

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/307100>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология личности

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы здоровья личности как ценность и факторы его определяющие 4

1.1. Психологическое здоровье личности как ценность и факторы его определяющие 4

1.2. Дефиниция образа жизни 7

Глава 2. Анализ путей оптимизации психологического здоровья личности 11

2.1. Развитие самосознания 11

2.2. Отношение к своему физическому образу Я 12

2.3. Оптимизация стиля психологического здоровья личности 13

Заключение 17

Список использованных источников 19

Приложение 1. 20

Приложение 2. 21

Введение

День сегодняшний - хронический стресс.

Все мы варимся в одном котле, а говорят,
что в кипящем котле холодных мест не бывает.

Это и означает, что каждый из нас испытывает
все трудности жизни в быстро меняющийся стране

В.А. Ананьев

Актуальность. В современном глобализирующемся мире эпоха гаджетов и интернета диктует для человека новые проблемы. Одна из них – малоподвижность людей. Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос организации образа жизнедеятельности в зависимости от биологической природы человека и его социальных потребностей жить полноценной, творческой жизнью, не болея.

Изменения, которые произошли во всех сферах жизни российского общества, из-за вируса Ковид-19 коснулись абсолютно всех людей. Крепкое здоровье оказалось самым ценным ресурсом и поставило на одну ступень все социальные ступени нашего общества.

С каждым годом растет количество людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями двигательной и нервной системы. Многие граждане могут находиться в постоянном стрессе и депрессивном состоянии. Жизнь в эпоху кризисов и социальных перемен приводит к росту психологических и психосоматических нарушений у детей. Эпидемиологическая обстановка в стране и в мире в целом также способствует обострению рассматриваемой проблемы.

Актуальность изучения заявленной темы обозначена тенденцией снижения психологического здоровья граждан, что в первую очередь сопровождается повышенным ростом числа невротических расстройств.

Причинами невротизации личности, искажения ее развития может являться негативный характер самосознания, а также чрезмерная напряженность психологических защит.

Помимо выше сказанного актуальность данного реферата усиливается востребованностью психологической помощи личности, направленной на изменение защитно-конфронтационной стратегии взаимодействия с окружающей действительностью на стратегию креативно-синергетического взаимного действия.

Цель реферата на основе теоретического анализа учебно-методологической литературы обосновать пути оптимизации психологического здоровья личности.

Задачи:

1. Раскрыть здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Проанализировать пути оптимизации психологического здоровья личности.
3. Рассмотреть оптимизацию стиля здорового образа жизни личности.

Для решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих исследовательских методов: теоретических (анализ и обобщение методической литературы, содержательная интерпретация и анализ результатов).

Данная работа состоит из следующих разделов: введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения.

Глава 1. Теоретические основы здоровья личности как ценность и факторы его определяющие

1.1. Психологическое здоровье личности как ценность и факторы его определяющие

В разных научных источниках встречаются разные понятия определения здоровья.

Дадим характеристику основным определениям:

1. Является таковым состоянием организма, при котором функционирования внутренних органов и систем будут уравновешены с окружающим миром и у индивида не будет присутствовать заболевания.
2. Составляет комплекс запасных потенциалов организма, который обеспечивает общественную активность индивида с максимальной продолжительностью жизни.
3. Обнаруживается состоянием полнейшего физиологического, добросердечного, морального и общественного достатка, а не только отсутствия заболеваний или каких-то недугов.

Все основы здорового образа жизни представлены в Приложение 1.

Психологические факторы здоровья представлены в Приложение 2.

Далее следует отметить, что дефиниция «психологическое здоровье» была введена в научный лексикон исследователем И.В. Дубровиной. Автор под дефиницией психологическое здоровье понимает необходимое условие полноценного функционирования и развития индивида в процессе его жизни и деятельности. К основной функции психологического здоровья относится функция поддержания активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации всех внутренних ресурсов личности..

Итак, критерии здоровья поддерживают динамическое равновесное состояние организма в определенных условиях окружающей среды; индивид всецело общественно адаптирован, способен к исполнению своих социальных функций; организм адаптируется к постоянным изменяющимся условиям окружающей среды, может поддерживать гомеостаз и обеспечивать многостороннюю деятельность; присутствует физиологическое и психическое благополучие человека.

Проанализировав научно-методические источники, мы определили:

1. Состояние соматического здоровья можно определить протекающим состоянием органов и систем индивида.
2. Физиологическое здоровье – степень формирования органов и систем организма, их морфологические и функциональные резервы, которые способен обеспечить адаптационные возможности индивида.
3. Психологическое - характеризуется состоянием психической сферы, которая способна обеспечить общий душевный комфорт, и который непосредственно влияет на адекватную поведенческую реакцию.
4. Нравственное – содержит комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной области жизни и деятельности человека в обществе. Нравственное здоровье тесно связано с духовной составляющей индивида, с его человеческими истинами добра, пристрастия и красоты.
5. Социальное - характеризуется статистической совокупностью свойств и качеств индивида, которые позволяют оптимально адаптироваться к условиям современной жизнедеятельности, реализовывать самообразовательный процесс и воспитание, изыскивать возможности одоления и разрешения проблем, осуществлять планы на жизнь.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Опираясь на положения

психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. То есть если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т.п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически. Обобщенный «портрет» психологически здорового человека может включать следующие особенности. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра. И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Можно определить уровни психологического здоровья.

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. Высший уровень психологического здоровья характеризует людей способных противостоять трудной жизненной ситуации, имеющих при этом в качестве инструмента «борьбы» конструктивные техники ее преобразования (творческий подход, «оптимистическая гипотеза», активная позиция).

К среднему уровню (адаптивному) отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Средний уровень психологического здоровья характеризует индивид способного бороться с жизненными трудностями, но стандартными способами, что значительно снижает возможности построения гибкого поведения и увеличивая риски нарушения психологического здоровья. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности. Низший уровень – это дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства.

Ассимилятивный стиль поведения характеризуется прежде всего стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям.

Неконструктивность проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих.

Человек, избравший аккомодативный стиль поведения, наоборот, использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Человек постоянно находится во взаимодействии с различными объектами и субъектами. Некоторые из них в большей степени могут стать факторами риска нарушения психологического здоровья. Их можно разделить условно на две группы: объективные, или факторы среды, и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. К факторам среды, прежде всего, относятся семейные неблагоприятные факторы. Кроме семейных следует принять во внимание и социально-экономические факторы. Объективным фактором риска также может стать процесс обучения и профессиональная деятельность [1].

Низкий уровень психологического здоровья выявляет в человеке крайности дезадаптивного поведения, ригидность которого с одной стороны выражается в стремлении человека соответствовать желаниям окружающих (ассимилятивное поведение), с другой – подчинить других своим потребностям (аккомодативное поведение).

Таким образом, психологическое здоровье включает в себя такой набор психических свойств человека, который обеспечивает равновесие между потребностями индивида и социума и выступает одновременно

ресурсом для выполнения им своей «жизненной задачи».

Психологическое состояние индивида обычно в себя включает:

- устойчивую эмоциональность;

- зрелые чувства, которые должны соответствовать биологическому возрасту;

- умение совладать с отрицательными эмоциями; умение свободно проявлять свои ощущения и эмоциональное состояние; умение торжествовать; умение сохранять привычное самочувствие.

Под свойствами личности понимается оптимизм, внимание, выдержанность, морально-этические нормы, адекватная степень притязания, ощущение ответственности, твердость духа, способность избавляться от скрытых обид (не обидчивость), отсутствие лени, самостоятельность, непринужденность, умение понимать и воспринимать юмор, благосклонность, адекватность самооценки, независимость, инициативность, предприимчивость, целенаправленность

Среди критериев психического здоровья большую значимость имеет интегрированность, консолидированность, хладнокровие, а также такие составляющие ее направленности, как добросердечие, правдивость, духовность и пр., ориентированность на собственное развитие, способность обогащать свою личность. Психологические и физиологические основы рабочей и интеллектуальной деятельности взаимосвязаны как состоянием здоровья, так и с их возможностями приспосабливаться к далеко не легким условиям учебы и труда.

Психическое развитие происходит на протяжении всей жизни человека (формируются новые потребности, усложняются взаимоотношения человека в обществе), в силу этого психологическое здоровье ребенка и взрослого человека в содержательном плане отличается. Однако сензитивным периодом для становления психологического здоровья все-таки является дошкольное и школьное детство.

Таким образом, психологическое здоровье представляет собой способность индивида справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя адекватность поведения, при этом в качестве главного показателя психологического здоровья выступает переживание им состояния благополучия.

В содержательном плане психологическое здоровье определяется возможностями решения жизненной задачи, где критерием полноты развития личности рассматривается ориентация на абсолютные ценности.). Показатели психического здоровья личности представлены на Рисунке 1.

Рисунок 1. Показатели психического здоровья личности

Психическое здоровье в первую очередь будет зависеть от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, хорошим развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, а также, развитием волевых качеств.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония» или «баланс».

1.2. Дефиниция образа жизни

Под образом жизни подразумевается определенный тип жизни, трудовой и учебной деятельности индивида, который характеризуется его деятельностью в труде, в быту, а также качественным отдыхом.

Сюда следует отнести: удовлетворенность вещественными, внутренними и физиологическими потребностями, правилами субъективного и коллективного поведения.

Важным аспектом образа жизни является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – такая организация трудовой и учебной деятельности, активного отдыха, творческого долголетия, удовлетворенности культурными и физиологическими потребностями индивида, при которых обеспечивается деятельность биологических и социальных функций, психофизиологическое и психическое здоровье, гармоническое формирование и энергичное долгое существование.

Одним из главных компонентов здорового образа жизни являются плодотворный труд, правильно сформированный режим, который включает в себя как труд, так и отдых, наиболее подходящий

двигательный режим, включающий такие компоненты как закаливание, правильное и рациональное питание, отказ от вредных привычек, таких как алкоголь, сигареты и наркотики и т.п.

Плодотворный труд - это один из главных компонентов здорового образа жизни, так как он включает в себя все диапазоны труда в жизни человека и совмещает их в единое целое, которое помогает в жизни человека и укрепляет здоровье, а не вредит ему. Он включает в себя такие диапазоны труда как физический и умственный. Такой труд должен быть систематическим и посильным. Для благотворного влияния такого труда необходимо чтобы он был хорошо организован в жизни человека. Два составляющих труда действуя взаимно только полезно влияют на общую систему работы организма человека, на нервную систему человека, на сердце и сосуды, а также на весь костно-мышечный аппарат человека. Для того, чтобы тренировки укрепляли наш организм необходимо подходить к ним рационально учитывая свои возможности и не важно тренировка физическая или умственная.

Для плодотворного труда ежедневно необходимо просыпаться и ложиться спать в одно и то же время, необходимо ежедневно выполнять гимнастические упражнения для поддержания тонуса организма, употреблять пищу для правильной работы организма также необходимо в установленные часы, на протяжении всего дня надо чередовать как умственный труд, так и физическую нагрузку. Ежедневно надо следить за личной гигиеной и чистотой тела, одежды, обуви. Для плодотворной работы и хорошего сна надо находить не в душном помещении, а в хорошо проветриваемом офисе или комнате.

Основные компоненты образа жизни личности представлены на Рисунке 2.

Рисунок 2. Основные компоненты образа жизни личности

Для необходимого ритма и функционирования организма, а также для улучшенных условий труда необходимо правильного и строго соблюдать режим и не отходить от него, что сможет поспособствовать укрепить здоровье человека, а также повысить работоспособность и производительность человека. Основой оптимального двигательного режима составляют систематические занятия спортом, которые непосредственно помогают укреплять здоровье человека и благотворно влияют на всестороннее умственное и физическое развитие людей.

Вредные привычки и низкая двигательная активность относятся к основным факторам риска.

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). С. 65-67.
2. Гусейнов, А.Ш. Феномен протестной активности личности: субъектно-бытийная интерпретация /А.Ш. Гусейнов [и др.]/// Российский психологический журнал, 2021. Том 14. № 4 С. 78-96.
3. Ким, О.В. Психологическое здоровье детей как основа социального благополучия формирующейся личности /О.В. Ким //Сахалинское образование XXI век. 2022. №2. С.64.
4. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2021. 256 с.
5. Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции. 10–11 ноября 2021 г. / под ред. И.В. Белашевой, А.С. Лукьянова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. – 406 с.
6. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2022.59 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/307100>