



Психология здоровья

Психология
здоровья

спорт
профилактика
образ жизни

РЕПОЗИТОРІУМ БГПУ

Так что же такое здоровье?

По известному определению ВОЗ, "здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия".

Психология здоровья — одна из самых молодых областей психологии, которая изучает психологические причины здоровья, о методы и средства его сохранения. Она изучает практику поддержания здоровья на протяжении всей жизни — от рождения до самой смерти. Кроме того, психология здоровья изучает здоровую личность, нормы здоровья и болезни в индивидуальном и социальном контексте.

Идеи и предпосылки психологии здоровья:

Начало психологии здоровья как теоретической дисциплины принято вести от программного доклада академика Владимира Михайловича Бехтерева (1857-1927) 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



Среди основных теоретических проблем психологии здоровья, вызывающих интерес исследователей можно выделить следующие:

- Оценка роли поведения в причине развития болезней
- Предотвращение нездорового поведения
- Изучение взаимосвязи между психологией и физиологией (например, ощущение боли может усиливаться из-за тревоги и ослабевать под влиянием возбуждения или других факторов).
- Оценка роли психологии в переживании болезни, изучение роли психологии в лечении болезни.
- Изучение мотивов поведения человека, ориентирующих его на поддержание здорового поведения и формирование соответствующих паттернов

- Какие задачи решаются?
- Один из главных вопросов прикладной психологии здоровья – как мотивировать людей на сохранение и укрепление собственного здоровья? Даже для тех, кто декларирует здоровье как ценность, ответ на вопрос, как заставить себя быть здоровым, выглядит очень размытым.
- Другой важной исследовательской проблемой психологии здоровья является вопрос о способах и возможностях взаимодействия личности и болезни (совладание, управление болью и т. п.). Существует большое количество материалов, представляющих разнообразные варианты попыток решения данной проблемы. В частности, исследуются психологические предикторы выздоровления и протекания болезни.

- Третьей важной проблемой для психологии здоровья является проблема саморегуляции. Даже если у человека присутствуют намерения сделать свое поведение более ориентированным на здоровье оно зачастую остается нереализованным. Потому что многие люди так и не переходят от желания к конкретному поведению. За последние десятилетия наблюдается изменение характера заболеваний: меняется соотношение «не зависящих от поведения человека» (пневмония, туберкулез и т. п.) и «поведенчески обусловленных» (рак, ВИЧ/СПИД, зависимости) в сторону увеличения последних. Современные исследования показывают, что причиной возникновения многих заболеваний являются курение, пищевое поведение, употребление алкоголя и т. п. Люди, даже понимая опасность, вред привычных и часто приятных им способов поведения, не находят в себе достаточно сил и навыков, чтобы изменить его.

Одной из важнейших тем прикладной психологии здоровья является поиск мотивации для ведения здорового образа жизни. Эта тема особенно актуальна вследствие того, что всё больше людей страдают алкогольной и наркотической зависимостями, избыточным весом и гиподинамией.

За сравнительно небольшой период психология здоровья сформировалась как отдельная научная область. В США разработано и внедрено более 5000 программ по охране психического здоровья. В России тема психического здоровья является одной из первоочередных задач. В апреле 2000 г. В Санкт-Петербурге прошла первая научно-практическая конференция, посвящённая психологии здоровья.

**Спасибо за
внимание)**

РЕПОЗИТОРИУМ РГГУ