

---

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

---

© Уланова Н.Н., 2016  
УДК 159.9:[614+616-058]

**ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ МОДЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В РАМКАХ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

Н.Н. УЛАНОВА

Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова,  
ул. Высоковольтная, 9, 390026, г. Рязань, Российская Федерация

**В статье рассмотрены некоторые аспекты формирования моделей здоровьесберегающего поведения, отношения к здоровью. Описаны возможные уровни рассмотрения деятельности, направленной на формирование здоровьесберегающего поведения. Также в статье рассматриваются особенности такого научного направления как психология здоровья.**

*Ключевые слова:* здоровье, отношение к здоровью, здоровьесбережение, модели здоровьесберегающего поведения, психология здоровья.

---

**PROBLEM RESEARCH MODELS HEALTH-BEHAVIOR WITHIN HEALTH PSYCHOLOGY**

N.N. ULANOVA

Ryazan state medical university named after academician I.P. Pavlov, Visocovoltnaya str., 9,  
390026, Ryazan, Russian Federation

**The article deals with some aspects of the formation of health-behavior patterns, attitudes towards health. The possible levels of review of activities aimed at the formation of health-behavior. The article also discusses the features of the scientific field of health psychology.**

*Keywords:* health, attitude to health, health protection, model of health-behavior, health psychology.

---

В современном мире проблеме здоровьесбережения уделяется большое внимание. Состояние благополучия человека включает в себя не только материальный и духовный аспекты, но и такую важную категорию как здоровье. На формирование моделей здоровьесберегающего поведения и отношение к здоровью человека влияет множество факторов: изменения в различных сферах общества, ценностные ориентации, личностные установки.

Стоит отметить противоречивый характер отношения к здоровью современного человека, то есть несоответствие между потребностью человека в хорошем здоровье, с одной стороны, и его усилиями, направленными на сохранение и укрепление своего благополучия на разных уровнях – с другой. По данным различных исследований последних лет, не все люди должным образом уделяют внимание поднятой проблеме [1, 2].

В последние годы проблема здоровьесбережения является весьма актуальной, появляются новые исследования, изучаются различные аспекты данного вопроса.

Понятие модели здоровьесберегающего поведения отражает взаимосвязь образа жизни и отношения к здоровью человека. Отношение к здоровью – один из центральных, но пока еще очень слабо разработанных вопросов психологии здоровья. Это понятие отражает многообразие индивидуальных связей личности с окружающим миром, которые могут как положительно сказаться на здоровье человека, так и иметь отрицательный характер. Отношение к здоровью является важным фактором формирования здоровьесберегающего поведения [3].

Деятельность человека, направленная на формирование здоровьесберегающего поведения, на наш взгляд, может рассматриваться на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и мотивационно-поведенческом.

На когнитивном уровне рассматриваются представления о здоровье и болезни, о норме в психике и соматике; разнообразные модели веры в лечение, в профилактику; воспринимаемый контроль за обстоятельствами жизни, установки, ценности, восприятие риска и уязвимости, самооценка здоровья. Влияние когнитивных факторов на состояние здоровья и болезней исследуется, прежде всего, в связи с подходами к самому здоровью, болезни, норме и патологии. В свою очередь, подходы к вышеназванным понятиям связаны с базисными представлениями о поляризации единства между телесным и психическим, сомой и психикой, биологическим и социальным, индивидуальным и средовым [3].

Эмоциональный уровень отношения к здоровью образуется в результате сравнения знаний обучающегося о себе с другими людьми: сверстниками, старшими, младшими, членами семьи, педагогами. Главный показатель эффективного развития этого уровня – формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими.

Поведенческий уровень отношения к здоровью образуется в результате актив-

ной деятельности субъекта, направленной на сохранение и поддержание своего здоровья. Главный показатель эффективного развития этого уровня – включенность в культурно-оздоровительную деятельность. Виды поведения, способствующие здоровью – это часть образа жизни, при котором люди способны предвидеть проблему, мобилизоваться, чтобы встретиться с ней и активно решить. В содержание здорового поведения входят: физические упражнения, здоровое питание, навыки по поддержанию здоровой зубной полости, выполнения правил безопасности, экологические знания и т.д. В целом все это составляет самосохранительное поведение.

Новые достижения в психологической науке, медицине и физиологии привели общество к новому пониманию предмета психологии здоровья – состояний здоровья и болезни. 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. 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 так-

тики и стратегии здоровьесберегающего поведения, имеющую своими целями понимание поведенческих и контекстных факторов; предотвращение болезней; изучение эффектов болезни [4, 5].

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что на современном этапе развития психологической науки особый интерес приобретает исследование особенностей здоровьесберегающей деятельности людей, которая может рассматриваться на нескольких уровнях: когнитивном, эмоциональном и мотивационно-поведенческом, важным вопросом является исследование моделей здоровьесберегающего поведения, отношения к здоровью и болезни. Это обусловлено не только новыми достижениями в психологии, медицине и физиологии, но и развитием современного общества в целом, так как в данный момент проблемам здоровья уделяется большое внимание.

Данные вопросы рассматриваются в рамках нового, развивающегося научного направления-психологии здоровья.

#### Литература

1. Уланова Н.Н., Яковлева Н.В. Особенности здоровьесберегающего поведения и приверженности лечению у врачей на разных этапах профессионального становления // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2015. № 1. С. 102-108.
2. Яковлева Н.В., Яковлев В.В. Методология и методы исследования здоровьесберегающей деятельности субъекта. Рязань: РязГМУ, 2014. 248 с.
3. Уланова Н.Н., Яковлева Н.В. Этнопсихологическое исследование индивидуальных моделей здоровья студентов медицинского вуза // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Динамика научных исследований – 2012» (07-15 июля 2012 г.). Przemysl: Nauka Istudia, 2012. С. 44-47.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки. М., 2001. 423 с.
5. Никифорова Г.С., ред. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

#### References

1. Ulanova NN, Jakovleva NV. Osobnosti zdorov'esberegajushhego povedeniya i priverzhennosti lecheniju u vrachej na raznyh jetapah professional'nogo stanovlenija [Features health-behavior and adherence to treatment by doctors at different stages of professional formation]. *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik imeni akademika I.P. Pavlova [I.P. Pavlov Russian Medical Biological Herald]*. 2015; 1: 102-108. (in Russian)
2. Jakovleva NV, Jakovlev VV. *Metodologija i metody issledovanija zdorov'esberegajushhej dejatel'nosti subekta [Methodology and methods of health-subject activities]*. Rjazan': RjazGMU; 2014. 248 p. (in Russian)
3. Ulanova NN, Jakovleva NV. Jetnopsihologicheskoe issledovanie individual'nyh modelej zdorov'ja studentov medicinskogo vuza [Ethnopsychological research individual health models medical students]. In: *Materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Dinamika nauchnyh issledovanij – 2012» [Materials of the VIII International scientific-practical conference «Dynamics Research – 2012»]* (07-15 ijulja 2012 g.). Przemysl: Nauka Istudia; 2012: 44-47. (in Russian)
4. Vasil'eva OS, Filatov FR. *Psihologija zdorov'ja cheloveka: Jetalony, predstavlenija, ustanovki [Psychology of human health: Standards, performance, installation]*. M.; 2001. 423 p.(in Russian)
5. Nikiforova GS. *Psihologija zdorov'ja: uchebnik dlja vuzov [Health Psychology: a textbook for universities]*. SPb.: Piter; 2006. 607 p. (in Russian)

---

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Уланова Н.Н. – преподаватель кафедры общей психологии с курсом педагогики ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, г. Рязань.

E-mail: nata.ulanova88@gmail.com