



ЛЕКЦІЯ 1

ТЕМА: «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

ПЛАН

- 1- Проблеми здоров'я і здорового способу життя
- 2- Визначення психології здоров'я і задачі дослідження. Взаємозв'язок з іншими науками
- 3- Психологічні фактори здоров'я. Значення здоров'я і підходи до його визначення
- 4- Ідея системності в тлумаченні поняття здоров'я
- 5- Критерії психічного і соціального здоров'я

1. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сучасне суспільство стикається з численними викликами , що безпосередньо впливають на стан здоров'я людини:

- **Стрес та емоційне виснаження** у зв'язку з інформаційними перевантаженнями , швидким темпом життя, економічною та соціальною нестабільністю.
- **Гіподинамія** (малорухливий спосіб життя) , яка є однією з головних причин серцево-судинних захворювань.
- **Шкідливі звички** (паління, надмірне вживання алкоголю, наркотики)
- **Нераціональне харчування** (фаст-фуд, переїдання, нестача вітамінів)
- **Порушення сну**, які впливають і на фізичний , і на психічний стан.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ВКЛЮЧАЄ:

- Регулярну фізичну активність
- Правильне харчування
- Психологічну гігієну (вміння відпочивати, керувати стресом)
- Відмову від шкідливих звичок
- Розвиток позитивного мислення та життєстійкості

ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА- невідповідність між знанням про користь здорового способу життя та реальною поведінкою людини.

2. ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАУКАМИ

Психологія здоров'я - це галузь психології, що досліджує вплив психологічних факторів на формування, збереження та відновлення здоров'я, а також розробляє методи психологічної профілактики та підтримки.

Завдання психології здоров'я:

- Дослідження психологічних причин виникнення захворювань
- Вивчення впливу стресу, способи життя, соціального оточення на здоров'я
- Формування мотивації до здорової поведінки

- Розробка методів психологічної профілактики та психотерапевтичної підтримки
- Сприяння адаптації особистості в умовах хвороби

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я З ІНШИМИ НАУКАМИ :

- *Медицина*- дослідження психосоматичних захворювань
- *Соціологія*- аналіз впливу соціуму на стан здоров'я
- *Педагогіка*- виховання культури здоров'я у дітей та молоді
- *Філософія та етика*- розгляд цінностей здоров'я як суспільного блага
- *Фізіологія та біологія*- взаємозв'язок фізичних і психічних процесів

3. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я. ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПІДХОДИ ДО ЙОГО ВИЗНАЧЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ:

- Рівень стресостійкості та вміння та вміння долати труднощі
- Емоційна стабільність
- Самооцінка та впевненість у собі
- Внутрішня мотивація
- Позитивне мислення
- Соціальна підтримка (сім'я, друзі, колеги)

ЗДОРОВ'Я – це не лише відсутність хвороб , а й повноцінне функціонування особистості у фізичній , психічній та соціальній сферах.

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я:

- **Біомедичний** – здоров'я як відсутність патології
- **Соціально-культурний**- здоров'я як здатність до ефективної соціальної адаптації.
- **Особистісний** – здоров'я як відчуття щастя, гармонії, реалізації потенціалу
- **Інтерактивний** – поєднання фізичного , психічного та духовного благополуччя.

4. ІДЕЯ СИСТЕМНОСТІ В ТЛУМАЧЕННІ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я

- Здоров'я – це система , де фізичний , психічний і соціальний компоненти взаємопов'язані.
- Порушення в одній сфері відображаються на інших (наприклад, хронічний стрес = соматичні захворювання; фізична хвороба= депресія)
- Системний підхід дозволяє враховувати комплексний вплив факторів середовища, спадковості , способу життя і психологічних установок.
- Психологія здоров'я вивчає , як психіка може стати ресурсом для збереження та відновлення здоров'я.

5. КРИТЕРІЇ ПСИХІЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я:

- Адекватне сприйняття дійсності
- Здатність до саморегуляції та контролю емоцій
- Гармонія у сфері почуттів , думок і вчинків
- Відсутність глибоких внутрішніх конфліктів
- Здатність до творчості та самореалізації
- Відчуття сенсу життя

Соціальне здоров'я:

- Здатність ефективно спілкуватись
- Наявність соціальних зв'язків і підтримки
- Відповідність у виконанні соціальних ролей
- Толерантність , емпатія, вміння співпрацювати
- Адаптація до змін в суспільстві

Таким чином , **психологія здоров'я** є наукою про гармонійне поєднання фізичних, психічних і соціальних факторів, які визначають благополуччя людини.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ:

- 1- Як сучасні умови життя впливають на здоров'я людини? Назвіть основні проблеми здорового способу життя.
- 2- Що таке «психологія здоров'я»? Які її основні завдання?
- 3- У чому полягає взаємозв'язок психології здоров'я з медициною, педагогікою, соціологією та біологією?
- 4-Які психологічні фактори найбільше впливають на збереження здоров'я?
- 5- Як визначає здоров'я Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)?

- 
- 6- Порівняйте основні підходи до розуміння здоров'я: біомедичний, соціально-культурний, особистісний , інтерактивний.
 - 7- Поясніть ідею системності в тлумаченні поняття здоров'я. Як взаємопов'язані фізичний , психічний і соціальний рівні?
 - 8- Які критерії психічного здоров'я можна виділити?
 - 9- Які основні показники соціального здоров'я людини?
 - 10- Чому формування здорового способу життя часто є складним завданням навіть для обізнаних людей ?