

Психогигиена личности

Основные понятия

Цели, задачи

Методы

Гигиена (греч. hygieinos -здоровый, целебный, приносящий здоровье)

)

- наука, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни и разрабатывающая практические мероприятия, направленные на оздоровление условий жизни и труда человека.

Психогигиена

— область гигиены,
разрабатывающая и
осуществляющая мероприятия,
направленные на сохранение и
укрепление психического
здоровья человека

что такое психическое здоровье?

Норма/патология

Характеристики здоровой
личности

Критерии психического здоровья

Психическое здоровье

— состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

Психология: Словарь. М., 1990

Здоровье-

- состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- благополучие в большей степени обусловлено самооценкой и чувством социальной принадлежности, чем биологическими функциями организма;
- связано с реализацией физических, духовных и социальных возможностей человека.

(Всемирная организации здравоохранения)

Разделы психогигиены

По видам

По возрастному критерию:

- психогигиена детей и подростков,
- психогигиена зрелого возраста,
- психогигиена пожилого и старческого возраста.

активности:

- психогигиена труда (с подразделами - умственного, педагогического, управленческого, военной деятельности),
- психогигиена воспитания и обучения,
- психогигиена общения, психогигиена спорта,
- психогигиена отдыха и быта,
- психогигиена половой жизни

Психогигиена личности

центральное место-личность

в научном аспекте

- принципы и правила психогигиены, реализуемой субъектом по отношению к самому себе или по отношению к конкретному человеку, в непосредственном межличностном взаимодействии с ним, с учетом его индивидуальности и особенностей жизненной ситуации

в практическом аспекте

- совокупность действий, которые человек осуществляет своими силами (своими возможностями, личными стараниями и умениями, без внешнего воздействия)

Психогигиена личности как отношение человека

- к собственному психическому здоровью;
- к психическому здоровью других людей.

Составная часть образа жизни личности,
характеристика психологической
компетентности человека.

Задачи практической психогигиены
личности: повышение психогигиенической
компетентности личности.

Признаками психогигиенической

КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ:

- 1. Отношение к здоровью как к ценности (самоценности), мотивация к сохранению здоровья.
- 2. Необходимые психологические знания, развитые умения и навыки укрепления психического здоровья и уменьшения негативных последствий психотравм.
- 3. Саморазвитие, поиск и раскрытие потенциалов саморазвития, освоение приемов саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях.
- 4. Активность (практические действия) по оздоровлению, изменению образа жизни в саногенном направлении и поддержание

Методы психогигиены:

- Санитарное просвещение
- Общие с психотерапией и психокоррекцией методы
- Методы оздоровления на основе искусства и творчества
- Ментальные упражнения
- Трансовые методы
- Библиотерапия
- Ведение дневника
- Методы биологической обратной связи

Здоровье как ценность.

- Отношение к здоровью
- Субъективная оценка здоровья.
- Последствия игнорирования личностных потребностей – психосоматизация.
- Уход в болезнь.
- Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям – алекситимия. Отсутствие мотивации к самопознанию, саморегулированию и саморазвитию – основа для алекситимии.

Людам с алекситимией

свойственно:

- слабая дифференцированность эмоциональной сферы;
- примитивность жизненной направленности;
- инфантильность;
- недостаточность рефлексии.

Торонтская шкала алекситимии. (TAS)

Методика «Шкала алекситимии» направлена на изучение алекситимии как свойства личности; была адаптирована в институте им. В.М.Бехтерева.

Инструкция.

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений. На каждое утверждение следует давать только один ответ:

- совершенно не согласен;
- скорее не согласен;
- ни то, ни другое;
- скорее согласен;
- совершенно согласен.

Текст опросника

1. Когда я плачу, то всегда знаю, почему.
2. Мечты – это потеря - времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.
7. Знать, как решать проблемы, важнее, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для выражения моих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.

Текст опросника

14. Когда я расстроен, то не знаю, печален ли я, испуган или зол.

15. Я часто даю волю воображению.

16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.

17. Меня часто озадачивают [ощущения, появляющиеся в моем теле.](#)

18. Я редко мечтаю.

19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.

20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.

21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.

22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.

23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.

24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.

25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.

26. Я часто не знаю, почему я сержусь.

Ключ к Торонтской шкале алекситимии (TAS).

Подсчет баллов осуществляется:

1) ответы вопросов 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26 оцениваются следующим образом.

"совершенно не согласен" — оценивается в 1 балл,

"скорее не согласен" — 2,

"ни то, ни другое" — 3,

"скорее согласен" — 4,

"совершенно согласен" — 5.

2) Иначе оцениваются пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24.

В них ставим противоположную оценку в баллах по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов; 2—4; 3 - 3; 4 - 2; 5 - 1);

Сумма баллов, полученная в результате сложения по всем пунктам, есть итоговый показатель "алекситимичности".

Результаты могут распределиться в интервале от 26 до 130 баллов.

Нормы теста

- "Алекситимический" тип личности получает 74 балла и выше. "Неалекситимический" тип личности набирает 62 балла и ниже. Оказавшиеся в интервале от 62 до 74 баллов относятся к группе риска.
- Интерпретация шкалы (теста) алекситимии.

Алекситимия это сниженная способность или затрудненность в вербализации (выражении словами) эмоциональных состояний и чувств. Алекситимия свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограничено перерабатывают, а значит осознают эмоциональные впечатления, переживания, чувства, причины поступков.

Смысл жизни и здоровье

Взгляд на смысл жизни

- в психоанализе,
- гуманистической психологии,
- экзистенциальной психологии

Три основные сферы жизни личности:

- сфера материального существования (пространство вещей и предметов),
- сфера душевного существования (психологическое пространство)
- сфера духовного существования (важнейшая часть социального пространства личности).

Оцените по 7-бальной шкале:
деньги, достаток, еда, жилье,
здоровье, статус (должность),
чувства, дело, дружба, дети,
семья, общение, душа, любовь,
творчество, истина, добро,
общество, красота, вера, совесть,
свобода, дух, родители

Оценки жизненных ценностей и их доступности

- Активная, деятельная жизнь
- Здоровье (физическое и психическое)
- Интересная работа
- Красота природы, искусства, переживания прекрасного
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- Материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений
- Наличие друзей
- Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий
- Познание (возможность расширять образование, культуру, развивать интеллект)
- Свобода как независимость в поступках и действиях
- Счастливая семейная жизнь
- Творчество