

Психология здоровья

РАЗДЕЛ 1. Введение в психологию здоровья

Образовательная программа для студентов
магистратуры по направлению «Психология
личностного и профессионального развития»

Автор и составитель: Литягина Елена Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития
Самарского национального исследовательского университета имени ак. С.П.
Королева

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

Идеи и предпосылки психологии здоровья:

Начало психологии здоровья как теоретической дисциплины принято вести от программного доклада академика **Владимира Михайловича Бехтерева** (1957-1927) на тему «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым он выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров.

В.М. Бехтерев придерживался целостного (холистического) подхода к познанию человека. Личность, по Бехтереву, это человек со своим индивидуальным психическим укладом в единстве умственных и душевных качеств, активным отношением к окружающим его внешним условиям, способный к управлению своим поведением и собственной деятельностью.

Возникновение психологии здоровья как самостоятельной дисциплины

Как и когда

???

Кроме медиков проблемы здоровья и болезни привлекали внимание антропологов, социологов, философов, психологов, педагогов и др.

Интенсивные исследования проводились еще в 50-60 гг. XX века.

Накопленные специалистами знания привели к тому, что психологический аспект в области болезни и здоровья начал занимать свое место в системе профилактики, лечения и реабилитации.

В 1978 году в составе Американской психологической ассоциации была образована секция психологии здоровья и появился первый учебник (Stone, Cohen, N. Adler, 1979).

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

Идеи психологии здоровья из смежных дисциплин:

В 1930-е гг. многие исследователи обратили внимание на взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами. Итогом стало появление новой научной области: **психосоматической медицины**.

В 1960-е гг. в недрах психосоматической медицины формируются подходы и теории, предполагающие взаимосвязь психологических и социальных факторов, с одной стороны, и физиологических функций - с другой. В итоге в начале 1970-х гг. появилась научная отрасль **поведенческой (бихевиоральной) медицины**, использующая методы поведенческой терапии, модификации поведения (например, при лечении гипертонии, ожирения, наркомании). В рамках этого направления была разработана и терапевтическая техника «биологическая обратная связь», эффективность которой подтвердилась при лечении гипертонии, головной боли и др.

Возникновение психологии здоровья как прикладной дисциплины Предпосылки

1. Изменились модели болезней.

Инфекционные болезни (грипп, туберкулез, дифтерия, скарлатина, тиф, корь, ведущие к смертности в начале XX века, уступили место хроническим заболеваниям: сердечно-сосудистым, раку, инсульту. А особенности стиля жизни (чрезмерное употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков, незащищенный секс (и как следствие, ВИЧ и СПИД), диета и сидячий образ жизни) дополнили ряд факторов, негативно сказывающихся на здоровье человека.

2. Появилось новое понимание здоровья и болезни.

В 1948 году в уставе Всемирной организации здравоохранения **здоровье** было определено как *состояние полного физического, психического и социального благополучия*, т.е. на смену биомедицинской модели пришла биосоциальная модель.

3. Экономические факторы: высокие затраты на медицинское обслуживание – более выгодна оказывается профилактика и здоровый образ жизни.

4. В психологии накопилось знание, которое могло объяснить проблемы со здоровьем, которые медицина не могла объяснить, а также успешные результаты психотерапии телесных недугов.

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

Идеи психологии здоровья из смежных дисциплин:

В 1930-е гг. многие исследователи обратили внимание на взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами. Итогом стало появление новой научной области: **психосоматической медицины**.

В 1960-е гг. в недрах психосоматической медицины формируются подходы и теории, предполагающие взаимосвязь психологических и социальных факторов, с одной стороны, и физиологических функций - с другой. В итоге в начале 1970-х гг. появилась научная отрасль **поведенческой (бихевиоральной) медицины**, использующая методы поведенческой терапии, модификации поведения (например, при лечении гипертонии, ожирения, наркомании). В рамках этого направления была разработана и терапевтическая техника «биологическая обратная связь», эффективность которой подтвердилась при лечении гипертонии, головной боли и др.

Психология здоровья: определения

Первое определение было сформулировано в 1978 г. председателем отделения психологии здоровья при Американской психологической Ассоциации Дж. Матараццо. **Психология здоровья** — это комплекс специфических образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья, предотвращению и лечению болезней, идентификации этиологических и диагностических коррелятов здоровья, болезни и связанных с ней дисфункций, а также по анализу и улучшению системы здравоохранения и формированию стратегии (политики) здоровья.

Краткое определение

Психология здоровья - это вся совокупность базовых знаний по психологии, которые могут найти применение для понимания здоровья и болезни

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

Литература

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья. — СПб.: Питер, 2009.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья : Учеб. пособие для вузов / М.Ф. Секач .— 2-е изд. — М. : Академический Проект : Гаудеамус, 2005 .
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006.
4. Проблемы здоровья личности в теоретической и прикладной психологии: Материалы Международной науч.-практ. конф. / Под ред. Н. А. Кравцовой. — Владивосток, 2011.

Психология здоровья: определения отечественных авторов

1. Психология здоровья включает в себя
 - теорию и практику предупреждения различных психических и психосоматических заболеваний;
 - мероприятия по коррекции индивидуального развития и адаптации к условиям (требованиям) социальной жизни;
 - создание условий для реализации потенциальных возможностей человека, его удовлетворенности жизнью и оказания психологической помощи при завершении жизненного пути (Водопьянова, Ходырева, 1991).
2. Психология здоровья — это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Психология здоровья включает практику поддержания здоровья человека от его зачатия до смерти. Ее объектом с известной долей условности является «здоровая», но не «больная» личность (В.А. Ананьев, 1998, 2006).

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

«Цель психологии здоровья не может быть окончательно определена (в силу того, что определить значит установить границы, предел, вместить в какие-то рамки), ибо процесс совершенствования можно, по-видимому только направлять...

Попутной задачей психологии здоровья является сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Цель психологии здоровья выходит за рамки только сохранения здоровья, то есть представляет собой некоторую «запредельность». В таком случае само здоровье можно рассматривать в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете его самоосуществления на Земле»

(В.А. Ананьев, 2006)

Задачи психологии здоровья (цит. по Никифорову)

- определение базисных понятий психологии здоровья;
- исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
- методы диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья;
- разработку простых и доступных для самостоятельного применения тестов по определению здоровья и начальных стадий заболеваний;
- факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);
- изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью;
- психологические механизмы здорового поведения;
- формирование внутренней картины здоровья;
- коррекцию индивидуального развития;

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина

Задачи психологии здоровья (цит. по Никифорову)

Продолжение

- профилактику психических и психосоматических заболеваний;
- исследование состояний предболезни личности и их профилактику;
- разработку концепции здоровой личности;
- определение путей и условий для самореализации, самоосуществления,
- раскрытия творческого и духовного потенциала личности;
- психологические механизмы стрессоустойчивости;
- социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.);
- гендерные аспекты психического и социального здоровья;
- разработку индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
- детскую и школьную психологию здоровья;
- психологическое обеспечение профессионального здоровья;
- психологию долголетия, признаки психического старения и их профилактику;
- психологическую помощь при завершении жизненного пути.

Психология здоровья человека как современная теоретическая и прикладная дисциплина



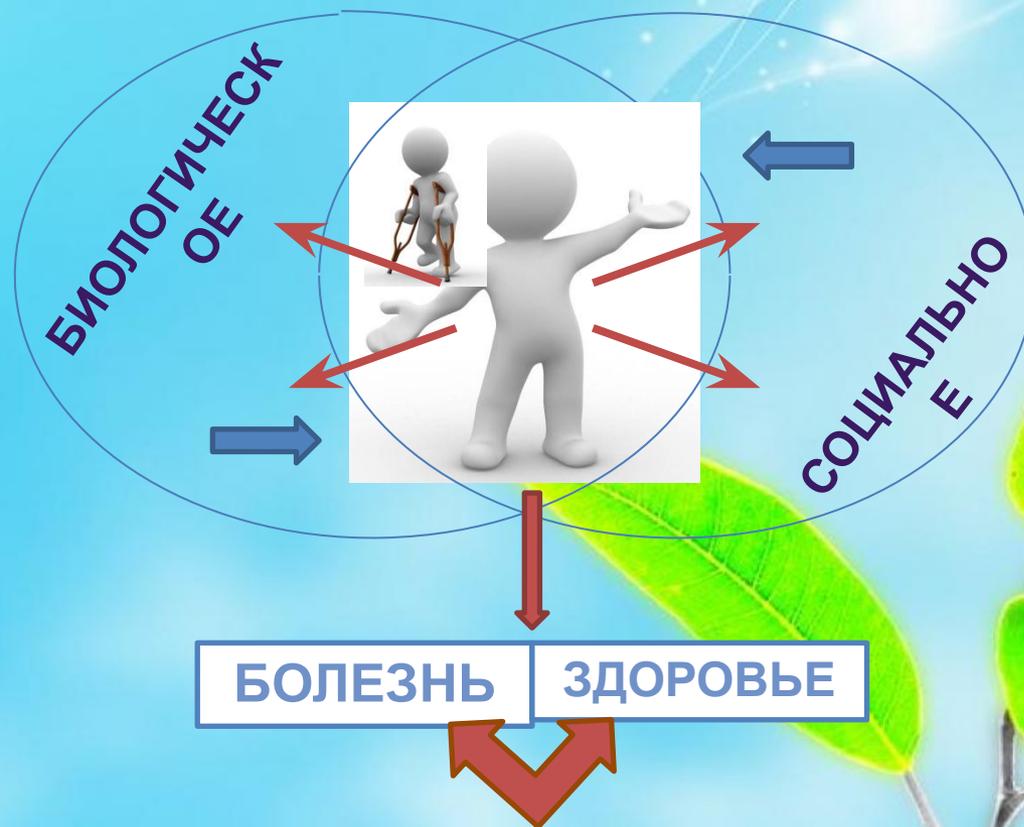
Особенности представлений о здоровье и болезни.

Определение понятий

Литература

1. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни. – М.: Аспект-пресс, 2007.
2. Конт-Спонвиль А. Философский словарь. – М.: Этерна, 2012.
3. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. – М.: Смысл, 2009.
4. Челпанов В.Б. Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие психические реальности. // Ученые записки. Электрон. науч. журнал Курского гос. ун-та. – 2009. – № 3. – С. 147-155.

Болезнь-здоровье – комплексная биологическая, социальная, эмотивная (вызывающая эмоции) и символическая сущность (несущая в себе значения и личностные смыслы)



Задание № 1. Эссе на одну из тем (не более 5 страниц печатного текста, 12-14 кегль, Times New Roman или Arial, 1-1,5 интервала):

1. Мой опыт освоения болезни и здоровья
2. Перспективы развития психологии здоровья
3. Как развить компетентность ребенка в области собственного здоровья / болезни

Задание № 2. Глоссарий на тему: «Введение в психологию здоровья»

Структура глоссария

Термин	Определение	Источник
	Определение 1	Источник 1
	Определение 2	Источник 2

Термины: здоровье, болезнь, норма, норма в психологическом (психическом) здоровье, физическая норма, здоровый образ жизни, акмеология, геронтология, старение (психологическое, физическое), внутренняя картина здоровья, внутренняя картина болезни, качество жизни, ресурсы сохранения здоровья, психологическое благополучие, ценности, адаптационные резервы здоровья, ценностная ориентация личности, возраст, возраст психологический, психический статус, личностная самореализация, жизненный путь, эмоциональное выгорание, реориентация, самоидентификация, долголетие, профилактика, стресс, копинг, боль, управление болью, психическая саморегуляция.

Психология здоровья

РАЗДЕЛ

2

Образовательная программа для студентов магистратуры по направлению «Психология личностного и профессионального развития»

Автор и составитель: Литягина Елена Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития Самарского национального исследовательского университета имени ак. С.П. Королева