

Практические вопросы психологии здоровья

Лекция 3 по дисциплине
«Психология здоровья»

План лекции

1. Диагностика в психологии здоровья
2. Психологические методы оздоровления
3. Формирование здоровья

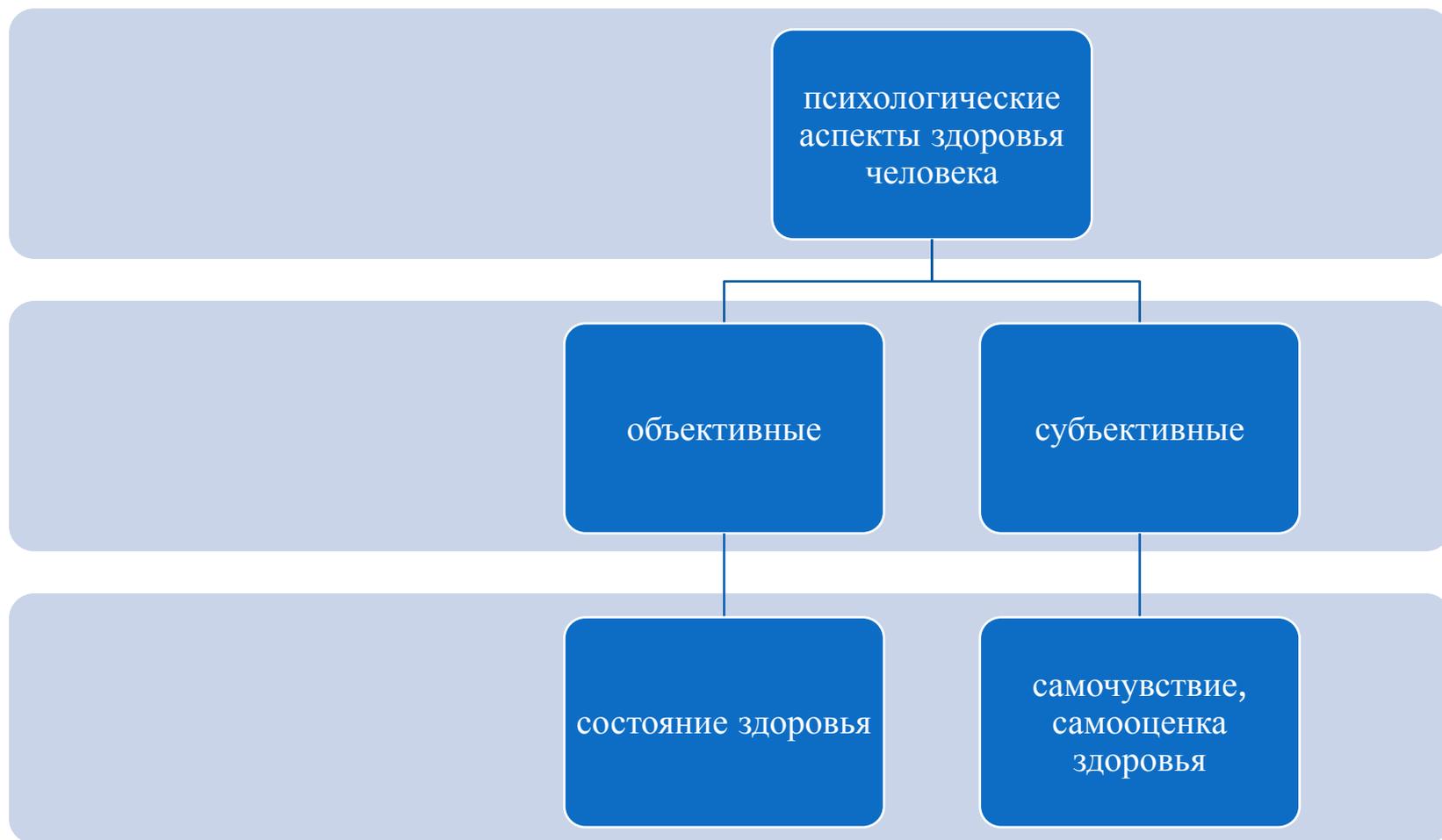
1 вопрос. Диагностика в психологии здоровья

Особенности диагностики в психологии здоровья:

- сочетание психологических и клинических методов
- заимствованный характер методик психодиагностики

Одна из задач - разработка специальных, специфичных для этой области знаний методик психодиагностики

Предметная сфера диагностики



Методы диагностики в психологии здоровья

Объективные психологические аспекты здоровья выявляются с помощью наблюдения, эксперимента, анализа продуктов деятельности, объективных тестов.

Субъективные аспекты здоровья выявляются с помощью опроса (беседы, анкетирования), личностных тестов-опросников, проективных тестов.

Предметы диагностики в психологии здоровья

- отношение к здоровью (болезни), или валеоустановки, или ВКЗ
- самооценка здоровья
- психологические характеристики здоровых людей
- телесность человека
- психологические причины психосоматических расстройств

Методики диагностики в психологии здоровья

Предмет диагностики	Методики диагностики
отношение к здоровью (болезни), или валеоустановки, или ВКЗ	<ul style="list-style-type: none">- Тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина- Рисуночный тест “Здоровье и болезнь” О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатова
самооценка здоровья	<ul style="list-style-type: none">- Методика исследования самооценки по Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн
психологические характеристики здоровых людей	<ul style="list-style-type: none">- Опросник САМОАЛ (в адаптации Н.Ф. Калиной, А.В. Лазукина)- Опросник СМИЛ (Л.Н. Собчик) – Стандартизированный многофакторный метод исследования личности

Продолжение таблицы

Предмет диагностики	Методики диагностики
телесность человека	- Рисунок своего тела (В.Н. Никитин) - Тест телесной конгруэнтности (В.Н. Никитин)
психологические причины психосоматических расстройств	
- стресс, тревога, депрессия	- Шкала личностной и ситуативной тревожности Спилбергера – Ханина - Шкала депрессии Цунга
- неосознаваемый конфликт	- ТАТ, САТ
- алекситимия	- Торонтская алекситимическая шкала

2 вопрос. Психологические методы оздоровления

Методы психотерапии?

Методы психокоррекции?

Методы психологического консультирования?

Методы психопрофилактики?

Методы саморегуляции?

Критерии научности

- Объективность
- Доказательность
- Достоверность
- Проверяемость
- Воспроизводимость
- Системность
- Рационалистический характер

Методы саморегуляции

- Самоанализ (К. Хорни)
- Произвольное самовнушение (Э. Куэ; В.М. Бехтерев)
- Активная нервно-мышечная релаксация (Э. Джекобсон)
- Аутогенная тренировка (И. Шульц)
- Идеомоторная тренировка (А.Б. Леонова)
- Сенсорная репродукция образов (А.Б. Леонова)

3 вопрос. Формирование здоровья

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - поведенческий компонент отношения к здоровью, представляет собой систему действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ:

- 1. Здоровое питание.
- 2. Физическая активность.
- 3. Закаливание.
- 4. Личная гигиена, в том числе психогигиена.
- 5. Отказ от вредных привычек.
- 6. Режим труда и отдыха, сна и бодрствования.
- 7. Медицинская активность.

Здоровый образ жизни требует целенаправленного формирования, образования системы «полезных привычек».

Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии

- Здоровьесберегающая психолого-педагогическая технология – это система психологических воздействий на образовательный процесс с целью психопрофилактики (т.е. с целью сохранения и укрепления психологического здоровья всех участников образовательного процесса).

Примеры здоровьесберегающих технологий в образовании

- Здоровьеразвивающая технология докт. мед. наук В.Ф. Базарного «Обучение и воспитание детей в активной сенсорно-развивающей среде»
- Программы «Психологические аспекты здоровья» (для учащихся 1-5 классов), разработанные педагогом-психологом МБОУ СОШ №56 г. Воронежа О.А. Гребцовой в рамках экспериментальной площадки по здоровьесбережению

Литература

- Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома. — Москва : «Аркти», 2005.
- Психология здоровья : сборник учебно-методических материалов / сост. Т. О. Зинченко, О. А. Гребцова, Н. Ю. Дронова. — Воронеж : ВГПУ, 2012. — 168 с.

Психопрофилактика как трудовая функция педагога-психолога

- В Профессиональном стандарте педагога-психолога (психолога в образовании) выделяется такая трудовая функция, как ***психопрофилактика***. Она рассматривается как «профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях»

Трудовые действия

- Выявляет условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся.
- Разрабатывает психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер.
- Планирует и совместно с педагогом реализует превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения.
- Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость и оценивает результаты применения здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Разрабатывает рекомендации субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новую образовательную ступень, в новое образовательное учреждение и др.).
- Разрабатывает рекомендации для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении
- Ведет профессиональную документацию (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)

Спасибо за внимание!