

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК НОВАЯ ОБЛАСТЬ НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Гурьянова М.В.

доцент ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского». Институт физической культуры и спорта.
Кафедра физического воспитания и спорта.

E-mail: chetverova1965@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается психология здоровья как новая область на стыке биологии, медицины и психологии. Так же дается ответ на вопрос какие цели и задачи выделяются в этой области. Рассматриваются основные характеристики психологического здоровья; Психология здоровья, понятие здоровья, критерии здоровья, характеристики здоровья.

HEALTH PSYCHOLOGY AS A NEW FIELD OF SCIENTIFIC PSYCHOLOGY

Guryanova M.V.

Docent. Saratov State University. Institute of Physical Culture and Sports. Department of Physical Education and Sports.

E-mail: chetverova1965@mail.ru

Abstract: This article examines the psychology of health as a new field at the intersection of biology, medicine and psychology. The answer to the question of what goals and objectives are highlighted in this area is also given. The main characteristics of psychological health are considered; Psychology of health, the concept of health, health criteria, health characteristics.

Актуальность: Активный интерес исследователей к вопросам психологии здоровья возник в следствие нарастающих нагрузок на нервную систему, психику человека, большого информационного объема, убыстрение ритма жизни. В настоящее время психология здоровья является крайне востребованной во многих странах.

Психология здоровья относительно молодое направление психологии, возникшее в США в 80-х годах. Представляет собой новую область научной психологии, изучающей здоровье человека. При определении психологии здоровья возникает необходимость опираться на строгое теоретическое определение здоровья и его признаков. Медицинское определение здоровья как отсутствия болезни не описывает термин в полной мере.

Наиболее популярным стало определение здоровья Талькотта Парсонса. Согласно этому определению здоровье — это способность индивида полноценно функционировать в социуме. Здесь здоровье рассматривается как понятие относительное, что означает, что не существует такого индивида, способного сохранять абсолютное здоровье в любых ситуациях. Функциональное понятие здоровья не предполагает полного отсутствия проявлений психического расстройства, а только

показывает, что если она имеется, то не вызывает неспособности функционировать в социуме.

В широком понимании «Психология здоровья» - это система образовательного и профессионального опыта психологии по укреплению, сохранению и поддержанию здоровья. В узком – это совокупность базовых знаний психологии, которые могут быть применены в развитии и совершенствовании здоровья.

Цель психологии здоровья не может быть определен окончательно, из-за того, что процесс совершенствования можно только направлять.

Психология здоровья представляет собой универсальное пространство для медицинской психологии и психологии в целом. В своем развитии психология здоровья опирается на важность гармоничного развития всех составляющих человека для достижения благополучия.

К задачам психологии здоровья следует отнести:

1. Повышение уровня психической культуры, т.е. степени совершенства, достигнутого в овладении психологическими знаниями и психической деятельностью.
2. Повышение уровня культуры общения, степени совершенства в области коммуникации.
3. Определение путей саморазвития, самореализации и раскрытия творческого потенциала.

Каждый человек характеризуется индивидуальными особенностями, которые подразделяются на врожденные и приобретенные. Врожденные четко обозначены наследственностью и определяют, как физические, так и психические признаки. Для психологического здоровья нормой является наличие определенных характеристик личности, которые позволяют адаптироваться в обществе и развиваться самому. Наиболее устойчивые психологические качества могут быть представлены как психологический тип личности и акцентуация личности. Основу психологического типа формируют психические качества, выраженные в разной степени. Под акцентуацией понимают определенную дисгармонию развития. Является дополнительной характеристикой психологического типа. В ней выражаются крайние формы психической функций.

Рассмотрим основные характеристики психологического здоровья:

1. Адекватная самооценка и уважение собственной личности. Верное самовосприятие это принятие своих недостатков как часть своей натуры.
2. Способность адаптироваться к меняющимся условиям. Что бы быть достаточно защищенным, человек должен быть уверен в способности усваивать любые изменения условий жизни.
3. Способность удовлетворять свои потребности и компенсировать те, удовлетворить которые возможности нет.
4. Качество взаимоотношений с другими людьми.

К критериям психологического здоровья можно отнести уравновешенность, уверенность в себе, адекватное восприятие окружающего

мира, адекватную самооценку, адекватное восприятие самого себя, интерес к окружающим, стрессоустойчивость.

В целом оптимальное психологическое самочувствие имеет возможности для улучшения, что связано с условиями жизни человека. Именно психическое здоровье в значительной степени определяет общее самочувствие человека.

В последние несколько лет возрос интерес к вопросам, связанным с эмоциональным выгоранием, стрессом и механизмом формирования стрессоустойчивости человека. В студенческом возрасте человек сталкивается с многообразием эмоциональных переживаний, что может приводить к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения. Это состояние приводит к тому, что студенты больше подвержены стрессу, находятся в постоянном напряжении и теряют интерес к учебе и людям.

Если рассматривать факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания, можно выделить следующие:

- Сильные переживания в период сессии.
- Многочасовая работа, которая не оценивается должным образом.
- Однообразие, выполняемой изо дня в день работы.
- Неправильная организация времени для самостоятельной работы.

Для предотвращения появления и развития синдрома эмоционального выгорания используют:

- Самоанализ. Для начала необходимо чтобы студент понял сам для себя, что именно дается в учебе с трудом, что действует выматывающе или давит.

- Обсуждение и проработка проблем и переживаний со специалистом

- Смена рода деятельности. Например, найти хобби, занятие тем, что нравится способствует появлению положительных эмоций и эмоциональной разгрузке.

- Какие-либо изменения в жизни. Даже самые незначительные изменения помогут избавиться от чувства однообразия.

- Отдых. Необходимо периодически давать организму физическую и психологическую разгрузку.

При выборе вида отдыха стоит отдавать предпочтение активному отдыху, т.к. он быстрее и в большей степени возобновляют силы, чем пассивный. Как отмечается в учении И.П. Павлова «Лучший отдых – это смена деятельности. Более быстрое восстановление трудоспособности при активном отдыхе объясняется перераспределением процессов возбуждения и торможения в тех нервных аппаратах, от которых идут импульсы к различным мышечным группам»[1].

Заключение: Здоровье человека следует признать одной из ведущих составляющих жизни. Значение психологии здоровья обусловлено растущей необходимостью использования средств и методов обучения здоровью

и уникальностью этой науки, как ведущей области на стыке задач медицины, биологии и психологии.

Библиографический список:

1. Станков А.Г. Здоровье и долголетие/М.: Медгиз, 1960.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья / СПб.: 1998.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М.: Академия, 2001.
4. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни/ Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.
5. Денисова Е.А., Кузьмичев С.А., Чапала Т.В., Малышев И.В. Психология здоровья/Издательство ТГУ, 2017.