



Психология здоровья в профессиональной деятельности учителя



Автор: Ольхова Лариса Михайловна
учитель русского языка и литературы
КГОбУ «Коррекционная школа – интернат I вида»

Психология здоровья в профессиональной деятельности

План

- 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни**
- 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое, духовно-нравственное здоровье личности**
- 3. Понятие профессионального здоровья**

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Различные трактовки понятия «психологическое здоровье».

Здоровье – это *культурно-историческое*, а не узкомедицинское понятие. Можно выделить ряд аксиоматических по своей сути положений по проблеме здоровья (А. В. Шувалов, 2004, с. 20 - 21):

✓ **Здоровье – это *идеальное состояние*. Однако человек не бывает на протяжении всей своей жизни вполне здоровым. Здоровье и болезнь относятся к числу диалектических, взаимодополняющих понятий.**

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ Здоровье является одной из *базовых ценностей* в жизни учителя.



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ Здоровье – это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: *телесное существование, душевную жизнь* и *духовное бытие*. Соответственно, возможна оценка *соматического, психического и личностного здоровья* человека.



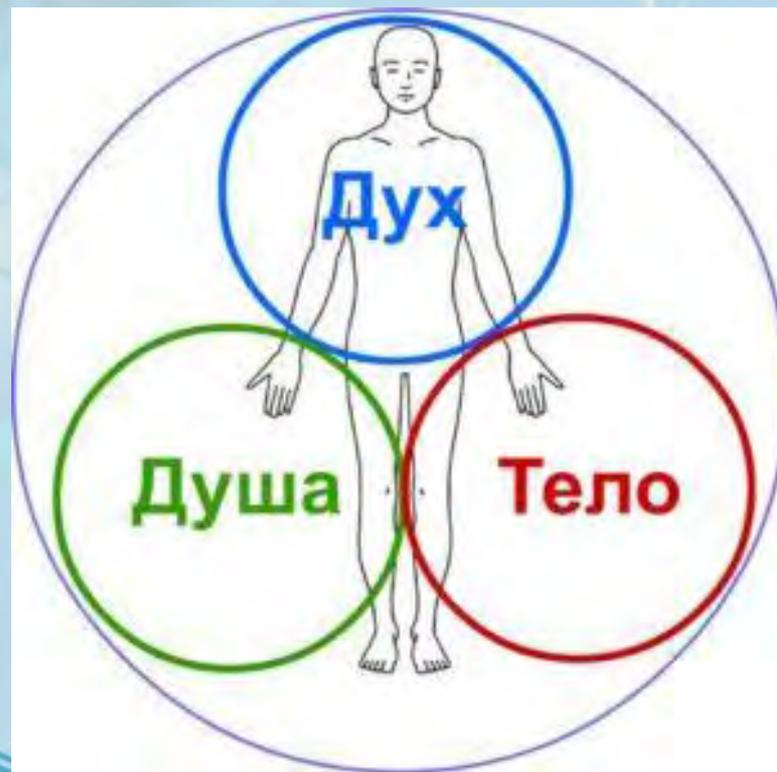
Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ Здоровье – это одновременно *состояние* и *сложный динамический процесс*, включающий созревание и рост физиологических структур, и работу организма, развитие и функционирование психической сферы, становление, самоопределение и позиционирование личности.



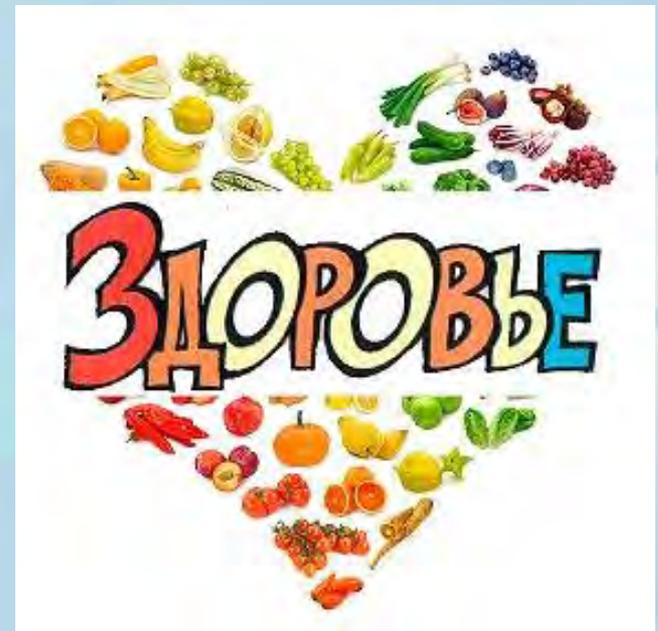
Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ На общее состояние здоровья человека, безусловно, признаётся *эффект взаимодействия «духа», «души» и «тела»*. Это закон *триединства*.



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ Категория «здоровье» изначально *коррелятивна полюсу индивидуальности*: состояние здоровья учителя предполагает в каждом конкретном случае **специальный анализ**.



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения, 1948).



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Здоровье имеет две составляющие:

- ✓ **физическое (физиологическое) здоровье** – гармоничное единство обменных процессов, слаженное функционирование и целостность систем органов, отвечающих условиям окружающей среды и обеспечивающих оптимальную жизнеспособность организма; отсутствие болезни или каких-либо расстройств;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Здоровье имеет две составляющие:

✓ **психическое (психологическое) здоровье** — адекватность личностных проявлений (реакций) окружающей среде, внешним воздействиям, критичность и возможность принимать нормы и правила социума, пластичность в отношении изменяющихся жизненных обстоятельств и способность выстраивания (планирования) перспективы будущего.

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Условием психического здоровья является благополучие, ощущаемое человеком на всех уровнях (физическом, психическом, духовном, социальном). Противоположным состоянием является психическая болезнь, промежуточным — пограничные расстройства.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

WWW.RUSNAKOLEG.COM

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Здоровый образ жизни

Компоненты здорового образа жизни (А. М. Руденко, 2010; Е. А. Кубрак, 2007, с. 77):

✓ **богатство** и **разнообразие**
положительных эмоций;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

- ✓ удовлетворённость работой учителя, физический и духовный комфорт дома, на работе, в кругу друзей;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ необходима физическая и двигательная
активность каждый день;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ для учителя важна активная
жизненная позиция;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ **нельзя отрицать или умалчивать о сексуальное здоровье, отсутствие выраженных вредных привычек;**



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни



высокая медицинская активность;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ **психофизиологическая
удовлетворённость;**



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ в настоящее время необходимо понимать, что экономическая и материальная независимость учителя – важный критерий;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ **сбалансированное питание;**



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

✓ полноценный отдых также необходим, как
и выше сказанное, учитель должен
восстановить потраченные силы.



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Другие составляющие здорового образа жизни (Кубрак Е. А., 2007, с. 77):

- ✓ **жить в соответствии с законами природы** – первое движение к здоровому образу жизни;
- ✓ **позитивное мышление, позитивное отношение к себе и другим;**
- ✓ **приведение к гармонии телесной оболочки человека;**
- ✓ **возвращение любви к каждому человеку через осмысленную любовь к себе.**

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Вот характеристика нездорового образа жизни:

- ✓ дискомфорт, накопление отрицательных эмоций и факторов;
- ✓ неудовлетворённость работой, отсутствие ключевой жизненной цели;
- ✓ болезни сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем;
- ✓ злоупотребление алкоголем, курением, наркоманией, токсикоманией;

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

- ✓ **семейные проблемы, беспорядочная половая ЖИЗНЬ;**
- ✓ **низкая медицинская активность;**
- ✓ **несбалансированное питание, нарушение режима питания;**
- ✓ **переутомление и (или) социальная пассивность;**
- ✓ **неудовлетворённость жизнью в целом и отдельными сферами;**
- ✓ **неполноценный отдых.**

Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Вот отсюда вывод: важнейшие условия здорового образа жизни (А. М. Руденко, 2010, с. 26 - 27):

- ✓ рациональное *чередование работы и отдыха*;
- ✓ *выполнение различных видов деятельности* в строго определённое время;
- ✓ регулярное и полноценное *питание, не менее трёх раз в день в одни и те же часы*;



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Важнейшие условия здорового образа жизни (А. М. Руденко, 2010, с. 26 - 27):

- ✓ занятия целенаправленной двигательной *(физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;*
- ✓ пребывание на свежем воздухе, *не менее 2 – 3 часов в день;*
- ✓ строгое *соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно, ночной сон в одно и то же время.*



Вопрос 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни (А. М. Руденко, 2010, с. 27 - 28):

- 1. Самосохранение.***
- 2. Справедливость.***
- 3. Ощущение радости.***
- 4. Возможность самосовершенствования.***
- 5. Сексуальная гармония.***
- 6. Счастье.***



Вопрос 2. Психологическое (лично-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Термин «психологическое здоровье» человека фиксирует два категориальных словосочетания (Шувалов А. В., 2004, с. 20): психология здоровья и психология человека – фундаментальные категории для перспектив развития психологии как научно-практической дисциплины.



Вопрос 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Критерии психического здоровья каждого учителя: (Г. И. Колесникова, 2006, с. 33):

- ✓ **саморегуляция** поведения в соответствии с выбранными целями;
- ✓ **адекватность** поведенческих реакций силе внешнего раздражителя;
- ✓ **соответствие** эмоционально-волевой и познавательной сфер биологическому возрасту;
- ✓ **социальная адаптивность;**
- ✓ **наличие здоровой рефлексии.**

Вопрос 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Уровни психического здоровья (Г. И. Колесникова, 2006, с. 33):

1) дезадаптивный уровень, на котором внутренние проблемы учителя не решаются, а нарушенный баланс между внутренним миром и внешним он пытается восстановить при помощи ассимилятивного стиля поведения (приспособления в ущерб своим интересам) или аккомодативного (агрессивно-наступательного, в ущерб интересам других коллег, учеников и их родителей.);

Вопрос 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Уровни психического здоровья (Г. И. Колесникова, 2006, с. 33):

2) адаптивный уровень, на котором учитель адаптируется к социуму, он сопровождается повышенным уровнем тревожности;

3) креативный уровень, для которого характерна стойкость к средовым воздействиям, активное творческое отношение к своей работе, к действительности, осознанность и целенаправленность предпринимаемых усилий.

Вопрос 2. Психологическое (лично-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Личностно-психологическое и духовно-нравственное здоровье характеризуют человека не как организм, а как личность в полноте её душевного, социального и духовного бытия.



Вопрос 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Личностно-психологическое здоровье связано с наличием у человека собственного центра, интегрирующего все подструктуры «Я», в качестве которого, как правило, рассматривается смысловая сфера личности (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев, Н. И. Непомнящая, В. Э. Чудновский и др.), а точнее, система смысловой регуляции жизнедеятельности, реализующая во всех проявлениях человека через отдельные смысловые структуры и процессы логику жизненной необходимости (В. П. Беспалько).

Вопрос 2. Психологическое (личностно-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Духовно-нравственное здоровье учителя обеспечивает личности интериоризованные ценности человека, познания, развития.



Вопрос 2. Психологическое (лично-психологическое), психическое и нравственно-духовное здоровье личности

Нравственно-здоровый человек характеризуется:

- 1) стремлением и способностью к творческому познанию себя, раскрытию индивидуального потенциала;**
- 2) обретением смысла жизни, соотносящегося с творчеством, самореализацией, развитием;**
- 3) любовью к людям, готовностью дарить эту любовь, ощущением единства с человечеством, стремлением служить ему во благо.**

Вопрос 3. Понятие профессионального здоровья

Под *профессиональным здоровьем (конкретно учителя)* принято понимать интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность (Т. Н. Ретунская).

Вопрос 3. Понятие профессионального здоровья

Отсюда следует, что *главным показателем* профессионального здоровья учителя является *работоспособность, отражающая указанные возможности человека.* Вместе с тем, несмотря на широкое распространение и употребление этого термина, необходимой однозначности в его понимании нет.



Вопрос 3. Понятие профессионального здоровья

Прежде всего, следует обратить внимание на принципиальное **семантическое отличие** от таких понятий, как трудоспособность, используемое во врачебно-трудовой экспертизе и отражающее способность к труду (без четкой его конкретизации), зависящую от состояния здоровья работника, а также дееспособность как юридически правовое понятие.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

