

Психология здоровья



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- Прикладна психологія: навч. посібник. Розділ 7. Психологія здоров'я. / За ред. В.М.Павленко. – Х., 2015. – С.245-292.
- Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга I.. – СПб: Изд. Речь, 2006 г. – 384 с.
- Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-352 с.
- Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006.- 607 с.
- Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя :Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
- Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
- <http://psypress.ru/articles/25199.shtml>
- http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml
- http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf
- <http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>
- <http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>

Вид работы	Максимальное количество баллов
Зачетная письменная работа	50
Работа на лекциях	16
Творческая работа (эссе, 2 стр.)	20
Реферат (до 3-х стр.)	14
Итог	100

Лекция 1

Психология здоровья как наука

-
- Введение в психологию здоровья
 - Предмет и задачи психологии здоровья
 - Особенности современного понимания здоровья

“Толковый словарь русского языка”:

“Здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма” или “правильная, нормальная деятельность организма”

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

Преамбула к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г.

С 1948 г. это определение не менялось

Психология здоровья: Картинки Google



Занятие кружка поддержки психологического здоровья



Иллюстрация к циклу лекций
о влиянии мегаполиса на здоровье и поведение горожан



Лечение травами - видео травницы Зайцевой,
причины болезней, лекции для врачей



= здоровый образ жизни



Информация должна быть ЧИСТОЙ





«Занимаясь йогой без одежды, я смогла наконец принять свое тело»

В.А. АНАНЬЕВ

- Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения и развития



Health psychology:
Картинки Google



SLEEP
REST

HYGIENE

DIET

LIFE
STYLE

HEALTH
CARE

FAMILY
HISTORY

ENVIRON
MENT

EXERCISE

STRESS
HANDLING

RELATION
SHIPS

HEALTH

Be grateful, be in the moment, smile...

Happiness

Go to bed early,
get at least
8 hours of
sleep

Sleep

**Health
is made of...**

Water

Drink at least
2 liters of
spring
water
a day

**Clean
food**

Fresh fruits,
greens, veggies,
and tiny bit of nuts
and seeds. Keep it simple!

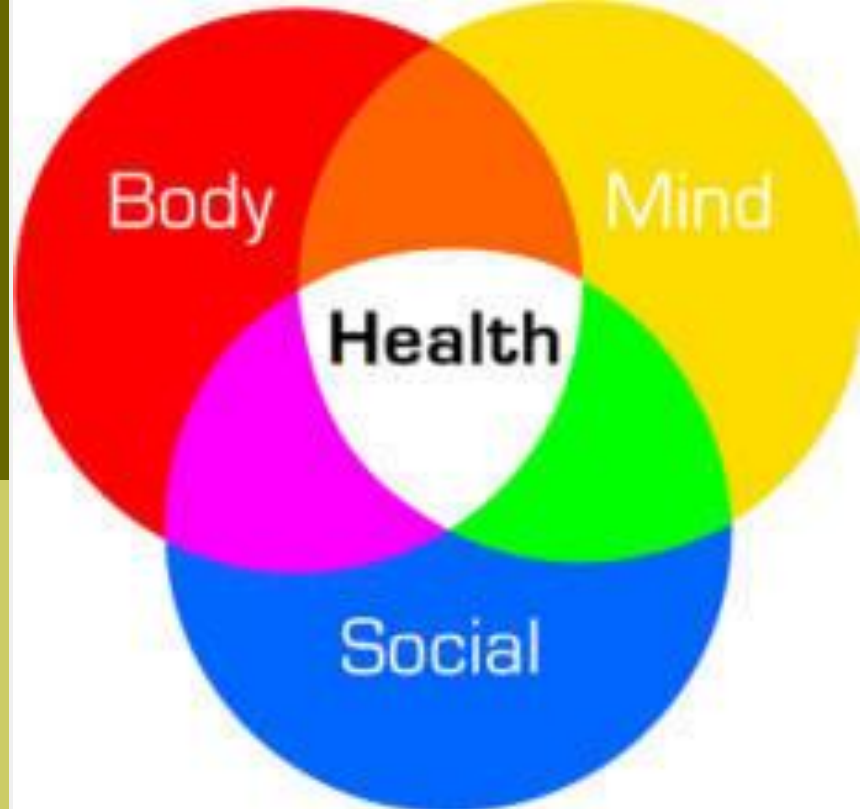
Exercise

Find any
movement
you enjoy, sweat
at least 3 times a week

Feel free to share!

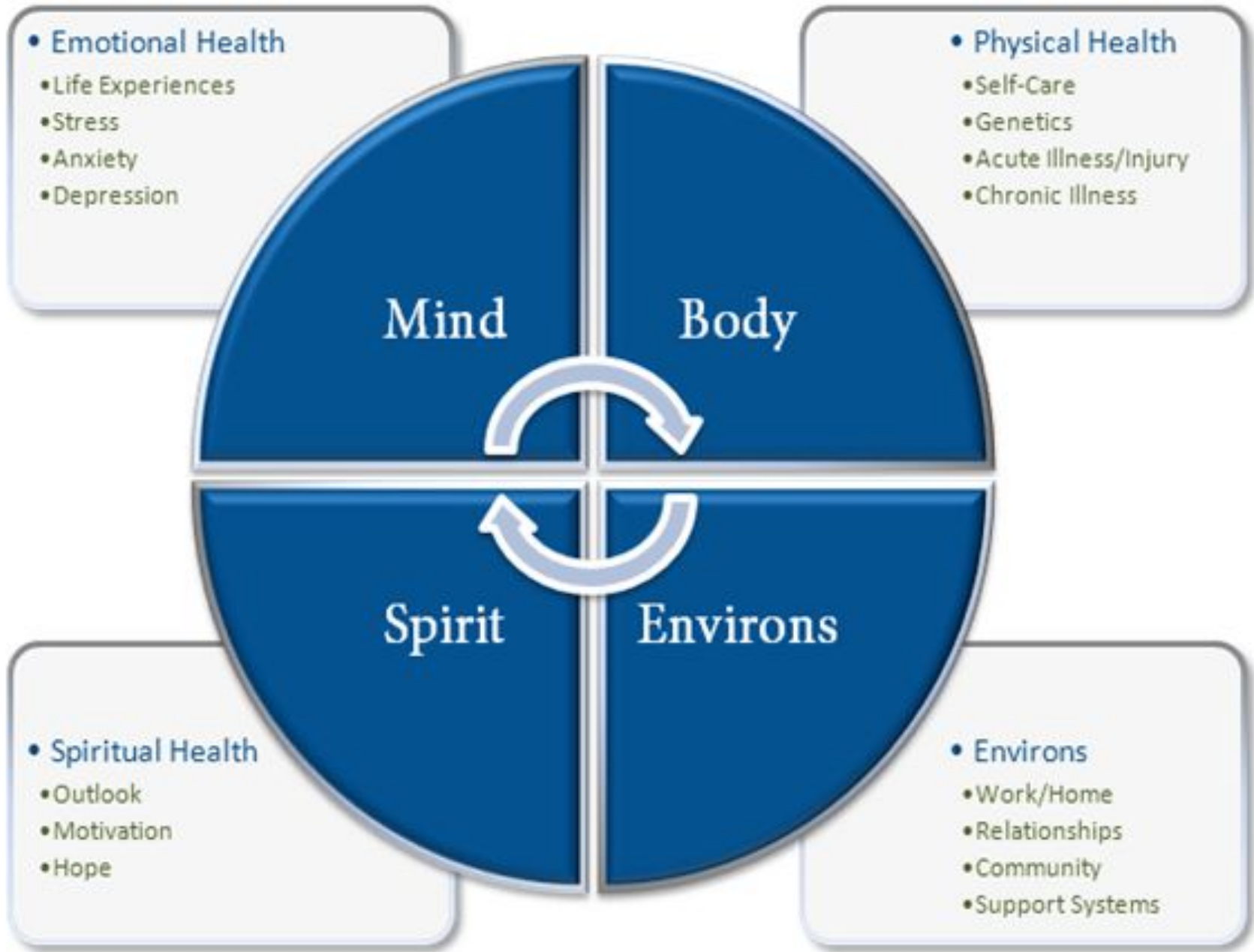


TheWholeLifestyle.com



Components of Health Psychology





Role of health psychologist

Examine Previous behaviour

- Physically
- Socially
- Active

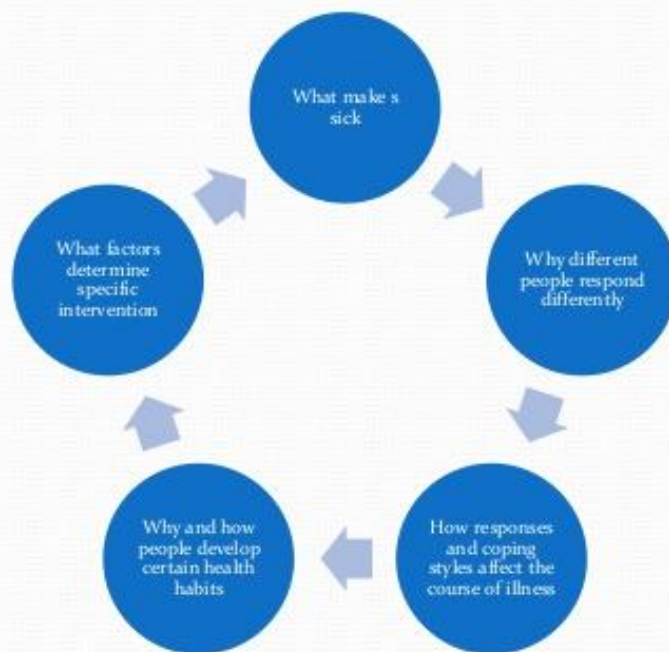
Look into

- Personal Preferences
- Personality characteristics

To Provide

- Positive Reinforcement
- Reward

Health Psychology



Что делает нас больными? ⇒

Почему разные люди реагируют по-разному? □

Как ответы и копинг-стили влияют на ход болезни? ⇒

Почему и как люди развивают здоровые привычки? ⇒

Какие факторы определяют специфическое вмешательство? ⇒ по кругу

Role of health psychologist

- Understanding the higher level of illness
- Professional help
- Adapting to illness
- Preventive measures
- Interaction



-
- Конец 1970-х гг. - в США и Великобритании оформляется самостоятельное научное направление – психология здоровья.
 - Психологические теории - для совершенствования системы профилактики болезней и повышения эффективности соматической медицины.
 - Разработка программ, способствующих изменению образа жизни, изучение психологических проблем, связанных с лечением болезней, выявление закономерностей поведения человека в области здоровья.



Психология здоровья - наука о психологических и поведенческих процессах здоровья, болезни и здравоохранения (Johnston M., 1994).

Изучает, как психологические, поведенческие и культурные факторы влияют на физическое состояние здоровья или болезни.

Здоровье - продукт не только биологических процессов, но также процессов:
психологических (например, мысли и убеждения),
поведенческих (например, привычки)
социальных (например, социально-экономический статус и этническая принадлежность)

Ogden J. Health Psychology: A Textbook (5th ed.), 2012

Основные теоретические проблемы психологии здоровья (Касаткин В.Н., Бочавер А.А., 2010)

- Оценка роли поведения в этиологии болезней
- Предотвращение нездорового поведения
- Изучение взаимосвязи «между психологией и физиологией»
- Оценка роли психологических факторов в переживании болезни
- Изучение роли психологических факторов в лечении болезни
- Изучение мотивов поведения человека, ориентирующих его на поддержание здорового поведения

Ананьев В.А.:

Задачей психологии здоровья является изучение механизмов роста, обогащения личности и человека в целом. Само здоровье в психологии здоровья рассматривается в качестве оптимальной предпосылки для выполнения человеком "запредельных" жизненных целей и задач, связанных с поиском истины и смысла жизни.

Основные мишени работы в области психологии здоровья:

- отказ от курения, наркотиков, злоупотребления алкоголем;
- повышение физической активности;
- профилактика заболеваний;
- снижение рискованного сексуального поведения;
- улучшение психического здоровья;
- уменьшение дорожного и бытового травматизма;
- уменьшение насилия;
- повышение возможностей саморегуляции;
- повышение качества жизни больных и престарелых;
- укрепление здоровья в организованных учебных и производственных коллективах.

Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. 2001.

Психология XX столетия была сфокусирована на аномалиях человеческой природы и отдала дань должного уважения пафосу страдания, внутриличностного конфликта и кризиса; в то же время психическое здоровье личности редко становилось предметом основательного исследования. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, усилия крупнейших ученых (Г.Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) были консолидированы для изучения основ полноценного функционирования психики, и началась систематизированная разработка психологических концепций здоровья. Затем в общем своде психологических дисциплин выделилась так называемая Health psychology (психология здоровья) — научно-практическое направление, призванное исследовать социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья и здравоохранения.

Особенности современного понимания здоровья

- **Междисциплинарный статус проблемы** (сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия)
- **Целостность** (системное качество, характеризующее человеческое бытие в его целостности)
- **Признание глобальности проблемы** (попытки исследовать здоровье в пространстве социальной эволюции, в отношении к сообществу как субъекту исторического действия. Здоровье как сложное и глобальное социокультурное явление)
- **Фокусировка на социокультурном аспекте проблемы** (всесторонний анализа социокультурного контекста, учет дискурса: медицинского или духовно-экологического)

Васильева О. С., Филатов Ф.Р.:

Для объяснения своего состояния индивид использует распространенные в его среде варианты интерпретации, которые становятся его собственными объяснительными схемами. “Нездоровится” для современного западного человека может означать, к примеру, вирусную инфекцию и необходимость приема антибиотиков; для архаического человека — это вторжение враждебных духов, с которыми предстоит разобраться шаману; для человека христианского вероисповедания болезнь — это следствие греха и суровое испытание, требующее от него соблюдения поста и аскезы.

Альтернативные подходы к исследованию феномена здоровья:

Эволюционистский
Социально-ориентированный
Гуманистический
Теологический

Задания

Темы рефератов (на выбор):

- Методы психологической саморегуляции.
- Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты.
- Внутренняя картина здоровья
- Гедонистический и эвдемонистический подходы к пониманию психологического благополучия
- Личностные ресурсы стрессоустойчивости.

Требования к реферату: использовать не менее двух источников (с обязательным указанием автора и выходных данных в списке литературы), представить основные положения в виде схемы, объем – до 3-х страниц, включая список литературы (**без титульного листа**, подписывается в верхнем правом углу первого листа)

Эссе: Портрет психологически здорового человека (Критерии психологического здоровья).

Требования к эссе: творческая работа, оригинальный текст (отсутствие плагиата), объем – 2 страницы (**без титульного листа**, подписывается в верхнем правом углу первого листа)