

# Психология здоровья

- *Психология здоровья* – наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.
- Задача психологии здоровья: психология здоровья стремится выстроить психосоматическое развитие человека в творческий процесс преобразования себя и самочувствие себя в системе окружающей действительности.

- Пути становления новой отрасли человеческого знания проходили в 3 этапа:
- Запугивание и устрашение населения различными недугами. В этот период была основана патогенная основа факторов риска.
- Обращение к разуму человека: активно давалась статистика о различных оздоровительных системах, об их положительном воздействии, предлагались различные модели здорового образа жизни.
- Каузальный этап (кауза – причина) – причинный этап: ориентация на исходные причины состояния человека, т.е. на выявление и устранение причин, а не на борьбу со следствием.

В психологии здоровья выделили следующие *направления исследований*:

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

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

- Широкое признание получило позитивное определение здоровья, данное ВОЗ: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946). Таким образом, здоровье складывается из трех компонентов: физического, психического и социального. И в настоящее время здоровье трактуется как способность к адаптации, способность сопротивляться и приспосабливаться, способность к самосохранению и саморазвитию, ко все более содержательной жизни во все более разнообразной среде обитания (Лишук В. А., 1994). Благодаря позитивному определению здоровья в медицине, наряду с патоцентрическим подходом (борьба с болезнями), утверждается и саноцентрический подход (направленность на здоровье и его обеспечение).

## *5 моделей здоровья:*

- Биологическая модель: здоровье определяется как отсутствие болезней, нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации, т.е. такое функциональное состояние, которое обеспечивает продолжительность жизни, физическую и умственную способность, функцию воспроизводства здорового потомства.

- Медицинская модель: здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Эту модель предложило Всемирное Министерство здравоохранения ООН, она считается идеальной.

- Биомедицинская модель: здоровье – это состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено с внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение нездоровья.

- **Ценностно-социальная модель:**  
здоровье – это ценность для человека,  
необходимая предпосылка полноценной  
жизни, удовлетворения материальных  
потребностей и участия в разных видах  
деятельности.

- Биосоциальная модель (Лисицын):  
здоровье – это гармоничное единство социальных и биологических качеств человека, позволяющих ему успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и быть полноценным членом семьи и общества.

# Цели психологии здоровья:

- 1) повышение уровня психологической культуры (степень совершенства в овладении психологическими знаниями и деятельностью);
- 2) повышение уровня культуры общения (степень совершенства в области внешней и внутренней коммуникации);
- 3) определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

- В психологии здоровья имеются два основных понятия: *психическое и психологическое здоровье*. Если термин «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического и других аспектов.

*Психологическое здоровье* определяется двумя признаками:

- 1. Соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности принципа оптимума или «золотой середины».
- 2. Эффективной адаптацией (социальной, социально-психологической, интрапсихической).

# *Критерии психологического здоровья (по А. Эллису):*

- 1. Интерес к самому себе: чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше интересов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.
- 2. Общественный интерес: если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

- 3. Самоуправление (самоконтроль): способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.
- 4. Высокая фрустрационная устойчивость: предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

- 5. Гибкость: пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.
- 6. Принятие неопределенности: человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.
- 7. Ориентация на творческие планы: творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

- 8. «Научное» мышление: стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.
- 9. Принятие самого себя: отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я люблю себя уже за то, что я живу и имею возможность радоваться »).
- 10. Риск: эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

- 11. Длительный гедонизм: человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.
- 12. Нонутопизм: отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающим счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.
- 13. Ответственность за свои эмоциональные нарушения: склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия.

# *Критерии психического здоровья:*

- - осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- - чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- - критичность к себе и своей собственной психической деятельности и к её результатам;
- - соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий социальным обстоятельствам и ситуациям;
- - способность к самоуправлению в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- - способность планировать и реализовывать собственную жизнь;
- - способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

# Факторы, влияющие на здоровье человека:

- 1) образ жизни (50%) – вредные привычки, питание, активность, сексуальное поведение, стресс, медицинская активность;
- 2) внешняя среда (20%) – климат, экология, условия труда, материально-бытовые условия;
- 3) биологические факторы (20%) – наследственность, половые, возрастные и конституциональные;
- 4) медицинское обслуживание (8-10%).