

## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Гурьянова М.В.

Доцент кафедры физического воспитания и спорта ИФКиС НИУ СГУ им.

Н. Г. Чернышевского

[chetverova1965@mail.ru](mailto:chetverova1965@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассмотрена история возникновения междисциплинарной науки под названием психология здоровья, а также ее роль в современном мире. Особое внимание уделено здоровью человека как главной жизненной ценности. На основе результатов анкетирования был сделан вывод о том, что психология здоровья остается ведущим направлением в системе здравоохранения.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, психологические методы

## PSYCHOLOGY OF HEALTH

Guryanova M.V.

**Annotation:** The article discusses the history of the emergence of interdisciplinary science called the psychology of health, as well as its role in the modern world. Particular attention is paid to human health as the main life value. Based on the results of the questionnaire, it was concluded that health psychology remains the leading focus in the health care system.

**Keywords:** Health, healthy lifestyle, psychological methods

Здоровье – один из важнейших объектов гуманитарных исследований. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Ведь здоровье находится в тесной взаимосвязи с субъективным ощущением благополучия личности и качеством жизни. Сам термин «качество жизни» охватывает физическое, психологическое, эмоциональное и социальное здоровье человека, основанное на его восприятии своего места в обществе. Именно поэтому в ходе мировой истории здоровью отводилось особое место.

В конце 60-х годов сложились предпосылки к развитию новой дисциплины, которая опиралась на психологические исследования здоровья.

Было выявлено различное отношение людей к хроническим и острым заболеваниям. Первую группу люди относили к неопасным, и их лечение игнорировалось. Эпидемиологические исследования позволили подчеркнуть зависимость возникновения хронических заболеваний от поведенческих факторов, которые можно было бы исследовать и проконтролировать психологическими методами. Кроме того, в трудах М. Фуко, Э. Фридсона,

А. Иллича критике подвергались неэффективность медицинских услуг и их высокая стоимость. В итоге в области медицинского просвещения наступил кризис, выражающийся в несоответствии роста медицинских знаний среди населения и отсутствия мотивации к изменению образа жизни. В 1970-1980-х гг. эти факторы привели к возникновению науки, называемой психология здоровья.

Под психологией здоровья следует понимать междисциплинарную область, которая применяет психологические приемы и методы для сохранения и укрепления здоровья, а также для профилактики заболеваний среди населения с целью анализа и усовершенствования системы здравоохранения.

К основным задачам данной науки относят:

- 1) Определение психологических факторов риска, а также их «смягчение» или прекращение действия на человека;
- 2) Работа с населением с целью предупреждения и борьбы с заболеваниями (как с нервно-психическими, так и с соматическими);
- 3) Улучшение коммуникации между медицинскими работниками и потребителями медицинских услуг;
- 4) Анализ политики в области здравоохранения.

Объектом психологии здоровья является «здоровая» личность, стремящаяся к самосовершенствованию. Здоровье предстает здесь как условие для полного раскрытия потенциала человека, его самопознания и самореализации.

Возникает вопрос: «С высоким уровнем развития медицины и вернувшейся «модой» на здоровое тело занимает ли психология здоровья, как изначально, высокую позицию?»

Понятие здоровья по своей сути является многозначным. Оно отражает одновременно биологические, психологические и социальные аспекты существования человека. Поэтому неудивительно, что существует великое множество определений «здоровья».

Например, П. И. Калью в своей работе «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения:

обзорная информация» рассматривает 79 определений здоровья человека, сформулированные учеными различных научных дисциплин в разное время и в различных странах мира. И это далеко не все определения понятия «здоровье». Рассмотрим одно из них:

«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.» [устав Всемирной организации здравоохранения от 1948 года]

Несмотря на то, что данное определение отличается некоторой примитивностью, оно наиболее полно охватывает необходимые аспекты этого широкого понятия, поэтому не потеряло своей актуальности и по сей день.

В современном мире здоровье является главной жизненной ценностью. Однако, люди по-разному понимают способы его сохранения. Одни уже с ранних лет тщательно следят за своим питанием, занимаются спортом, придерживаются режима дня, другие стараются достичь психологического благополучия, а третьи и вовсе не придают своему здоровью первостепенного значения.

Известно, что уровень здоровья зависит от множества факторов: наследственных, экологических, социально-экономических и т.д. Однако, по данным ВОЗ с деятельностью системы здравоохранения он связан лишь на 10-15%, на 15-20% зависит от генетического фактора, на 25% его определяют экологические условия, и на 50-55% - образ жизни конкретного человека.

Из этого следует, что здоровый образ жизни – основной показатель здоровья. Под ЗОЖ следует понимать активную деятельность людей, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Распорядок дня, правильное питание, рациональный режим труда и отдыха, регулярные физические нагрузки, режим сна – все это бесменные составляющие здорового образа жизни.

Вместе с тем, чаще всего человек перекладывает всю ответственность за свой организм на органы здравоохранения, забывая о своей первостепенной роли.

На базе СГУ им. Чернышевского среди студентов 3 курса было проведено анкетирование «Здоровый образ жизни». Было опрошено 30 человек в возрасте

19-25 лет.

Оказалось, что практически все испытуемые знают о важности своего здоровья, признают его одной из первостепенных ценностей. Однако, далеко не все ведут здоровый образ жизни (87%). Выяснилось, что регулярными физическими упражнениями занимается всего 10 % опрошенных, а остальные ограничиваются посещением занятий по физической культуре. Основными причинами, которые «мешают» ежедневно заниматься спортом, студенты считают недостаток времени, финансовые трудности, отсутствие необходимого упорства, а также чрезмерная нагрузка по учебным дисциплинам.

С каждым годом все больше возрастает популярность различных ресторанов быстрого питания (McDonald's, KFC). Бургеры, картофель фри, хот-доги, пицца и другой фаст-фуд при регулярном употреблении могут привести к развитию таких заболеваний как сахарный диабет, ожирение, гастрит, язвенная болезнь, атеросклероз... Согласно анкетированию, около 94% опрошенных периодически употребляет перечисленные продукты.

С медицинской точки зрения, все тоже не благополучно. Регулярно посещают врача 17% испытуемых, а профилактическое обследование один раз в год проходит всего 7%. Кроме того, 44% учащихся довольно часто принимают лекарственные препараты, и около 1/3 имеют хронические заболевания.

Таким образом, психология здоровья остается важным направлением в нашей жизни. Ведь в связи с научно-техническим прогрессом нагрузка на человеческий организм с каждым годом лишь увеличивается. Ускорение жизненного ритма, большое количество информации, ухудшение условий окружающей среды, негативная динамика межличностных отношений - все это оказывает сильное влияние на психику, нервную систему и физическое состояние человека.

Однако, неоправданно видеть причины нездоровья лишь в плохом питании, загрязненной среде обитания или отсутствии надлежащей медицинской помощи. Гораздо большую роль в глобальном нездоровье людей играет процесс цивилизации, «освобождающий» человека от ответственности перед самим

собой.

Охрана своего здоровья, прежде всего, обязанность каждого человека. Ведь никто не может знать свой организм лучше, чем его «владелец», поэтому в качестве главной задачи перед человеком должно стоять не лечение болезней, а систематическая работа по восстановлению и развитию жизненных ресурсов своего организма.

Не стоит забывать, что здоровье во многом определяет качество жизни каждого человека в обществе и государстве. Как говорил Мишель де Монтень: «Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели».

**Библиографический список:**

- 1) Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под общ. ред. проф. Давиденко Д. Н.: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
- 2) Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Михаил Морозов. Учебное пособие: СпецЛит; Санкт-Петербург; 2013
- 3) Основы психологии здоровья /Ананьев В. А. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья.— СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
- 4) Психология здоровья / Ю. Г. Фролова — «Высшая школа», 2014
- 5) Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 60 7 с