
ЛЕКЦИИ

© Уланова Н.Н., 2013
УДК 159:614

ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Н.Н. УЛАНОВА

APPROACHES TO UNDERSTANDING HEALTH

N.N. ULANOVA

ГБОУ ВПО РязГМУ Минздрава России

Предмет исследования психологии здоровья уточняется, является предметом научных дискуссий. Наиболее полно психологию здоровья можно определить как науку о структуре, факторах, механизмах человеческой жизнеспособности, она исследует влияние биологических, психологических и социальных факторов на состояние здоровья, а также тактики и стратегии здоровьесберегающего поведения, имеющую своими целями понимание поведенческих и контекстных факторов; предотвращение болезней; изучение эффектов болезни.

Ключевые слова: смысл здоровья, критерии здоровья, здоровьесберегающее поведение, предмет исследования психологии здоровья.

The subject of health psychology research clarifies the subject of scientific debate. The most complete health psychology can be defined as the science of the structure factors, the mechanisms of human vitality, it explores the impact of biological, psychological and social factors on health status, as well as tactics and strategies health-behavior having their understanding of the goals of the behavioral and contextual factors, prevention of diseases; study of the effects of the disease.

Key words: the meaning of health, health criteria, the subject of health-behavior studies of health psychology.

Психология здоровья – наука о структуре, факторах, механизмах человеческой жизнеспособности, она

исследует влияние биологических, психологических и социальных факторов на состояние здоровья, а также

тактики и стратегии здоровьесберегающего поведения. Содержание понятия психология здоровья не устоялось в современной науке. Многие авторы называют психологию здоровья новой, развивающейся наукой. Как пишет Г.С. Никифоров, психология здоровья – новая наука, изучающая понимание того, как биология, стиль жизни и поведения, а также социальный контекст влияет на состояние здоровья и реабилитации [3].

Новые достижения в психологической науке, медицине и физиологии привели общество к новому пониманию предмета психологии здоровья – состояний здоровья и болезни [1]. Это переосмысление, было зафиксировано в биопсихосоциальной модели здоровья. Здоровье и болезнь представлены в ней, как продукт взаимодействия разных факторов, включая биологические (например, генетическое предрасположение), поведенческие (например, образ жизни, стресс, индивидуальные взгляды и убеждения по здоровью), социальные условия, например, культурные стереотипы, семейные отношения, социальные отношения и взаимодействия.

Термин «психология здоровья» часто используется совместно с терминами: «поведенческая медицина», «медицинская психология». Многие ученые, занимающиеся психологией здоровья сосредотачиваются на стратегиях предотвращения болезней, и их вмешательства укрепляют здоровье, а также сокращают риски возникновения заболеваний, эти действия направлены на профилактику болезней. В то время, как большая половина психологов здоровья обеспечивает индивиду-

альные консультативные услуги, значительная часть их работают на неклинических позициях, обучая пациентов думать и вести себя по-другому, таким образом, влияя на когнитивный и поведенческий аспекты здоровья. Некоторые психологи помогают пациентам изменить социальный, культуральный, семейный, и психологически-личностной компонент здоровья, что в свою очередь ведет к изменению понимания человеком своего здоровья и отношения к нему.

Таким образом, предмет исследования психологии здоровья уточняется, является предметом научных дискуссий. На наш взгляд, наиболее полно психологию здоровья можно определить как науку о структуре, факторах, механизмах человеческой жизнеспособности, она исследует влияние биологических, психологических и социальных факторов на состояние здоровья, а также тактики и стратегии здоровьесберегающего поведения, имеющую своими целями понимание поведенческих и контекстных факторов; предотвращение болезней; изучение эффектов болезни.

Вопрос о подходах к пониманию человеком своего здоровья до сих пор остается открытым. Опираясь на работы Г.С. Никифорова, можно выделить следующие подходы к пониманию здоровья [3]:

- Здоровье – нормальная функция.
- Здоровье – динамическое равновесие.
- Здоровье – способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
- Здоровье – способность к адаптации.

• Здоровье – полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Нормальная функция организма на всех уровнях его организации: организма; органов; гистологических, клеточных и генетических структур; нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству. При данном подходе нормальное функционирование организма в целом — один из основных элементов понятия здоровье. Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Колебания в пределах верхней и нижней границы нормы расцениваются как допустимые. Соответственно отклонение от нормы, нарушающее структуру органа или ослабляющее его функционирование, можно рассматривать как развитие болезни. Граница между нормой и ненормой (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. Представления о норме постоянно уточняются в связи с новейшими достижениями медицины, биологии. Индивидуальная норма не может быть постоянной, жестко фиксированной в течение длительно-

го времени. На разных этапах онтогенеза ее значение не является неизменным и должно уточняться соответственно возрасту.

Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Надо заметить, что признак равновесия в определении здоровья встречается довольно часто, начиная с давних времен. Например, Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь как их нарушение. Причем одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой [4]. Так, по мнению Гиппократов, здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела. А Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним [1].

Способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде. Этот признак встречается во многих определениях здоровья. Авторы, использующие его, хотят тем самым подчеркнуть, что социально здоровым человеком следует считать того, кто содействует развитию общества.

Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохране-

ние живого начала в организме [3].

Отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть, оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения. Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи [2].

Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Обобщая наиболее распространенные в наши дни научные взгляды на проблему здоровья, О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов выделяют несколько подходов к исследованию и пониманию феномена здоровья [1].

1. Нормоцентрический подход: здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики.

2. Феноменологический подход: проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные ас-

пекты или вариации индивидуального, неповторимого «способа бытия-в-мире», они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте. На смену формализованным процедурам исследования в данном случае приходит феноменологическое описание, основанное на глубинном понимании и эмпатии.

3. Холистический подход: здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость, интеграцию жизненного опыта (Роджерс К.) и примирение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или интрапсихических поляриностей (Юнг К.Г.). Естественнонаучные принципы анализа дополняются гуманитарными, что обеспечивает целостное видение проблемы.

4. Кросс-культурный подход: здоровье это социокультурная переменная; его характеристики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. Проведенные в рамках данного подхода полевые исследования показали, в частности, что некоторые нарушения психического здоровья, характерные для европейца, всецело обусловлены специфическими особенностями западной цивилизации, присущим ей духом соперничества и индивидуализма; поэтому они практически не встречаются, скажем, у папуасов или эскимосов.

5. Дискурсивный подход: любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного

дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной и психической реальности. Для ясного понимания структуры конкретного представления требуется углубленный дискурс-анализ. Предполагается также критическое исследование различных дискурсивных практик, в которых рождаются своеобразные концепции здоровья и болезни, с определением их базовых принципов, достоинств и ограничений.

6. Аксиологический подход: здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, так же как и их переоценка, кризис рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него [1]. Аксиологический подход был предложен еще Платоном, который в своем диалоге «Законы» поместил «здоровое состояние души» (наряду с разумением, справедливостью и мужеством) в иерархию человеческих и божественных благ.

7. Интегративный подход: любые объяснительные принципы, модели и концептуальные схемы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия [1].

Таким образом, существует большое количество подходов к пониманию здоровья как к предмету психологического исследования. На наш взгляд, здо-

ровье может рассматриваться как структура, состоящая из трех блоков:

- «Смысл здоровья». Данный блок позволяет определить, какую ценность представляет для человека здоровье, каким образом оно влияет на различные сферы его жизни.

- «Критерии здоровья». В данный блок входят показатели, которые влияют на здоровье, на его сохранение.

- «Здоровьесберегающее поведение». Блок определяет поведенческий аспект отношения человека к здоровью, его готовность укреплять свое здоровье.

Литература

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001. – 423 с.
2. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности / Л.В. Куликов; под ред. Г.С. Никифоров // Психология здоровья. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 284 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб., 2002. – 607 с.
4. Разин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М. Разин // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С.30.
5. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В. Яковлева // Психология и практика: ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. – Т. 4, вып. 2.