факторы здоровья

● Три основных группы факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью: независимые (предшествующие), передающие и мотиваторы

## Независимые (предшествующие)

### 1. Предрасполагающие:

а) поведенческие паттерны

б) поддерживающие диспозиции (выносливость, оптимизм/пессимизм, сила «Я»)

в) эмоциональные паттерны (алекситимия, репрессивный личностный стиль)

### 2. Когнитивные факторы:

а) представление о болезни

б) восприятие риска и уязвимость

в) контроль

# **Психологические факторы здоровья**

## **3. Факторы социальной среды:**

- а) социальная поддержка**
- б) брак и семья**
- в) профессиональное окружение**

## **4. Демографические переменные:**

- а) пол**
- б) возраст**
- в) этнические группы и социальные классы**

### **Передающие**

**1. Совладание (копинг). 2. Употребление и злоупотребление веществами. 3. Виды поведения, способствующие здоровью. 4. Соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им**

### **Мотиваторы**

**1. Стрессоры. 2. Существование в болезни**

# **Психическое (психологическое) здоровье**

● «Состояние динамического равновесия индивида с окружающей его средой, когда все заложенные в его биологической и социальной сущности способности проявляются наиболее полно – и все жизненно важные подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью» (В. Я. Семке).

«Психическое здоровье» представляет собой чрезвычайно динамическое образование, зависящее как от условий жизнедеятельности индивида, так и от его конституционально-типологических особенностей, способности организма приспособливаться к внешним и внутренним условиям (возрастным, половым, экологическим, региональным).

# **Критерии психического здоровья**

**Эмоциональная уравновешенность, адекватное восприятие и реагирование на окружающее, общительность, контактность, воспитанность, тактичность, культура, умение контролировать свое поведение, умение отвечать за свои поступки, поведение в пределах допустимого, спокойная речь, умение трезво смотреть на жизнь, на ситуацию, умение здраво мыслить, умение отдыхать, невозможность совершить физическое насилие, проявление нормальных потребностей, наличие моральных принципов, умение вести себя в коллективе, правильная сексуальная ориентация, умение сочувствовать чужому горю, способность к деятельности, общее развитие, кругозор, широта интересов, нормальная внешность, рассудительность, ясный взгляд, спокойный сон**

**Адаптивность, гармония души и тела, адекватное восприятие мира и отношения к нему, самореализация, самоактуализация, следование христианским заповедям, адекватная самооценка, адекватная реакция на ситуацию, контроль над эмоциями, чувство удовлетворенности, надежды и счастья**

**Хорошее самочувствие, функционирование пищеварительной системы, хорошие физиологические и физические показатели, здоровый сон, физическая, сексуальная активность, здоровая кожа, устойчивость к физическим нагрузкам, иммунитет, толерантность к алкоголю, здоровые зубы**

# Синкретная модель психических состояний

100 %	80 %	60 %	40 %	20 %	0 %
<b>ВНУТРЕННИЕ ЗАЩИТНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ИНДИВИДА</b> <b>САНОГЕНЕТИЧЕСКИЕ</b> <b>ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ</b> <b>МЕХАНИЗМЫ</b>			<b>МЕХАНИЗМЫ</b>		
<b>ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b>	<b>ПСИХОАДАПТАЦИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ (ПАС)</b>	<b>ПСИХОДЕЗАДАПТАЦИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ (ПДАС)</b>	<b>РАЗВЕРНУТЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ</b>	<b>КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ</b>	
<b>КОМПЛЕКС ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- «экологическая ниша»;</li> <li>- нивелирование экзогенных экстремальных воздействий благоприятными микросоциальными условиями;</li> <li>- реабилитационные психогигиенические и психопрофилактические мероприятия</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- температурные влияния</li> <li>- малая инсоляция                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- жесткость климата</li> <li>- хронические инфекции</li> <li>- зоопротонозы</li> <li>- гиповитаминозы</li> </ul> </li> </ul>		

# Всемирный день здоровья – 7 апреля

- Всемирная организация здравоохранения была создана на основании принципа, заключающегося в том, что все люди должны иметь возможность для реализации своего права на обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья.
- Тема Всемирного дня здоровья – Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде.
- Лозунг – «Здоровье для всех».
- Основной используемый нами хэштег - #HealthForAll, но следите также за постами, размещаемыми на #WorldHealthDay.



# Всемирный день здоровья – 7 апреля



## Каждый человек может внести свой вклад

Каждый вносит свой вклад и содействует в проведении обсуждений и структурированного диалога в целях разработки мер политики, с помощью которых ваша страна обеспечит и будет поддерживать всеобщий охват услугами здравоохранения (ВОУЗ). В частности: **Министерства** осуществляют изменения в политике для улучшения здоровья и содействия экономическому росту и социальному развитию. **Парламентские комитеты и группы**, занимающиеся вопросами здравоохранения, являются связующим звеном между теми, кто разрабатывает политику, и теми, кто проводит ее в жизнь. **Политические партии** разрабатывают программы для удовлетворения потребностей их сторонников. **Профессиональные ассоциации** защищают благополучие работающих. **Организации гражданского общества** работают на местах и представляют интересы разных групп населения. **Отдельные люди** используют свой собственный голос с тем, чтобы требовать надлежащие услуги здравоохранения. **СМИ** могут содействовать лучшему пониманию ВОУЗ, а также прозрачности и подотчетности в области формирования политики.

**К какой бы группе вы не относились, вы тоже можете принять участие.**

*Отдельные люди, гражданское общество и работники здравоохранения:*

- Информируйте о ваших потребностях, мнениях и ожиданиях местных руководителей, политиков, министров и других народных представителей.
- «Поднимайте шум» с тем, чтобы медико-санитарные потребности вашего сообщества были учтены и приоритизированы на местном уровне, в том числе через социальные сети.
- Приглашайте организации гражданского общества для содействия в доведении потребностей вашего сообщества до сведения ваших руководителей.
- Сообщайте в СМИ о случаях, затронувших ваши сообщества или вас в качестве пациентов.
- Организуйте такие мероприятия, как дискуссионные форумы, политические дебаты, концерты, марши и интервью, с тем чтобы предоставить людям возможности для взаимодействия с их представителями по вопросам ВОУЗ с помощью СМИ и социальных сетей.

# Лекция 2

**Проблема профессионального здоровья –  
исторический аспект.**

**Определения и понятия**

# За рубежом

- Начало XX века – Ф. Тейлор (США), научная организация труда, «экономический человек»
- Ф. Джилберт «Азбука научной организации труда», 1925 – видит смысл НОТ в том, чтобы каждый занимался тем делом, которое больше всего соответствует его физическим и психическим способностям. День борьбы с утомлением, привлечение психологов. Лилиан Джилберт «Психология управления предприятием», 1925
- Б. Мессьо (Англия) «Рациональная организация труда и психология»
- Ч. Мейерс «Психика и труд», 1923 (США), психологический фактор – основной важный фактор, который определяет будущее промышленности
- Ф. Уотте «Методы повышения производительности труда», 1925, задача психолога – создать оптимальные духовные и физические условия для осуществления работы самого высокого качества
- И. Витте (Германия), «нашим лозунгом должна быть не автоматизация как цель, а одухотворение работы и самого рабочего. Э. Крепелин рассматривал труд не как прискорбную участь угнетенных, а как привилегию здорового человека

# **В России**

- **И. Сикорский, 1879 – измерение утомления**
- **В. М. Бехтерев, 1918. Институт мозга, лаборатория труда – разработка мер по сохранению здоровья и развитию личности трудящихся. Январь 1921г. – 1-я Всероссийская инициативная конференция по НОТ и производства**
- **В. П. Кашкадамов «Труд и здоровье», 1926**
- **А. К. Гастев 1920, Москва, Центральный институт труда (ЦИТ), НОТ – максимальная активизация работников в сочетании со сбережением их сил и здоровья, экономным расходом их энергии**
- **Н. А. Витке «Организация управления и индустриальное развитие», 1925, трудовая мотивация, работник – это «биосоциальное существо», работоспособность**
- **Н.А. Рыбников, 1917 «Психология и выбор профессии», Институт педологии**

## **Становление психологии профессионального здоровья**

- Термин (occupational health psychology) – 1986г., Дж. Эверли-младший
- 1987г. – журнал Work/Stress – Т. Кокс, с 2000г. входит в европейскую академию психологии профессионального здоровья (ЕА-ОНР)
- 1990г. Дж. Рэймонд, Д. Вуд, В. Патрик – раздел организационной психологии по различным аспектам проблемы здоровья работающих людей – цель: создавать здоровые рабочие места
- Journal of Occupational Health Psychology
- 2003г. Д. Шульц, С. Шульц «Психология и работа» – цель: изучение вредного влияния стресса на здоровье работающих людей и разработка способов борьбы с ним; предмет: последствия производственных стрессов
- 2004г. П. Мучински «Психология, профессия, карьера»
- 2010г. Дж. Бэрлинг, А. Гриффитсон «Руководство по психологии профессионального здоровья»
- Профессиональные организации – Общество психологии профессионального здоровья (SOHP), Европейская академия психологии профессионального здоровья (ЕА-ОНР), международная комиссия профессионального здоровья по организации работы и психосоциальным факторам (ICOH-WOPS); **Минтруд**

# Подходы к определению термина

Европейский подход: «вклад прикладной психологии в решении вопросов профессионального здоровья ... изучение психологических, социальных и организационных аспектов динамической взаимосвязи профессиональной деятельности и здоровья», Том Кокс, 2000

- Психология здоровья, психология труда, организационная психология, социальная психология и психология среды

- 1) прикладная наука 2) ориентированная на решение проблем 3) мульти- или междисциплинарная 4) партисипативная 5) сфокусированная на вмешательстве с акцентом на первичную профилактику 6) существующая в пределах правовых рамок

● Северо-американский подход: «объединит и синтезирует концептуальные подходы и знания из различных областей науки, преимущественно психологии здоровья и общественного здоровья, а также профилактической медицины, медицины труда и поведенческой медицины, социологии труда и менеджмента», Рэймонд, 1990

# «Профессиональное здоровье»

● 1950, 1995 **Международная организация труда (ILO) и ВОЗ** – «Цель профессионального здоровья – поддержание и обеспечение наивысшей степени физического, психического и социального благополучия работников во всех видах деятельности; предотвращение у работников отклонений здоровья, вызванных условиями их труда; защита работников от факторов риска, неблагоприятных для здоровья; размещение и обслуживание работника в окружающей профессиональной среде в соответствии с его физиологическими и психологическими способностями; адаптация работы к человеку и каждого человека к его работе»

- **П. Мучински** «не включает непосредственно область медицины, однако медицинские вопросы могут влиять на наше понимание этой темы. С психологической точки зрения, профессиональное здоровье охватывает взаимодействие между трудовыми и нетрудовыми сферами нашей жизни»
- **Хадмонт** «изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека»

# Цели

- 1. Обеспечение и поддержание здоровья работников**
- 2. Улучшение производственных условий, способствующих безопасности и здоровью**
- 3. Развитие организации труда и рабочей культуры в направлении, которое обеспечивает здоровье и безопасность на работе и при этом также поддерживает позитивный социальный климат и увеличивает производительность труда**

# «Профессиональное здоровье»

- **В. А. Пономаренко**, свойство организма сохранять необходимые (заданные) компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. **А. Н. Разумов, В. А. Пискунов** «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма. Его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни»
- **А. Г. Маклаков** «определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность»
- **В. И. Шостак, Л. А. Яныш** – интегральная характеристика функционального состояния организма человека
- **С. Ф. Гончаров, А. Ф. Бобров, В. Ю. Щепланов** – динамическое состояние, отражающее эффективность процесса адаптации организма к условиям его жизнедеятельности в целях осуществления биологических и социальных функций
- **Л. И. Воронин, Р. Р. Каспранский, В. В. Моргун** – многоуровневое, комплексное, системное понятие
- **Е. К. Веселова** – принцип иерархичности (соматический, психосоциальный, экзистенциальный уровни), моральная надежность

# Г.П. Вербина

**Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста :**  
**Дис. ... докт. психол. наук.**  
**Тамбов, 2011**

**«Профессиональное здоровье** можно определить как систему основных психофизиологических функций, личностных качеств и деятельностных проявлений, сформированность которых является условием и предпосылкой сбалансированного развития профессионального здоровья, и одновременно как личностное качество, которое обеспечивает интеграцию всех уровней и модальностей внутренней организации человека как целостности.

**Как система взаимосвязанных, взаимозависимых и взаимопроникающих структурных и функциональных компонентов, профессиональное здоровье обуславливает согласование всей системы психофизиологических и индивидуально-личностных особенностей человека с установками на самопознание, самоорганизацию и самосовершенствование. В качестве механизма такого согласования выступает рефлексивная саморегуляция, которая обеспечивает актуализацию возможностей личности, компенсацию недостатков, регулицию индивидуальных психофизиологических состояний в связи с задачами здоровьесберегающего самосовершенствования»**

**Профессиональное здоровье** представляет собой сложное интегрированное личностное новообразование, включающее уровневое освоение человеком знаний, умений и навыков в сфере самопознания, самоорганизации, саморегуляции, самосовершенствования. В результате сбалансированного развития профессионального здоровья формируется акмеориентированная внутренняя картина здоровья специалиста, которая позволяет человеку представить свой путь до акме. Сущностными характеристиками профессионального здоровья являются: многоуровневость, здоровая адаптация и адаптивность, динамичность, активность.

# Профессиональное здоровье

На уровне индивида интегрирующая функция профессионального здоровья проявляется в наибольшем согласовании темперамента, эмоциональности, интеллекта как предпосылок и условий формирования и развития его внутреннего мира.

На уровне личности интегрирующая функция профессионального здоровья обеспечивает объединение в единое системно-структурное образование ценностно-смысловой, мотивационно-целевой и эмоционально-волевой сфер личности.

На уровне субъекта интегрирующая функция профессионального здоровья позволяет человеку максимально полно реализовать свою субъектность во всех сферах взаимодействия с миром (витальной, общения, предметной деятельности и самосознания)

## Высокий уровень профессионального здоровья:

— обуславливает становление человека как целостности, подлинности, существования и оптимальность и индивидуальной траектории достижения акме;

— позволяет человеку осмысливать процесс акме-ориентированной самоорганизации; саморегуляции как жизненную ценность, создавать условия для самосовершенствования и самореализации в ходе жизнедеятельности и профессиональной деятельности;

— приводит, к постановке новых задач, открывающих возможности для новых жизненных выборов личности, для новых шагов к достижению акме, сохранению и укреплению своего профессионального здоровья

## **Профессиональная деятельность**

**Профессиональная деятельность** программируется совокупностью **нормативных ожиданий**, связанных с позицией данной профессии, т.е. профессиональной ролью.

**Роль** выступает в качестве своеобразного транслятора ценностей.

**Ожидания профессии** (профессионального сообщества), зафиксированные в содержании роли, имеют **нормативную форму**, выполняя тем самым функции конструирования ценностей профессиональной деятельности, в которых превалирующую роль должны играть ценностные ориентации на сохранение и укрепление профессионального здоровья

**Ценности профессиональной деятельности в определенной степени выполняют функцию построения профессиональных норм и правил, так как формируют единые представления профессионального сообщества о различных аспектах деятельности, влияющих позитивно или негативно на профессиональное здоровье специалиста**

# «Профессиональное здоровье»

- **Никифоров Г. С.** – наиболее оправданным является обращение к концепции целостного подхода для формулирования понятия профессионального здоровья
- **Профессиональное здоровье** – это не только отсутствие профессиональных болезней или травм, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека в условиях выполняемой им деятельности
- **Цель психологии профессионального здоровья** – изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека

## **Основные предметные области**

Стресс в профессиональной деятельности

Профессиональное выгорание

Взаимосвязь работы, семьи и личной жизни

Буллинг, агрессия и насилие на работе

Надежность и безопасность профессиональной деятельности

Вопросы занятости (в том числе новые формы занятости)

Проблемы сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека

Проблемно-ориентированный подход к организации исследований – изучение факторов риска, связанных с содержанием и условиями профессиональной деятельности, а также последствий их негативного воздействия. **Новые**

социально-психологические факторы риска: **новые формы трудовых соглашений («цифровые кочевники», мобильность) и нестабильность на работе; кризисы профессионального развития в периоды юности и ранней взрослости, увеличение среднего возраста работающих людей; интенсификация труда, новые профессии, виртуальная занятость; новые формы лидерства; большая эмоциональная нагрузка на работе; нарушение баланса между работой и личной жизнью**

Возможность реализации «позитивного» потенциала (изучение рабочего места как площадки для решения вопросов охраны и укрепления здоровья и психологического благополучия)

# **Актуальные направления психологических исследований профессионального здоровья**

- **Позитивная психология профессионального здоровья**

- **Лидерство и профессиональное здоровье**

- **Эмоции и профессиональное здоровье**

- **Организационные программы вмешательства**

## **Перспективные направления исследований в психологии профессионального здоровья**

**Проблемы, связанные со старением рабочей силы**

**Изменение технологий (развитие интернета и телекоммуникационных технологий) и изучение особенностей профессионального здоровья людей, занятых в сфере виртуальной работы**

**Разработка концепции корпоративной социальной ответственности в контексте решения вопросов безопасности и обеспечения профессионального здоровья сотрудников в организации**

**Нравственно-этические аспекты профессионального здоровья, роль организационного обеспечения справедливости в обеспечении здоровья на рабочем месте**

**Проблема обеспечения безопасности профессиональной деятельности с точки зрения организационной культуры**

**Исследование презентеизма, который определяется как выход на работу в состоянии болезни, и его влияния на эффективность деятельности**

**Изучение позитивных последствий процесса взаимодействия и взаимосвязи работы и личной жизни человека, когда опыт или участие в одной роли повышают качество и производительность в другой**

**Проблема психофизиологического восстановления после работы, изучение роли досуговой активности в сохранении профессионального здоровья**

**Исследование юмора как организационного ресурса для поддержания здоровья на микро-, мезо- и макроуровнях**

**Проблемы кросс-культурной психологии**

## **Лекция 3**

# **КРИТЕРИИ, УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

# Профессиональное здоровье

## Критерии, показатели и уровни развития профессионального здоровья специалиста

- **Обоснован интегральный критерий, который свидетельствует о способности к самопознанию, саморегуляции, самоорганизации, самосовершенствованию, умению использовать (внутренний) акмеологический резерв в здоровьесберегающей' деятельности.**
- **Выявлены интегральные критерии развития профессионального здоровья специалиста, которые раскрываются через следующие показатели: ответственность за свое здоровье и свою жизнь; потребность в личностной активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; высокий уровень терпимости к неопределенности; гибкость в организации жизнедеятельности, стрессоустойчивость.**
- **Определены на этой основе уровни развития профессионального здоровья специалиста (высокий, средний, низкий) как различная степень полноты ориентации в интраиндивидуальном пространстве и эффективности использования'интегративного внутреннего ресурса в жизнедеятельности.**

# Критерии профессионального здоровья

**Оценка и самооценка здоровья на трех уровнях:  
физическом (медицинский), психологическом (личностный)  
и социальном (межличностном)**

● **Надежность**

● **Эффективность**

# Критерии

**Критерием** принято называть признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация, чего-либо. Критерии задают размерность рассмотрения того или иного явления, процесса. В то же время; чтобы зафиксировать по, выделенному критерию определенное состояние или уровень развития исследуемого явления или процесса, необходимы показатели — характеристики, которые находятся в рамках очерченной, критерием размерности и позволяют судить о происходящих изменениях. Иными словами, показатели фиксируют состояние или уровень развития исследуемой реальности по выделенному критерию. Таким образом, любой, критерий по отношению к любому показателю является более общим. В то же время показатели могут характеризовать разноуровневые процессы и явления, следовательно, по степени отражения инвариантного содержания они также отличаются друг от друга

**Акмеологический критерий** – это мера продуктивности профессиональной деятельности субъекта, мера развития личностно-профессиональных качеств и свойств, мера развития его профессионального здоровья. В акмеологическом подходе здоровье выступает основным и необходимым условием актуализации высших возможностей человеческой природы.

**Акме** в широком понимании – это вся ступень взрослости человека, для которой характерны, если судить обобщенно, его физическая, личностная и субъектная зрелость (А.А. Деркач, Е.В. Селезнева, 2006).

В более узком значении понятие «акме» используется, когда имеется в виду достигнутый человеком по ходу его жизни наиболее высокий уровень профессионального здоровья. Профессиональное здоровье выступает интегрированной и интегральной характеристикой, описывающей особенности функционирования человека в конкретном жизненном контексте и является необходимым условием и показателем успешного существования и развития человека в обществе

# Критерии профессионального здоровья

**Физический уровень:** физическое здоровье, соответствующее возрасту и позволяющее выполнять должностные обязанности в полном объеме и с надлежащим качеством; здоровый образ жизни (регулярные занятия спортом, физическая активность, отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха); здоровый внешний вид

**Психологический уровень:** адекватное восприятие себя в профессии; способность концентрировать внимание на предмете профессиональной деятельности; надежное удержание профессиональной информации в памяти; хорошо развитое логическое мышление; критический подход к рабочим ситуациям, креативность в выполнении своих обязанностей; оптимизм, уверенность в себе; ответственность, обязательность; ориентация на саморазвитие и общественно полезное дело; независимость; способность к самоуправлению (целеустремленность, энергичность, активность, самоконтроль, адекватная самооценка, уравновешенность); способность планировать и осуществлять свой профессиональный путь; доброжелательность, позитивное восприятие возникающих профессиональных ситуаций; эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость; совладание с негативными эмоциями, возникающими на работе; естественное проявление чувств и эмоций; сохранность привычного самочувствия, психическое равновесие при реагировании на возникающие стрессовые ситуации на работе; профессиональная работоспособность

**Социальный уровень:** активная жизненная позиция; адекватное восприятие профессиональной действительности; степень адаптированности к изменяющимся условиям профессиональной деятельности, в т.ч. при переходе с одного этапа профессиональной деятельности на другой; соблюдение баланса «работа-личная жизнь (семья)»; роль здоровья в системе мотивов и ценностей, регулирующих поведение; адекватные стратегии и способы преодоления стрессовых (затруднительных, конфликтных) ситуаций, уровень саморегуляции в профессии; коммуникабельность в профессиональной среде; удовлетворенность профессией, выраженность профессиональных интересов; профессиональное благополучие (ощущение благополучия на работе); способность выполнять социальные функции (включение в разнообразные социальные структуры в процессе профессиональной деятельности)

# Критерии

## Социальные критерии

### Социальные критерии развития

**профессионального здоровья:** социальная толерантность, адекватная социальная трансакция, эмоционально-социальная позиция, выработанная и принятая в детстве (позиции транзактного анализа «Я о'кей – ты о'кей» и др.).

- Первый критерий, социальная толерантность, связан со способностью человека реагировать на другого человека как равного себе.
- Второй критерий, адекватная социальная трансакция, определен как реакция на факт существования определенных норм в отношениях с другими и как стремление следовать им.
- Третий критерий, эмоционально-социальная позиция; связан, с переживанием человеком своих относительных зависимостей от других. Третий критерий – связан с индивидуализацией

## Интегральные

### Внешние и внутренние критерии

Данные критерии включают в себя тот уровень самопознания, самосознания и саморегуляции, который обеспечивает:

- знание человека о самом себе; адекватную оценку своих возможностей;
- способность к самонаблюдению и рефлексии;
- способность к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса-контроля;
- потребность в самопознании, самоорганизации, самоуправлении и саморазвитии, потребность в личностной ответственности за свое профессиональное здоровье, развитая здоровьесберегающая компетентность

**Уровень развития профессионального здоровья определяется с внутренней стороны развитостью его структурных и психофизиологических компонентов (эмоциональная возбудимость-чувствительность, пластичность-ригидность, активность волевой деятельности; реактивность непроизвольных движений; резистентность, эргичность-выносливость и др.), а с внешней – степенью проявления специальных внешних критериев в процессе жизнедеятельности и профессиональной деятельности человека.**

**О полном проявлении критерия можно говорить при наличии всех показателей; проявление основных показателей позволяет судить о необходимом уровне проявления критерия; при установлении одного показателя (или полном их отсутствии) можно считать, что данный критерий отсутствует**

# Уровни профессионального здоровья

Уровень развития профессионального здоровья	Интервал	Интерпретация
<b>Высокий</b>	<b>83-110 б.</b>	Способность контролировать процесс самопознания, самоорганизации, саморегуляции, саморазвития, при наличии внутреннего локуса контроля, гибкость, здоровая адаптивность, готовность к ситуациям неопределенности, профессиональная успешность, конкурентоспособность, оптимальность принимаемых решений, стрессоустойчивость, адекватное эмоциональное реагирование, знание своего потенциала, внутренних ресурсов и способность их реализовывать, владение здоровьесберегающими технологиями
<b>Средний</b>	<b>45-80 б.</b>	Нестабильность в самопознании, самоорганизации, саморазвитии, внешний локус контроля, отсутствие внутреннего алгоритма управления саморегуляцией, чередование успехов и неудач в профессиональной деятельности, поверхностные представления о собственном потенциале
<b>Низкий</b>	<b>6-38 б.</b>	Отсутствие внутреннего стержня, в поведении, неадекватное реагирование на внешние воздействия, профессиональные неудачи, ограничения в реализации потенциала, негибкость в отношении к себе и другим, неадекватная самооценка, частое негативное эмоциональное реагирование

## **Показатели профессионального здоровья:**

## **Эффективное развитие профессионального здоровья специалиста во многом зависит от выбранной им жизненной стратегии**

- Поведенческая и интеллектуальная гибкость, здоровая адаптивность, социальная толерантность, приспособляемость, интернальность, потребность в ответственности за свое здоровье, самоорганизация и саморегуляция;
- способность управлять собственным поведением и эмоционально грамотно реагировать на стрессогенные ситуации, эмоциональная компетентность;
- готовность к ситуациям неопределенности, стрессоустойчивость, профессиональная успешность и эффективность, сохранение личностной конгруэнтности, потребность в личностной активности;
- оптимальность поведения как интегральный показатель способности использовать в принятии решения прошлый опыт, мнение других, собственную точку зрения, иметь адекватную самооценку, самоуправление;
- способность реализовать свой потенциал и внутренние ресурсы, владеть здоровьесберегающими технологиями, развивать эмоциональный интеллект и здоровьесберегающую компетентность

# Лекция 4

## Личностное здоровье профессионала

# **Смена оздоровительной парадигмы**

**АКЦЕНТ ПЕРЕНОСИТСЯ НА ПРОДВИЖЕНИЕ  
ИДЕЙ И СПОСОБОВ СОХРАНЕНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

- **Объект исследований и практики – сильные стороны человека, его здоровье и оптимальное функционирование, возможности достижения благополучия на уровне конкретной личности, группы или организации в целом**

- **Увлеченность работой, психологическое благополучие, психологический капитал, счастье в деятельности и состояние «потока», внутренняя мотивация, самодетерминация и др.**

**Источники субъективного благополучия человека на рабочем месте**

# Здоровая личность профессионала

- **М. В. Сокольская** - субъективное благополучие личности, представляющее интегральную динамическую систему субъективных отношений личности к различным аспектам своей жизни при условии социальной (в противовес асоциальной) направленности личности (вовлеченности в профессиональное или социокультурное сообщество) и субъективной активности

# Личностное здоровье человека

Результат продуктивного разрешения человеком задач, которые можно назвать психогигиеническими или психопрофилактическими : коррекция целеполагания, оптимизация взаимодействия с социокультурной и профессиональной средой, повышение уровня саморегуляции

- Интегративный критерий личностного здоровья – субъективное благополучие личности (СБ), многомерная многоуровневая динамическая система:
- 1) уровень единичных элементов
- 2) уровень обобщенных компонентов СБ
- 3) уровень интегральных характеристик СБ

**Комплекс методов психологической диагностики:**  
«Ценностные ориентации» М. Рокича; всемирный опросник здравоохранения «Качество жизни» (ВОЗКЖ-100); тест-опросник уровня субъективного контроля (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд); «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс); «Готовность к риску» (Шуберт); шкалы самооценки Спилберга — Ханина; Самоактуализационный тест (Э. Шостром); многофакторный личностный опросник Р. Б. Кеттела; тест «Удовлетворенность работой»

# Личностное здоровье человека

## Благополучные

Выше готовность к риску, ниже уровень личностной и ситуативной тревожности и степень ответственности за семейные отношения. Они ценят активность, красоту природы, возможность развлечься и отдохнуть; имеют высокий уровень запросов, терпимости, гибкости поведения, спонтанности; склонны принимать себя такими, какие есть: принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. У них выше уровень самооценки и ниже степень беспокойства. Они в большей степени склонны оказывать помощь ближним и принимать помощь от других людей. Они выше оценивают качество своей жизни, здоровье и благополучие. Они более сдержанны, самостоятельны, независимы, имеют собственное мнение, их сложнее обмануть; менее склонны к плохому настроению, мрачным предчувствиям и размышлениям. Средний показатель напряжения говорит о собранности, энергичности, удовлетворенности, невозмутимости.

**Важны:** ответственность, чувство долга, терпимость к взглядам других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения, умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки, респонденты в большей степени обладают способностью к целостному восприятию мира и людей. У них выше показатели удовлетворенностью качеством своей жизни и субъективной оценки качества жизни.

е

**Ценностями являются:**  
**честность,**  
**интересная работа,**  
**любовь,**  
**воспитанность,**  
**жизнерадостность,**  
**образованность**

**Высокую**  
**ценность имеют**  
**широта взглядов,**  
**ответственность и**  
**работа**

# Личностное здоровье человека (педагоги, благополучные)

- **Относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами;**
- **разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности;**
- **имеют высокий уровень жизненной активности и энергии, самоуважения, креативности; способны преодолевать боль, дискомфорт и усталость, соответственно, у них выше уровень самооценки и ниже уровень беспокойства.**
- **Они более подвижны, способны выполнять повседневные дела и свою работу, менее зависимы от лекарств и лечения;**
- **высоко оценивают качество своей жизни, здоровья и благополучия; сдержанны, спокойны и не подвержены различным страхам.**
- **Им в большей степени присуще умение принять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи и привычки.**