

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/310828>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 3

1 Сущность здоровья личности 4

2 Оценка здоровья: психологический уровень 8

Заключение 15

Список используемой литературы 16

Введение

Актуальность.

Здоровье - это первое необходимое условие для всякого жизненного успеха. Все стороны человеческой жизни в самом широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Здоровью, среди приоритетных ценностей, безусловно, отводится первостепенная роль. В целом проблема здоровья считается одной из сложнейших проблем современности. И в настоящее время в мировом сообществе определяется стратегия сохранения здоровья, основанная на ценности здоровья личности, а также идее ответственности человека за свое здоровье перед обществом и общества перед человеком.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Существует много определений понятия «здоровье», смысл которых определяется точкой зрения авторов. Многие авторы вслед за ВОЗ определяют здоровье через понятие «состояние».

В настоящее время актуальным становится сохранение не только физического, но и психологического здоровья. Связано это с темпом жизни, задачами, которые решает современный человек.

Целью данной работы является рассмотрение методов самооценки и оценки здоровья (психологический уровень).

Задачи:

- описать сущность здоровья личности;
- рассмотреть способы оценки психологического здоровья личности; самооценки психологического здоровья.

1 Сущность здоровья личности

Здоровье - состояние организма, которое обеспечивает полноценное и эффективное выполнение им социальных функций, функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства.

Однако такое определение здоровья через состояние исключает внутреннюю активность организма, его способность к целеполаганию и выбору, такие понятия, как воля, решительность, свобода, ответственность за свое поведение и т.п., исключаются, т.е. при такой интерпретации здоровье не зависит от усилий и жизненных позиций человека. А всем известно, что неперенным условием здоровья является активная деятельность человека по устранению неблагополучия, неудовлетворенности собой. Стремление к самосовершенствованию, сопротивление злу неотъемлемые предпосылки здоровья тела и духа.

И принципиально новым подходом является понимание здоровья как проявления внутренней активности, в значительной степени противостоящей внешним воздействиям. В этом случае здоровье это воля к жизни, наше умение жить.

Здоровье определяется как «способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию».

Более детально: здоровье - это способность противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации,

- 1) приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям,
- 2) сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания,
- 3) увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности,
- 4) производить и выращивать полноценное потомство,
- 5) улучшать возможности, свойства и способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания,
- 6) создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности,
- 7) созидать адекватное самосознание, этикоэстетическое отношение к себе, ближним, чело веку, человечеству и вообще к добру и злу» .

И, как любая способность (например, запоминать, писать, читать, петь), она может оставаться в зародышевом состоянии, а может быть развита. Способность, развитая самовоспитанием, может многократно превышать врожденные возможности. Самосохранение, самоутверждение, самосозидание сущности составляющих здоровья. Среди составляющих здоровья рассматривают физическое, психическое, социальное и духовное здоровье.

Здоровье человека результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. И увеличение потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека. Для этого ему необходимо знать условия и факторы, влияющие на здоровье, умение оценить свое здоровье, знать способы сохранения и улучшения здоровья, уметь ими пользоваться, относиться к собственному здоровью, как к самой большой ценности, ибо именно здоровье, во многом, определяет наши усилия по достижению счастливой жизни, нам нужно быть готовым по мочь себе, а также другим в достижении необходимого потенциала здоровья.

В 80-х годах прошлого века появилось новое научно-практическое направление «Психология здоровья», представляющее собой синтез психологии и валеологии. Валеология это междисциплинарное научное направление, рассматривающее причины здоровья, пути его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности, а также подходы к управлению здоровьем человека путем оптимизации (оздоровления) его образа жизни, который понимают как совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах жизни. Здоровый

Список используемой литературы

- 1) Алексеева О.Ф., Косинова В.В., Лаврик О.В. Технологии личного здоровья//ВЕСТНИК МОСКОВСКОГО ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА. 2019. № 4. С. 160-167
- 2) Голянич В. М., Ходаковская О. В. , Гайворонская В. В. Психодинамический подход к оценке психологического и психического здоровья//ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ. Сборник материалов II международной научно-практической конференции. 2017. С. 44-49
- 3) Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии
- 4) образования. 2009. No 3. С. 17-21.
- 5) Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / Пер. с англ. СПб: Речь, 2000. – 249 с.
- 6) Хусаинова Р. М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2006. 26 с
- 7) Шувалов А.В. Проблема психологического здоровья человека на пересечении научного и мировоззренческого аспектов // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4. Педагогика. Психология. 2015, вып. 4 (39). С. 118-141.

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/310828>