

Предмет, задачи, современное состояние  
и место психологии здоровья в системе  
наук.

**Психология здоровья**

**Лекция 1.**

## Отношение к здоровью

### Психология здоровья –

наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

#### Факторы:

**Биомедицинские:** выявлено более 2000 наследственных заболеваний. Более 50 % детской слепоты и глухоты детерминированы генетически. Данных, подтверждающих значимость биологических факторов, собрано множество.

**Социально-экономические:** установлены связи между показателями здоровья и образованием, доходом, занятостью, социальным статусом.

**Социально-демографические:** Пол, возраст, национальность, место проживания влияют на показатели здоровья и продолжительность жизни.

**Культурные:** национальные обычаи, традиции, ритуалы, система воспитания, неразрывно связаны с тем, как выстраивается жизнь человека, как относится он к другим, к себе, к своему и здоровью.

**Поведенческие:** выявлено отрицательное влияние таких на здоровье поведенческих факторов, как употребления алкоголя, курения, приема наркотиков, девиантного и делинквентного поведения и, напротив, положительное – занятия физкультурой, здорового образа жизни и др.

**Психологические факторы:** отношение к своему телу, болезням, своему возрасту, продуктивная и непродуктивная жизненная ориентация, понимание себя, довольство собой, своими ближними, своим социальным статусом и многое другое.

## Задачи и направления психологии здоровья

**Задача психологии здоровья:** психология здоровья стремится выстроить психосоматическое развитие человека в творческий процесс преобразования себя и самочувствие себя в системе окружающей действительности.

В психологии здоровья выделили следующие **направления** исследований:

1. Выявление роли психологических факторов в укреплении здоровья человека.
2. Формирование внутренней картины здоровья, т.е. психологического состояния отношения к здоровью.
3. Поиск оптимальных методов психологического воздействия, направленных на развитие здоровой личности.
4. Создание системы обучения здоровью.

Т.о. психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от зачатия до смерти и представляет собой психологическую базу первичной, вторичной профилактики и реабилитации.



## **Ананьев Виктор Алексеевич, 13.08.1956 - 05.09.2007**

---

• Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (с 2000 г.), почетный член Балтийской педагогической академии, член специализированного экспертного совета при Губернаторе Санкт-Петербурга, Вице-президент Санкт-Петербургского психологического общества, Президент Гильдии психотерапии и тренинга (с 1994 г.). Член редакционного совета журнала «Вестник психотерапии».

***Главным продуктом психологии здоровья должно стать совершенствование личности, через это – укрепление здоровья и через все вместе взятое – повышение уровня качества жизни.***

*Объектом психологии здоровья является, с известной долей условности, здоровая, а не больная личность, из чего следует, что психология здоровья видит в качестве своей задачи то, как делать не больных людей здоровыми.*

## Проблемы психологии здоровья

1. Убыстрение ритма жизни.
2. Проблема жизни в условиях неопределенности
3. Проблема «информационного бума
4. Разрушение идеологической базы, которое повлекло за собой разрушение индивидуальной картины мира.
5. Снижение уровня социальной поддержки.

## Психологическая устойчивость личности

**Психологическая устойчивость** личности - это сложное качество личности, синтезирующее в себе следующие составляющие:

- ✓ способность к личностному росту,
- ✓ своевременное адекватное разрешение внутриличностных конфликтов,
- ✓ относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения,
- ✓ развитая волевая регуляция.

В психологической устойчивости объединены

- уравновешенность и соразмерность,
- стойкость и стабильность,
- сопротивляемость или резистентность.

Это главный критерий психического здоровья.

## Главные критерии психологического здоровья

- Позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира.
- Высокий уровень развития рефлексии.
- Наличие стремления улучшить качество основных видов деятельности.
- Успешное прохождение возрастных кризисов.
- Адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

# Критерии психического здоровья.

## Заключение

К критериям психологического **здоровья** относятся

*оптимизм, уравновешенность, уверенность в себе, чувство юмора, креативность, адекватное восприятие окружающего мира, интеллектуальный потенциал, ощущение психологического комфорта, адекватная самооценка, адекватное психологическое отражение, адекватное восприятие самого себя, интерес к окружающим, стрессоустойчивость, ориентация на саморазвитие и способность к творчеству.*

Критериями психологического **нездоровья** являются

*повышенная внушаемость, беспричинная злость, враждебность, пассивная жизненная позиция, наличие вредных привычек, жестокость и бессердечность.*

Таким образом, путем познания и улучшения психологической составляющей здоровья, мы можем не только предупредить возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать и человека, и его здоровье.