



Лекция № 1

■
**Психология здоровья —
новая отрасль
человекознания**

Содержание

1

Появление новой отрасли знания



2

Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья



3

Сущность и основные признаки здоровья человека



1. Появление новой отрасли знания.



Саморегуляция — это:

- особый уровень программирования деятельности на основе процессов предвидения;
- управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями;

- целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психических состояний в целом;
- целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий;.

- «внутренняя» регуляция поведенческой активности человека;
- взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида, и т. д.

- **Первый этап.** Его пафос сводился к запугиванию, устрашению населения теми или иными недугами, неминуемо подстерегающими всякого, кто злоупотребляет, например, алкоголем, или курением, или жирной пищей и т. д.

- **Второй этап.** Его квинтэссенцией было обращение к разуму человека. Здоровое тело есть продукт здорового разума. Если ты, человек, достаточно разумен, тебе стоит позаботиться о своем здоровье, «ибо здоровье - это не все, но все без здоровья - это ничто», как говорил мудрый Сократ.

- **Третий этап.** Современный этап развития профилактических концепций ориентирован на исходные причины и, таким образом, может быть назван каузальным.

- Материальный достаток еще не дает ощущения полноты здоровья и счастья

*Здоровье человека:
основные факторы риска (Ю.П. Лисицин,
В. П. Петленко)*

- образ жизни — 50—55%,
- внешняя среда — 20—25%,
- генетический риск - 15-20%,
- здравоохранение - 8— 10%.

- Психология здоровья представляет собой научное направление, которое объединило две науки — психологию и валеологию.
- *Психология* - это область научных знаний о психике и психической деятельности человека и групп людей.

- *Валеология* является наукой об индивидуальном здоровье человека и состоит из двух основных частей:
- **валеософии** (от «валео» — здоровье, «софия - мудрость) — теории здоровья
- **валеометрии** - науки об измерении здоровья.

Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни

1

Знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему

2

Желание быть «режиссером» своей жизни

четыре фактора, для мотивации здорового стиля жизни:

3

Позитивное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться.

4

Развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим

- Главной ***целью психологии здоровья*** является всестороннее совершенствование человека.

- Сделать нездоровых людей здоровыми —
главная задача психология здоровья

Сущность и основные признаки здоровья человека

- «Здоровье — это отсутствие психических, физических дефектов, а также полное физическое, духовное и социальное благополучие». (ВОЗ)

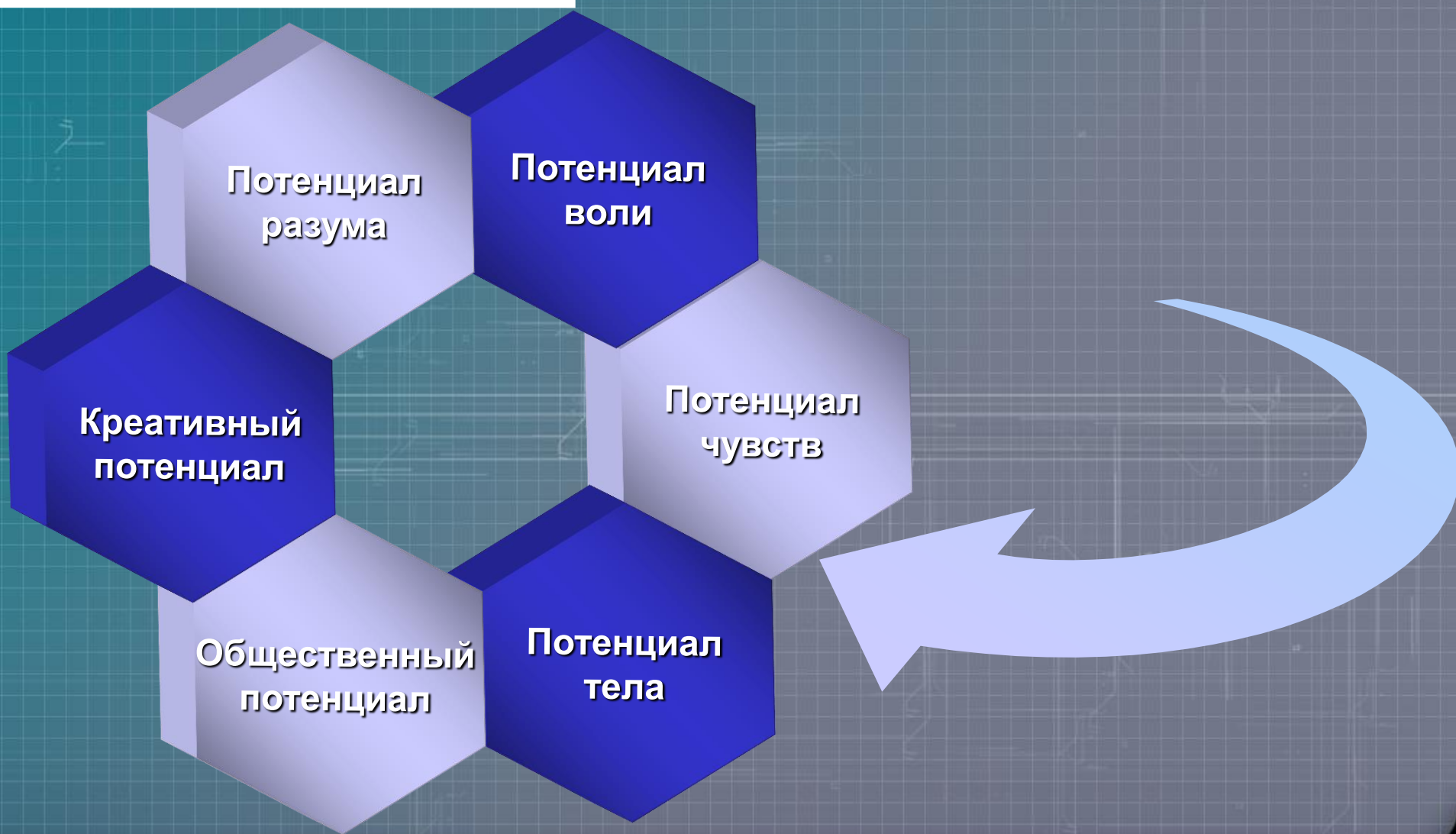
*структурная и функциональная
сохранность систем и
органов человека*

*индивидуальная приспособляемость
к физической и общественной среде*

*сохранность привычного
самочувствия*

**основные
признаки
здоровья**

«цветок потенциалов» личности (В.П. Ананьев)



- *Психологическая компетентность —
важнейшее условие профилактики
психического здоровья*

Список литературы

- 1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
- 2. Гримак Л.П. Общение с собой. - М., 1991.
- 3. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой. - М., 2001.
- 4. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья. - М., 2001.
- 5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002. .