

Гуткевич

Елена Владимировна,

доктор медицинских наук,

профессор кафедры

генетической и клинической психологии

факультета психологии НИ ТГУ,

ведущий научный сотрудник

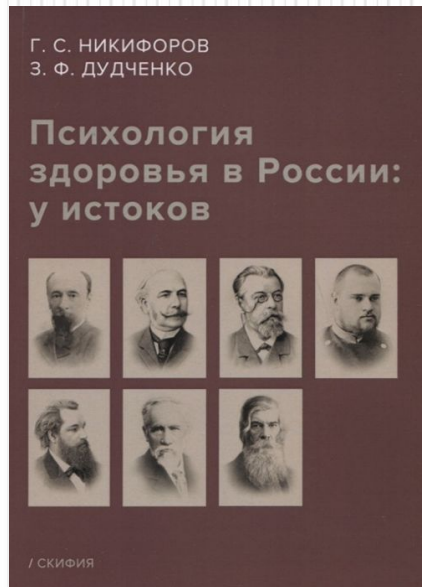
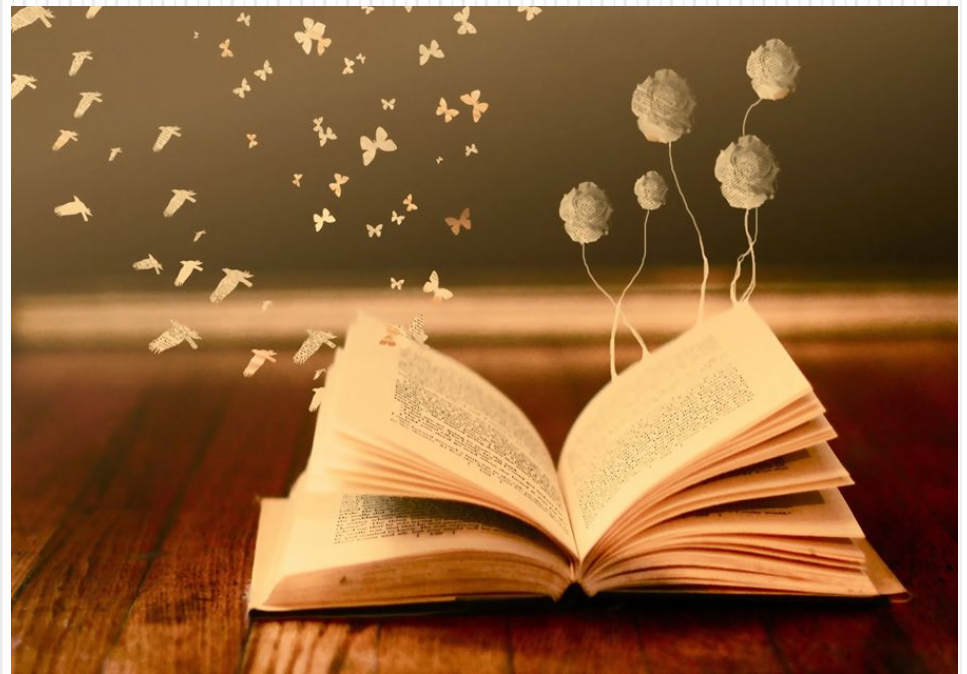
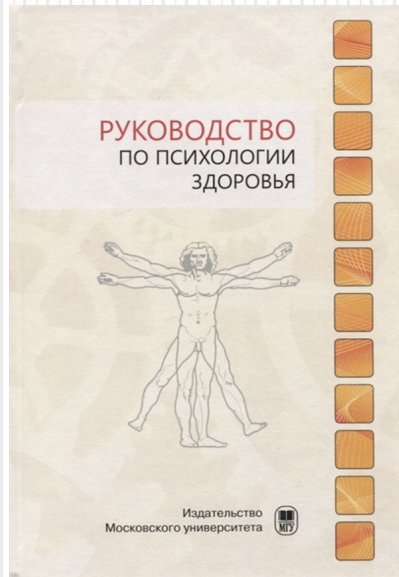
отделения эндогенных расстройств

НИИ психического здоровья

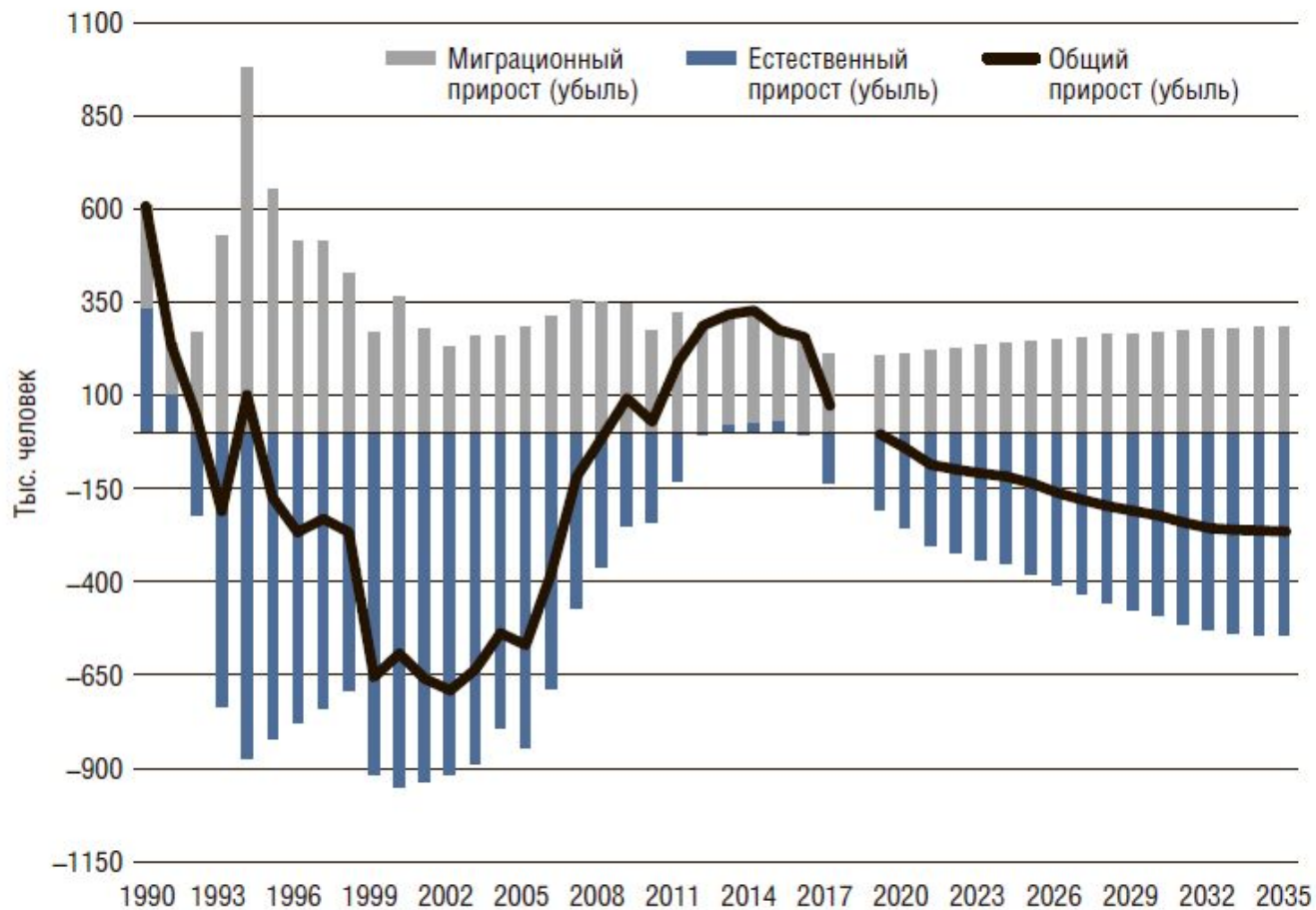
Томский НИМЦ

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛА**

Томск



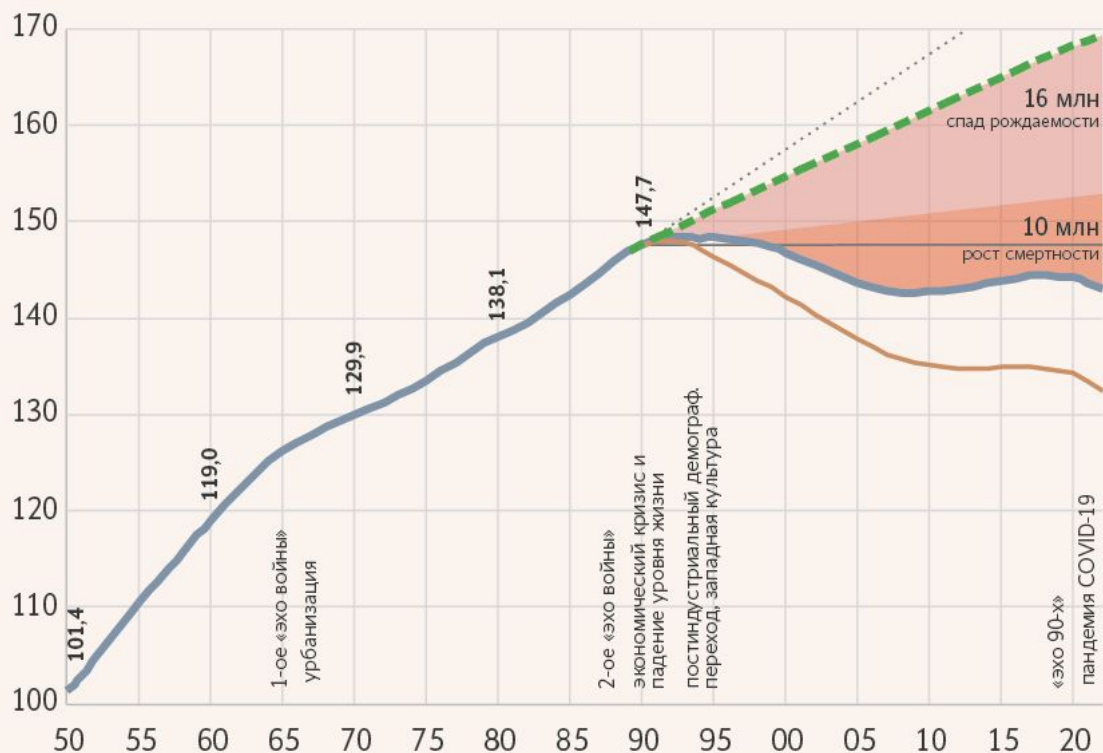
Компоненты изменения численности населения России в 1990-2035 гг.



Демографические потери России после распада СССР – 25 млн человек

Население РФ к концу 2021 г. могло быть более 169 млн человек, следует из данных прогноза Госкомстата от 1990 г.

млн чел.



Численность населения России, на конец 2021 г.

169,4 млн по данным прогноза Госкомстата СССР

*171,9 млн человек – с учетом Крыма

-26,3 млн демографические потери населения

*1 млн человек – от пандемии COVID-19

145,6 млн фактически по данным Росстата (с учетом Крыма)

143,1 млн без учета Крыма

132,6 млн без учета миграции (+10,5 млн человек)

Примечания:

1) потери населения – разница между потенциальной численностью населения России к концу 2021 г. (по данным прогноза Госкомстата СССР от 1990 г.) и фактической;

2) оценка консервативная: без учета повышенной миграции в период с 1990 г. потери населения значительно выше 25 млн человек.

Источник: оценка «Ведомостей» по данным Госкомстата СССР и Росстата



Всемирная организация
здравоохранения



здоровье для **ВСЕХ**

**ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ОДНО
ИЗ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

Учебные методы

Краткое описание учебных методов:

- Лекция-практикум
- Клинические примеры
- Практические занятия
- Обсуждения в группе
- «Выходы из аудитории» (выставки, музеи, экскурсии, научные мероприятия и др.). **Эссе**
- **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**
- Учебно-научная конференция (**проекты:** презентации, доклады, кейсы, лонгрид, видео, мобильное приложение и др.)



Ресурсы

MOODLE
MOOK
STEPIC

**Программные
средства**

**Средства
сотрудничества**

**Мобильные
и другие
приложения**

**Лабораторные
работы, учебные
группы**

**Практические
работы**

Учебные группы

Контактные данные преподавателя

Электронная
почта

gutkevich.elena
@rambler.ru

Телефон

89138743441

Среда,
четверг,
суббота

ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ЗА ЗНАНИЯ

Премия	Когда основана	Млн, доллары	Область
По фундаментальной физике	2012	3	Физика
За прорыв в области медицины	2013 (Марк Цукерберг, Сергей Брин, Юрий Мильнер)	3	Биомедицина и науки о жизни
«ТАН»	2013	1,7	Устойчивое развитие, биофармацевтика, онкология, правопорядок
Антонио Шампалимауда	2007	1,3	Медицина
Нобелевская	1901	1,2	Физика, химия, медицина и физиология, литература, мира, экономика
Абеля	2002	1,1	Математика
«Глобальная энергия»	2002	1	Энергетика
Шоу	2002	1	Астрономия, математика, медицина
Кавли	2005	1	Астрофизика, нанотехнологии, неврология
Задачи тысячелетия	2000	1	Математика

Психология здоровья личности и профессионала. Лекции

1. **Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Исторический экскурс, контекст российской культуры. Значение здоровья и подходы к его определению, факторы здоровья, баланс и «континуум здоровья». Модели здоровья человека и общества.**
2. **Проблема профессионального здоровья – исторический аспект. Определения и понятия. Критерии, уровни профессионального здоровья. Личностное здоровье профессионала. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста.**
3. **Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Гендер и здоровье. Акцентуации личности, психологические потенциалы, психологическая устойчивость личности и психическое здоровье. Жизненный путь личности и психическое здоровье. Психоадаптационные и психодезадаптационные состояния (синкретная модель).**
4. **Перинатальная психология и здоровье. Психологические основы сексуального здоровья. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Школа (всех уровней) и здоровье. Общеобразовательная школа (начальная школа) и здоровье. Высшая профессиональная школа и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье учащихся. Стресс в школе и в вузах. «Кризис идентичности» и психическое здоровье студентов. Геронтопсихологические проблемы здоровья. Психология старения и долголетия, «успешное старение». Особенности личности и образа жизни долгожителей. Новая парадигма и технологические основы геронтопсихопрофилактики.**
5. **Душевное здоровье и культура. Душевное здоровье и культура в трудах психологов и других ученых («триптихи» персоналий), валеопсихология. Душевное здоровье и его культурная детерминация. Транскультуральные проблемы персонологии. Культура здоровья и «культурный шок» современного общества. 6. Духовность как интегрирующий фактор целостности человека и его здоровья (человек как надсистемная организация). Фанатизм как основание и характеристика деструкции системы ценностей и духовного нездоровья личности и социальных сообществ. Вера и психологическая устойчивость личности. Духовные аспекты экологического здоровья.**

7. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика поведенческих реакций человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства при экстремальных ситуациях. «Новые социальные психогении». Стресс, дистресс и здоровье. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент.

8. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Надежность профессиональной деятельности. Безопасность труда и дизайн рабочего пространства. Буллинг (травля), моббинг, агрессия и насилие на работе. Производственные организации, системный подход. Нарушения и интервенция. Преодоление дисбалансов – коучинг (наставничество). Корпоративная культура и здоровье.

9. Синдром «профессионального выгорания», модели феномена. Профессиональная реабилитация. Позитивная психология и благополучие работника. Профессиональное долголетие. 10. Психическое здоровье работающих. Психическое здоровье студентов и педагогов. Проблемы сохранения и поддержания психического и физического здоровья работающего человека.

11. Образ (стиль) жизни и здоровье. Пищевое поведение. Личная гигиена и здоровье. Социально-психологические особенности, качество сна и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Мотивы и поведение в сфере здоровья. Практики сохранения здоровья. Стратегии поддержки и продвижения идей здорового образа жизни.

12. Психологические практики и здоровье. Психическая саморегуляция. Жизненные ценности и самооценка здоровья. Психолого-генетические практики в семейно-ориентированной системе превенции психического здоровья. Психотехнологии борьбы с нежелательным поведением. Психологическое сопровождение и поддержка. Психологическое консультирование и психотерапия.

Лекция 1

**Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте
русской культуры.**

**Здоровье: понятие, характеристики, комплексная
категория. Здоровье как системное понятие.**

**Значение здоровья и подходы к его определению,
факторы здоровья, баланс и «континуум здоровья».**

Модели здоровья человека и общества.

Исторический экскурс

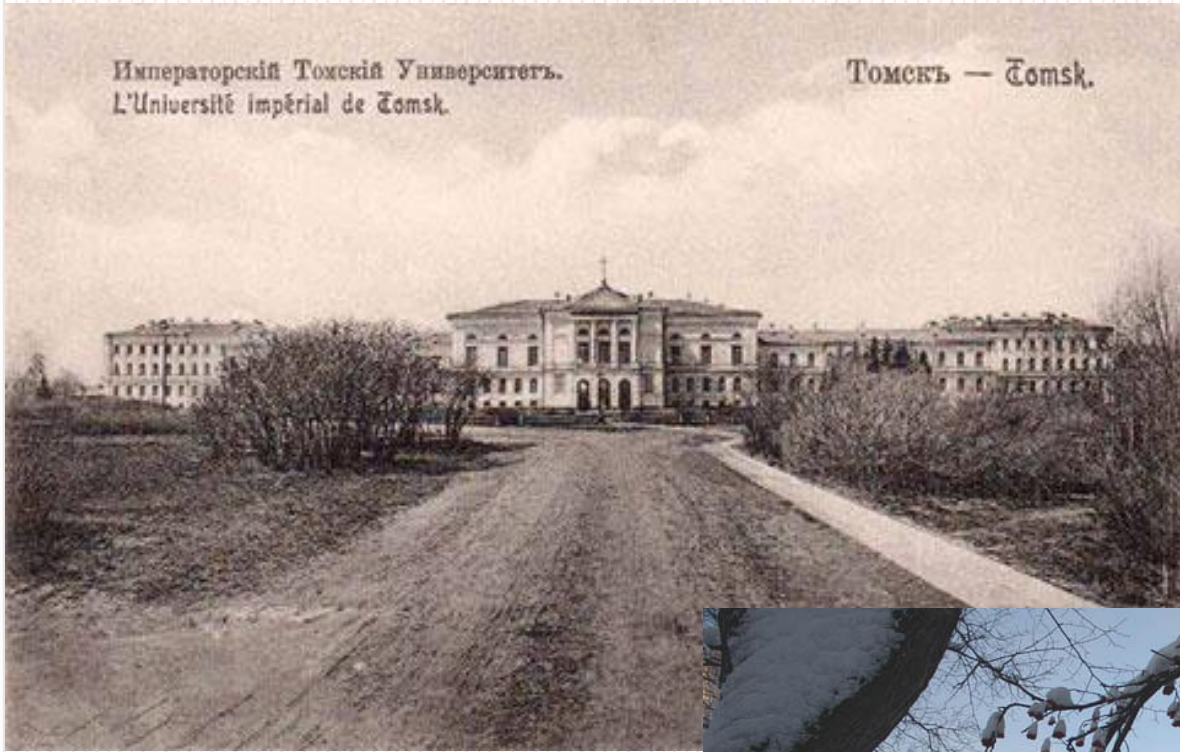
- **Философы, натуралисты Древнего мира, Античный мир**
- **Китай – Конг-фу, Индия – Аюверда – здоровье раскрывается с целостной (холистической), системной точки зрения. Аюверда учит, что определяющим условием формирования и поддержания здоровья является гармонизация физической, психической и духовных сфер в человеке**
- **Герофилус, Аристотель**
- **Представления о «здоровье» и «болезни» – эпидемии:**
 - Средние века – чума и проказа; Новое время – туберкулез, сифилис; Новейшее время – рак, СПИД . COVID-19 (2019-2020-2022 и ...).**
 - Стигма.**
 - Здоровье и болезнь – это формы социальной реальности, серьезные ценности.**
 - Имеют специфику, связанную с той или иной культурой.**
 - Здоровье имеет два аспекта: абсолютная ценность, инструментальная ценность (включение в общество).**

Проблемы здоровья в контексте российской культуры

- **Владимир Мономах; «Домострой»; «Регламент, или Устав духовной коллегии» Феофана Прокоповича**
- **М. В. Ломоносов**
- **А. Н. Радищев; Н. К. Добролюбов**
- **XX век – П. Ф. Лесгафт, Вл. Соловьев; С. Н. Булгаков; Н. А. Бердяев, Л.Н. Толстой**
- **Конец XX века – С. Б. Мельников, Ю. Е. Дворянин, В. И. Аверков**
- **XXI век – Евгений Водолазкин «Лавр», Дэн Браун «Инферно», Захар Прилепин «Есенин» ...**

Императорскій Томскій Университетъ.
L'Université impériale de Tomsk.

Томскъ — Tomsk.

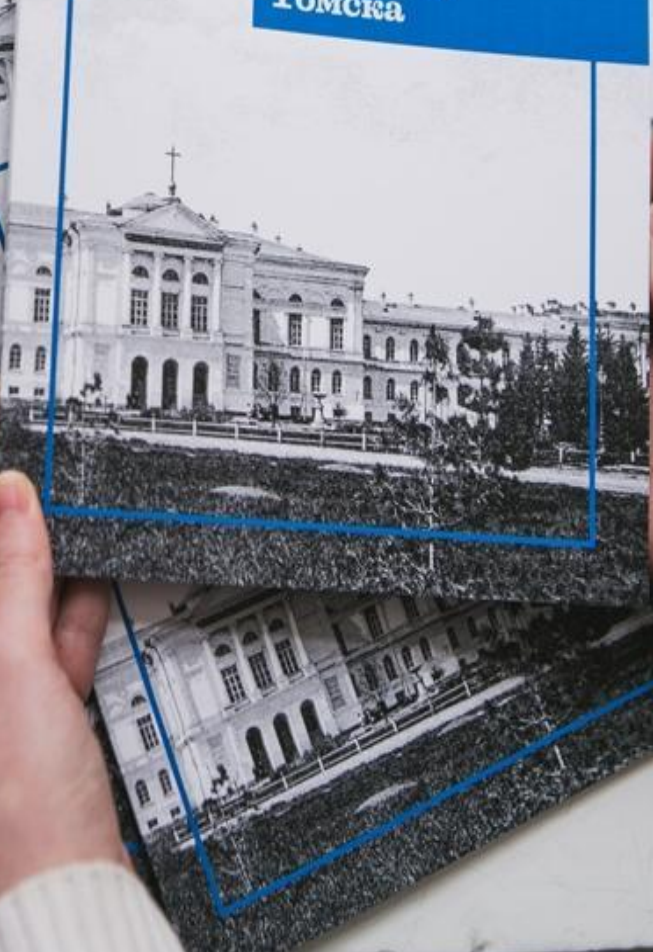


Д. И. Менделеев
и В. М. Флоринский
в истории
Томска



Менделеев

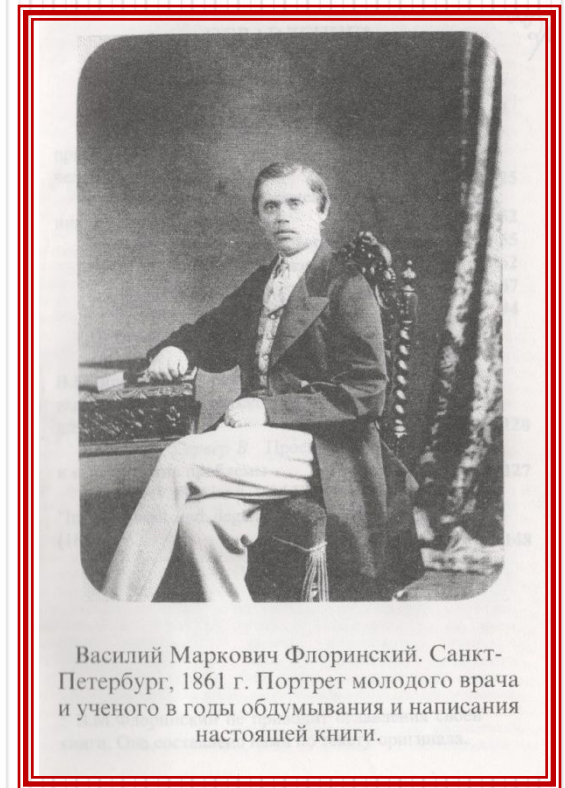
Д. И. Менделеев
и В. М. Флоринский
в истории
Томска



Менделеев
Флоринский
и



ВАСИЛИЙ МАРКОВИЧ ФЛОРИНСКИЙ
русский ученый, врач,
основатель Томского университета,
первый попечитель
Западно-Сибирского округа (1834—1899)



Василий Маркович Флоринский. Санкт-Петербург, 1861 г. Портрет молодого врача и ученого в годы обдумывания и написания настоящей книги.

«А может ли быть в числе земных благ что-нибудь дороже здоровья и жизни?»

«Усовершенствование и вырождение человеческого рода»,

В. М. Флоринский, 1865

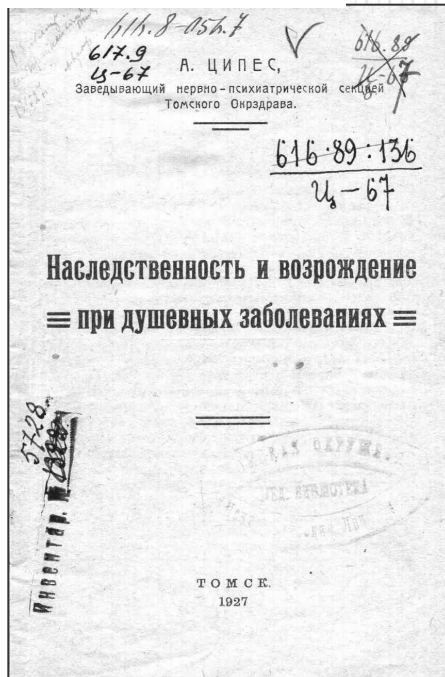
**«Усовершенствование и вырождение
человеческого рода» (В. М. Флоринский, 1865)**

«Народ и правительство хлопочут об уничтожении миазм, о доброкачественности съестных продуктов, о здоровости жилищ и пр., но, к удивлению, так мало обращают внимания на корень народного здоровья – на гигиену бракосочетания. И далее : «...громадная масса гибельных последствий, которая рушится на рождающееся поколение вследствие негигиенического бракосочетания, оставлены без внимания».

«... свободное действие каждого лица, основанное на свободном убеждении, было бы нормой для счастливых браков ... Что же касается до вопросов о здоровье и наследственном расположении, вопросов большей частью такого рода, на которые в данное время трудно дать юридически положительный ответ, то законодательство пока не может вмешиваться в них без того, чтобы не высказать обременительных стеснений относительно свободного выбора для брака семейств и личностей. Поэтому в настоящее время достаточно бы было и того, если бы в таких сомнительных вопросах спрашивали мнения врача, которое, нисколько не стесняя личной свободы, может принести большую пользу, чем положительный закон».



ЦИПЕС А.Г. (1898-1931г.г.)



**«Наследственность и возрождение
при душевных заболеваниях»**

А. Г. Ципес (1927)

**«... психические уклонения более наследственны, чем всяческие другие физиологические уклонения.
... нормальная психическая конституция может быть оттеснена патологическими свойствами, получившими перевес при известном благоприятном стечении обстоятельств, чтобы, однако при первой возможности явиться из своего кажущегося «отсутствия» во всей своей гармонии и силе перед лицом природы»**

Ципес А. Г. Элементарная техника психотерапии и гипноза.

Томск, 1930. 79 с.

- **Способ лечения «путем психического воздействия, которое может исходить как от другого лица, так и от самого же себя». Весьма целесообразно в каждом конкретном случае определять «степень и форму податливости» психическому воздействию с попытками использовать ее в терапевтическом отношении.**
- **Центральный разделом работы является оценка роли психоанализа в установлении психогенеза заболевания, а также тех психологических механизмов, которые составляют основу психического состояния.**
- **Переходя к технике психоанализа, автор останавливается на исцеляющей роли исповеди: «сплошь и рядом упавший духом человек, получив возможность высказаться, излить свою душу и встретив сочувствие уже. Лишь от этого одного, может получить значительное успокоение».**
- **Психоаналитическое толкование сновидений: признаком «работы сна» является «сгущение», превращение мыслей в ситуацию («драматизация»), причем язык сновидений изобилует символами, загадками, «расшифровывание которых для нас часто так и остается недоступным».**
- **Важно «понять «всякое волнение человеческой личности», «слить интересы больного с интересами общества, важно установить открытый контакт с пациентом, ибо «больная личность особо чутка к искренности».**

«Психотерапия это искусство обращения с человеческой личностью, так же, как и иное искусство. Оно может быть воспитуемо и управляемо»

Здоровье как системное понятие

- **Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату работоспособности (в профессии), а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее.**
- **Здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях. Вопросы здоровья актуальны во все периоды индивидуального развития человека от момента рождения до смерти, в расцвете сил и при болезни.**

Понятие «**здоровье**» впервые было определено ВОЗ в 1946 году, как «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

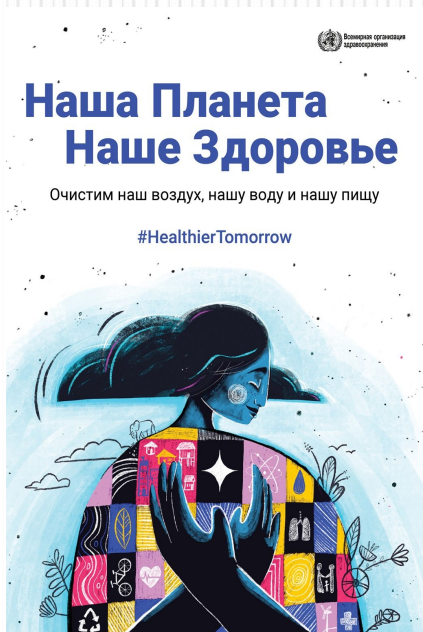
Всемирный день здоровья (World Health Day) 7 апреля

В. А. Лищук, Е. В. Мосткова – «**здоровье** – способность приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям; противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням; сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; улучшать возможности, свойства и способности своего организма, качества жизни и среды обитания; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, близким, человечеству, добру и злу».

По мнению С. П. Боткина, проявления жизни в состоянии равновесия ее определений составляют **нормальную или здоровую жизнь**, благоприятную для ее продолжения ...

Ф. Ф. Эрисман – «**здоровье** – это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить».

И. А. Гундаров определяет **здоровье** как многомерное динамическое состояние и форму жизнедеятельности адаптированного к окружающей среде организма.



В современном российском законодательстве понятие «здоровье» сформулировано следующим образом: «здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» (Закон об охране здоровья, ст.2).

ТОП-10 СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ (обратные ранги)

Какие из перечисленных проблем вас очень волнуют, какие – немного волнуют, а какие – не волнуют совсем?



Источник: TGI-R-2005

В настоящее время известны более ста определений понятия **«здоровье»**, что вызвано трудностями в понимании его сущности. П. И. Калью «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения» (1988)

Здоровье как система

- Комплексное определение понятия «здоровье» с включением в него немедицинских признаков, т.е. интегральная модель. В структуре этой модели здоровье или нездоровье человека проявляется во взаимодействии с широким диапазоном социальных и средовых факторов с учетом особенностей индивидуальной устойчивости и восприимчивости.
 - **Здоровье имеет гетерогенную природу.**
- **Баланс здоровья (укрепление здоровья): потенциал** – способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия; **запросы** – физические, социальные, связанные с образом жизни; **ресурсы (индивидуальные, общественные)** – сумма доступных средств для улучшения потенциала здоровья; **условия жизни** – политические, экономические, социальные

Модель здоровья (иерархическая)

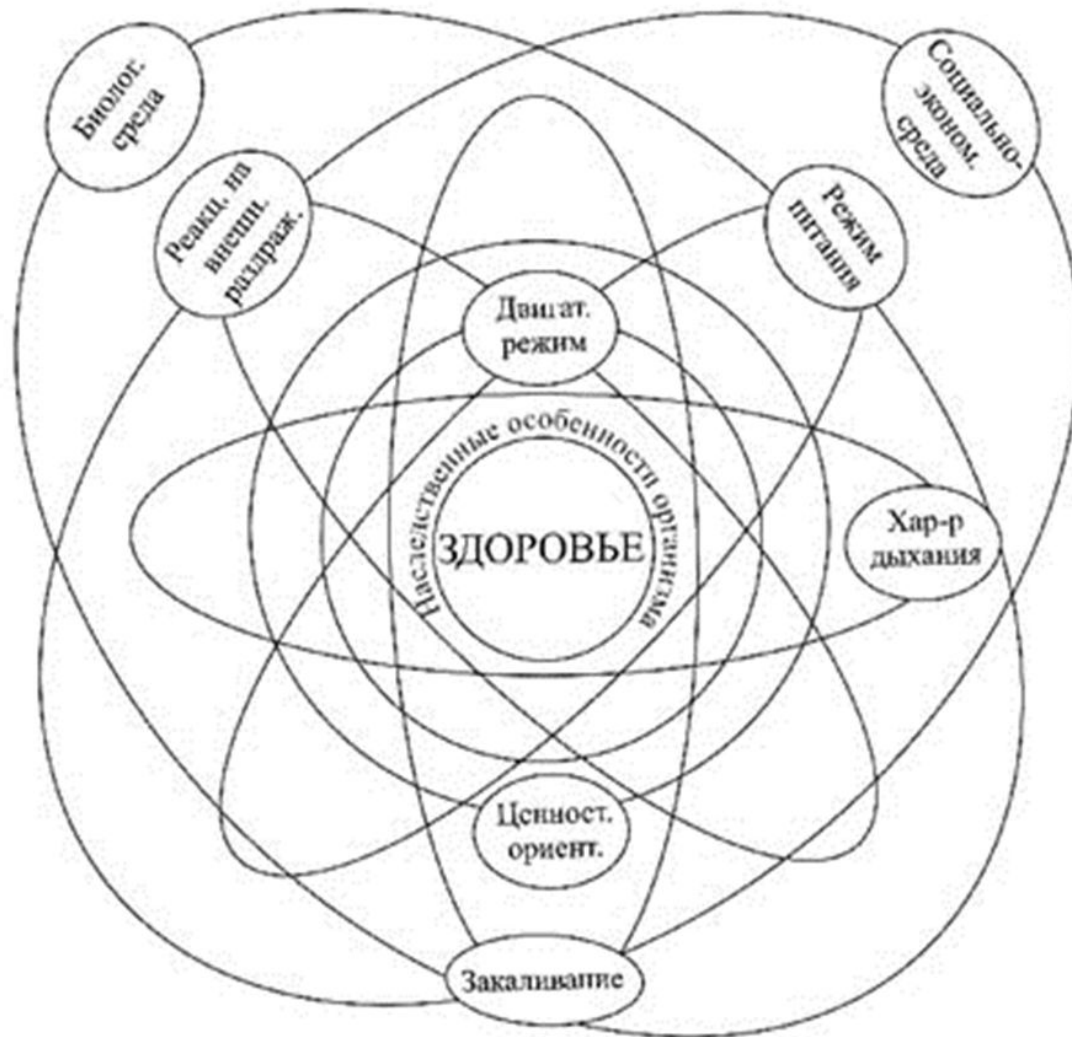
Константные факторы –
генотип, биолог. Среда,
социально-экономич.
среда

Ведущие факторы –
двигательный режим

Доминирующие факторы –

интересы, мотивы,
потребности, установки,
ценностн. ориент.

Задающие факторы –
режим питания
(рациональный), реакц. на
внеш. раздраж. –
стрессоры (оптим.),
характер дыхания,
закаливание



Экспертная модель здоровья человека (междисциплинарное исследование)

- 62 эксперта, 900 признаков
- 13 классов
- Групповые коэффициенты значимости показателей и факторов здоровья

№	Группы показателей (факторов)	Коэф. зн.
1	Уровень физического развития	3,73
2	Функциональное состояние организма	4,3
3	Уровень умственного развития	3,7
4	Уровень личностного развития	3,8
5	Устойчивость, сопротивляемость	4,1
6	Заболеваемость	4,0
7	Биологические факторы	3,9
8	Поведение	3,6
9	Режим	4,0
10	Природная среда	3,6
11	Социальная среда	3,5
12	Семейная среда	3,8
13	Профессиональная среда	3,8

Как категория **здоровье
отражает необходимость,
вытекающую из сущности
явлений жизни, а **болезнь** – это
случайность, не имеющая
всеобщего характера**

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми.

**Они помогут спасти жизнь,
даже вылечить болезнь,
но ... чтобы жить надежно –
полагайтесь на себя.**

Николай Амосов

**Здоровье также
заразительно,
как и болезнь.**

Ромен Ролан

Сфера влияния факторов	Укрепляющие здоровье (health resources)	Факторы риска (health risk)
Образ жизни (50%)	Отсутствие вредных привычек	Курение, алкоголь и др.
	Рациональное питание	Несбалансир. питание
	Адекватная физическая активность	Гипо- и гипердинамия
	Позитивный микроклимат в семье	Стрессовые ситуации
	Нормальные отношения на работе	Напряжен. отношения
	Внимательное отношение к здоровью	Недостаточная ориентир.
Внешняя среда (20 %)	МИКРОСРЕДА	МИКРОСРЕДА
	Отсутствие вредных факторов воздействия	Вредн. усл. труда и учебы
	Хорошие бытовые условия	Плохие условия
	Оседлый образ жизни	Миграция
	МАКРОСРЕДА	МАКРОСРЕДА
	Благоприятные климатогеографические и природные условия	Неблагоприятные условия
	Экологически чистая среда обитания	Загрязнение
Биологические факторы (20 %)	Здоровая наследственность	Наследственная отягощенность
	Отсутствие предрасположения	Предрасположенность
Организация мед. помощи (10 %)	Высокий уровень	Недостаточный уровень

Если человек здоров, то выполняются следующие условия:

- **1. Основные функции организма на разных уровнях организации (целостный организм, органной, тканевой, клеточный, субклеточный) характеризуются динамическим равновесием в пределах статистических норм, выявленных в результате медико-биологических исследований**
- **2. Поддерживается динамическое равновесие организма и его функций в конкретных условиях внешней среды**
- **3. Человек полностью социально адаптирован. Способен к выполнению своих социальных функций и развитию**
- **4. Организм способен приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, поддерживать гомеостаз и обеспечивать разностороннюю деятельность**
- **5. Имеет место физическое и психическое, психологическое благополучие человека**

	Я здоров, если	1	2	3
1	Не принимаю никаких лекарств			
2	Могу без труда добежать до автобуса			
3	Живу в мире с самим собой			
4	Не испытываю никаких недомоганий, болей и других неприятных ощущений			
5	Могу без помех общаться с друзьями и близкими			
6	Части моего тела работают так, как им положено			
7	Успешно справляюсь со всеми своими делами и обязанностями			
8	Не чувствую усталости после обычного дня			
9	Не курю, не злоупотребляю алкоголем и наркотиками			
10	У меня есть работа или я учусь			
11	Моя сексуальная жизнь вполне гармонична и полностью меня удовлетворяет			
12	Не обращаюсь к врачам и не чувствую в этом необходимости			
13	Следую нормам морали и не нарушаю нравственных норм			
14	Окружающие меня люди все время говорят, что я отлично выгляжу			
15	Диспансеризация, лабораторные тесты или другие медицинские обследования не выявляют в моем организме никаких нарушений			
16	Могу достичь поставленных целей			
17	У меня красивые блестящие волосы, гладкая кожа и подтянутая фигура			

Упражнение

- Из перечисленных утверждений выберите те, которые лично для Вас означали бы состояние, когда Вы здоровы, отметьте эти утверждения «галочкой» в **столбце 1**
- Распределите выбранные Вами высказывания по значимости, проставив в **столбце 2** цифры последовательно, начиная с единицы, где **1** – самое важное для Вас высказывание
- Далее выберете из Вашего списка **3 самых важных** высказывания – те, которые заняли **первое, второе и третье место**. Как Вам кажется, сколько высказываний из тех, что Вы выбрали, отметили бы: Ваши друзья, родители, дети (если они есть), соседи, вообще любой человек