

Психология здоровья личности

ЗДОРОВЬЕ -ЭТО





**«Здоровье – это состояние полного
физического, душевного и
социального благополучия, а не только
отсутствие физических дефектов».
(Всемирная организация
здравоохранения)**



- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляет морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ и/или ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- При **медицинском** (психиатрическом) подходе ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ рассматривают как меру вероятности развития психической болезни («негативное» определение здоровья как отсутствия болезни); о здоровье судят с позиций психических нарушений и аномалий личности как отклонений от *нормы* ([Б. Д. Карвасарский](#) и др.).
- При **психологическом** подходе базируются на анализе *здорового функционирования личности как позитивного процесса*, описываемого через понятия *самореализации полноценной жизни, стремления к смыслу жизни*

- [Всемирная организация здравоохранения](#), раскрывая содержание понятия психическое здоровье, обращает внимание на следующие моменты^[8]:
- Психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств.
- Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья действительно, без психического здоровья нет здоровья.
- Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.
- Уровень психического здоровья человека в каждый момент его жизни определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Ухудшение психического здоровья связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия

Психическое здоровье важно:

1. Существует тесная связь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).
2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает: что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.
4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.
5. Продолжительность жизни психически здоровых людей выше.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ -

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

«Психологическое здоровье» характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам).





Психологическое здоровье – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

В концепции «**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**» различают три уровня:

1) К **высшему уровню психологического здоровья** — **КРЕАТИВНОМУ** — можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

2) К **среднему уровню** — **АДАПТИВНОМУ** — отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья.

3) **Низший уровень** — это **ДЕЗАДАПТИВНЫЙ**. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства.

Психологическое здоровье

- неразделимость телесного и психического в человеке.

Обобщенный портрет психологически здорового человека:

творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность на себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии.

Ключевым словом для его описания является «гармония», или «баланс». Гармония между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим.

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Переживание радости и самоценности жизни
- Развитый самоконтроль поведения
- Нравственное отношение к людям
- Ориентация на высшие образцы человеческой культуры - ----- Способность к саморазвитию, созидательному труду и жизнетворчеству
- Стремление к осмыслению и свободному выбору своего жизненного пути

Жили-были две лягушки, две подружки. Однажды забрались они в погреб и угодили в кувшин с молоком. Барахтались они, барахтались, и вот одна лягушка сказала: «Все! Хватит! Все равно нам не выбраться, а сил уже нет, будь что будет...», - сложила лапки и захлебнулась в молоке.

А другая продолжала барахтаться, повторяя про себя: «Лучше умереть в борьбе за жизнь, чем знать о том, что есть шанс на спасение, и им не воспользоваться. Умереть я успею всегда...».

Так, с этими словами она продолжала барахтаться, пока уже окончательно не выбилась из сил, как вдруг, почувствовала под лапками что-то твердое - молоко превратилась в масло.

«О! Чудо! Я спасена!» - воскликнула лягушка, оттолкнулась лапками и выпрыгнула из злополучного, а может и счастливого кувшина, так как только теперь лягушка окончательно усвоила один урок: что как бы ни было тяжело и как бы близко не подбиралась безысходность, за жизнь стоит побороться до конца.



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



Понятие **«ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»** отражает **психологическую живучесть** и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события.
(Сальваторе Мадди)

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.
(Д.А. Леонтьев)

Жизнестойкость – системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать ему проблемные ситуации в новые возможности (С.А. Богомаз)

Концепция жизнестойкости С. Мадди

Согласно представлениям С. Мадди, человек постоянно совершает выбор как в критических ситуациях, так и в повседневном опыте. Этот выбор подразделяется на два вида:

- выбор неизменности (выбор прошлого) и
- выбор неизвестности (выбор будущего).

В первом случае человек выбирает неизменность, не меняя привычный для него способ (или способы) действия. В этом варианте выбор приносит с собой чувство вины, связанное с нереализованными возможностями.

Во втором случае человек полагает, что полученный им опыт вызывает необходимость нового способа действий. В этом варианте выбор приносит с собой чувство тревоги, связанное с неопределённостью, в которую вступает человек. Выбирая будущее, человек выбирает неизвестность. Жизнестойкость помогает совладать с тревогой, являющейся одним из последствий своего собственного выбора, если в ситуации экзистенциальной дилеммы он был осуществлён «в пользу будущего».

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним.

ТРИ КОМПОНЕНТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ: (С.МАДДИ)

- ВОВЛЕЧЕННОСТЬ;**
- КОНТРОЛЬ;**
- ПРИНЯТИЕ РИСКА.**

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ - определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности».

Человек с развитым компонентом **вовлеченности** получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Вовлеченность дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие жизненных факторов и изменений.

КОНТРОЛЬ представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Отказываясь от попыток контролировать что бы то ни было, мы отдаем себя во власть очень неприятного эффекта, который известен в психологии как «выученная беспомощность». Это полный разрыв между действиями человека и тем, что с ним происходит.

ПРИНЯТИЕ РИСКА ИЛИ ВЫЗОВ — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Готовность к принятию вызова, который делает жизнь.

Способ реагирования человека на стресс при выраженных показателях:

- При высоком уровне включенности – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- При высоком уровне контроля – велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности;
- При высоком уровне принятия риска – велико старание обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Общие качества жизнестойких детей:

1. **Высокая адаптивность.** Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе
2. **Уверенность в себе.** Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. **Независимость.** Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.
4. **Стремление к достижениям.** Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. **Ограниченность контактов.** Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Условия
формирования
жизнестойкого
поведения



1. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.
2. Принятие себя, самооценność, адекватная самооценка и уровень притязаний.
3. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.
4. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.

6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.

7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.

8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).

9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).

10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.

11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке

12. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.
13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.
14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции)
15. Чувство юмора.
16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).
18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для организма продуктов и пр.).
19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.
20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

**« Почему я
заслуживаю
уважения? »**



Ситуация:

- Вы находитесь в чужом городе. Вечером поезд домой. Внезапно вы обнаруживаете, что кошелек, в котором лежали железнодорожный билет и деньги, исчез. Денег на балансе телефона нет. Что делать?



- Ситуация:

Сессия. Первый экзамен. Свет отключили. Интернета нет. На часах 8:27 - через три минуты начало экзамена.


Что делать?



- <https://testserver.pro/run/test/Test-zhiznestoykosti.-Metodika-S.Maddi,-a-daptatsiya-D.A.Leont'eva./>




Online Test



Жизнестойкость – характеристика личности, которая помогает человеку успешно противостоять стрессовым ситуациям это установка, придающая жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

- Жизнестойкость – это интерес к жизни.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.





**Каждая мечта
тебе дается
вместе с силами,
необходимыми для
ее осуществления.
Ричард Бах.**