

В. В. Попов, И. А. Новикова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Учебное пособие*

Санкт-Петербург  
СпецЛит  
2017

УДК 613.86  
П58

А в т о р ы:

*Попов Владимир Викторович* — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой семейной медицины и внутренних болезней Северного государственного медицинского университета;

*Новикова Ирина Альбертовна* — доктор медицинских наук, профессор кафедры семейной медицины и внутренних болезней Северного государственного медицинского университета

Р е ц е н з е н т ы:

*Винокур Владимир Александрович* — доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова;

*Ишеков Николай Сергеевич* — доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии и морфологии человека Высшей школы естественных наук и технологий Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова

**Попов В. В., Новикова И. А.**

П58 Психологические основы здоровья человека : учебное пособие. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. — 303 с.

ISBN 978-5-299-00855-5

Учебное пособие является фундаментальной междисциплинарной работой, посвященной психологическим основам здоровья человека. В пособии представлены теоретико-методологические и профилактические аспекты здоровья человека; обсуждается современное понимание психического здоровья; анализируется понятие здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья; рассматривается такой показатель, как качество жизни. Особое внимание уделено освещению наиболее распространенных нарушений психического здоровья. Подробно изложены вопросы профилактики здорового образа жизни, стрессов, постстрессовых и кризисных состояний, суицидального поведения, наркологической патологии. Представлена характеристика фармакологических средств для сохранения здоровья.

Издание предназначено для специалистов, занимающихся сохранением психического и физического здоровья, — врачей общесоматической сети, психотерапевтов, психологов.

**УДК 613.86**

**ISBN 978-5-299-00855-5**

© ООО «Издательство „СпецЛит“, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные сокращения .....	6
Предисловие .....	7
Введение .....	9

### **Раздел I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК РАЗДЕЛ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

<i>Глава 1.</i> Здоровье человека как категория профилактической медицины .....	13
1.1. Понятие «здоровье» .....	13
1.2. Различные подходы к понятию «болезнь» .....	22
Литература .....	25
<i>Глава 2.</i> Психическое здоровье: определение, критерии, факторы .....	27
2.1. Подходы к определению психического здоровья .....	27
2.2. Критерии и факторы психического здоровья .....	30
2.3. Границы психического здоровья .....	34
Литература .....	36
<i>Глава 3.</i> Проблема психической нормы .....	37
3.1. Основные подходы к проблеме психической нормы .....	37
3.2. Оценка психической нормы .....	43
Литература .....	45

### **Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

<i>Глава 4.</i> Здоровый образ жизни как фактор сохранения психического здоровья .....	46
4.1. Понятие здорового образа жизни .....	46
4.2. Структура образа жизни .....	52
4.3. Психологические аспекты здорового образа жизни .....	55
4.4. Отношение к здоровью .....	57
Литература .....	60
<i>Глава 5.</i> Качество жизни в контексте психологии здоровья человека .....	62
5.1. Понятие качества жизни .....	62
5.2. Качество жизни в медицине .....	65
5.3. Концепция исследования качества жизни в медицине .....	66
Литература .....	70
<i>Глава 6.</i> Стресс и его влияние на здоровье человека .....	72
6.1. Понятие стресса .....	72
6.2. Стрессовые факторы и их виды .....	73
6.3. Особенности личности как опосредующие факторы стрессового воздействия .....	77
6.4. Механизмы стрессового воздействия .....	78
Литература .....	86

### **Раздел III. НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ВСЛЕДСТВИЕ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ**

<i>Глава 7.</i> Психосоматическое здоровье .....	87
7.1. Понятие «психосоматика» .....	87
7.2. Основные концепции возникновения психосоматических расстройств .....	92
Литература .....	104

<i>Глава 8.</i>	Синдром профессионального выгорания .....	106
8.1.	Понятие «синдром профессионального выгорания» .....	106
8.2.	Факторы, способствующие формированию синдрома профессионального выгорания .....	109
8.3.	Диагностика синдрома профессионального выгорания .....	110
8.4.	Особенности синдрома профессионального выгорания у людей различных профессий .....	116
	Литература .....	121
<i>Глава 9.</i>	Стрессовые и постстрессовые расстройства .....	122
9.1.	Классификация стрессовых и постстрессовых расстройств .....	122
9.2.	Острые стрессовые реакции и острые стрессовые расстройства .....	122
9.3.	Соматоформные (соматизированные) расстройства .....	126
9.4.	Посттравматические стрессовые расстройства .....	130
	Литература .....	137
<i>Глава 10.</i>	Психология кризисных состояний .....	138
10.1.	Понятие «кризисное состояние» .....	138
10.2.	Классификация кризисных состояний .....	138
10.3.	Понятие суицида и суицидального поведения .....	145
10.4.	Факторы риска, способствующие суицидальному поведению .....	147
10.5.	Классификация суицидов .....	153
	Литература .....	157
<i>Глава 11.</i>	Зависимость от психоактивных веществ .....	158
11.1.	Понятие зависимости от психоактивных веществ .....	158
11.2.	Классификация психических расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ .....	160
11.3.	Факторы риска развития алкоголизма и наркомании .....	165
	Литература .....	168

#### **Раздел IV. ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

<i>Глава 12.</i>	Профилактические и гигиенические аспекты сохранения психического здоровья .....	170
12.1.	Понятие психопрофилактики .....	170
12.2.	Психогигиена .....	173
	Литература .....	177
<i>Глава 13.</i>	Формирование здорового образа жизни .....	179
13.1.	Проблема формирования навыков здорового образа жизни .....	179
13.2.	Пропаганда здорового образа жизни .....	183
	Литература .....	186
<i>Глава 14.</i>	Профилактика и лечение стрессовых последствий .....	187
14.1.	Профилактика стресса .....	187
14.2.	Профилактика психосоматических расстройств .....	193
14.3.	Профилактика синдрома профессионального выгорания .....	194
14.4.	Принципы терапии и профилактики стрессовых и постстрессовых расстройств .....	200
	Литература .....	203

<i>Глава 15.</i> Помощь в кризисных ситуациях .....	204
15.1. Психологическая помощь при кризисном состоянии .....	204
15.2. Помощь при потенциальном суициде .....	208
Литература .....	209
<i>Глава 16.</i> Профилактика зависимости от психоактивных веществ .....	211
16.1. Основные виды и направления антинаркотической профилактической работы .....	211
16.2. Профилактика зависимости от ПАВ в подростковом возрасте	219
16.3. Профилактика наркомании в системе образования .....	223
Литература .....	227
<i>Глава 17.</i> Фармакологические средства для сохранения здоровья человека	228
17.1. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы .....	228
17.2. Общеукрепляющие и тонизирующие средства .....	230
17.3. Противотревожные препараты, не вызывающие зависимости, и седативные средства растительного происхождения .....	234
Литература .....	241
Заключение .....	242

## ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Методика ментальной экологии личности .....	244
2. Методика оценки экологии здоровья .....	262
3. Методика самооценки физического, психического и социального здоровья .....	268
4. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса .....	274
5. Опросник психологических защит Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index) .....	278
6. Методика определения стрессоустойчивости и способности к социальной адаптации .....	284
7. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	286
8. Шкала организационного стресса Мак-Лина (1983) .....	292
9. Занятия для подростков по формированию здорового образа жизни	295

## УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

АГ	— артериальная гипертония
АД	— артериальное давление
БА	— бронхиальная астма
ВИЧ	— вирус иммунодефицита человека
ВКБ	— внутренняя картина болезни
ВКЗ	— внутренняя картина здоровья
ВНД	— высшая нервная деятельность
ВНС	— вегетативная нервная система
ВОЗ	— Всемирная организация здравоохранения
ГБ	— гипертоническая болезнь
ЖКТ	— желудочно-кишечный тракт
ЕС	— Европейский союз
ИБС	— ишемическая болезнь сердца
ИКЖ	— индекс качества жизни
КЖ	— качество жизни
МКБ-10	— Международная классификация болезней (10-й пересмотр)
НИИ	— научно-исследовательский институт
НЛП	— нейролингвистическое программирование
ПАВ	— психоактивные вещества
ПТСР	— посттравматические стрессовые расстройства
РА	— ревматоидный артрит
СД	— сахарный диабет
СМИ	— средства массовой информации
СПИД	— синдром приобретенного иммунодефицита
СПВ	— синдром профессионального выгорания
СЭВ	— синдром эмоционального выгорания
ЦНС	— центральная нервная система
ЯБ	— язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологические основы здоровья человека — это раздел профилактической медицины, посвященный проблеме охраны здоровья как междисциплинарной области, связанной с улучшением здоровья отдельных индивидов и общества в целом. В задачи психологических основ здоровья человека входит разработка методов специфической и неспецифической профилактики, оценки и коррекции неадекватных поведенческих моделей, повышения индивидуально-психологической ценности здоровья.

Актуальность данного пособия определяется увеличением распространенности проблем, связанных со здоровьем. К сожалению, здоровье населения России ухудшается из года в год, что крайне неблагоприятно влияет на демографическую ситуацию. По прогнозам, если ничего не изменится в сохранении здоровья населения, к 2020 г. смертность российских мужчин будет самой высокой в мире. Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психического и соматического здоровья населения. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2020 г. психические расстройства войдут в первую пятерку болезней, ведущих к потере трудоспособности, депрессии займут второе место по распространенности, следуя сразу за сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В России показатели существенно хуже среднемировых. Если в мире в среднем около 15 % людей нуждаются в психиатрической помощи, то в России их число достигает 25 %. Это связано с тем, что психическое здоровье населения России начиная с 1990-х гг. неуклонно ухудшалось по многим показателям. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления состояния здоровья населения и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни.

В первом разделе данного пособия, состоящем из трёх глав, представлены психологические основы здоровья человека с позиции категории профилактической медицины, приводятся различные подходы к понятию психического и психологического здоровья, анализируются его критерии и факторы и обсуждается проблема психической нормы.

Во втором разделе учебного пособия рассматриваются психологические факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Особое внимание уделено здоровому образу жизни как фактору сохранения здоровья; изложены разные точки зрения на понятие «здоровый образ жизни», на структуру образа жизни и отношение к здоровью.

Представлены подходы к оценке качества жизни и уделено внимание проблеме качества жизни в медицине, анализируются вопросы, связанные со стрессом и его влиянием на здоровье человека.

Третий раздел учебного пособия освещает нарушения здоровья человека вследствие негативного влияния психосоциальных факторов. Последовательно рассматриваются проблемы психосоматического здоровья, эмоционального выгорания, стрессовых и постстрессовых расстройств, кризисных состояний и суицидального поведения, зависимости от психоактивных веществ.

В четвёртом разделе анализируются психопрофилактические аспекты сохранения здоровья человека, приводятся профилактические и гигиенические методы сохранения психического здоровья; рассматривается проблема медико-психологической службы в контексте охраны психического здоровья. В книге уделено внимание проблеме формирования здорового образа жизни, профилактике и лечению стрессовых последствий; рассмотрены подходы к профилактике психосоматических, стрессовых и постстрессовых расстройств. В работе анализируются вопросы помощи в кризисных ситуациях, профилактика зависимости от психоактивных веществ, а также приводится описание основных фармакологических средств для сохранения здоровья.

В заключительной части обсуждаются актуальные проблемы психологических основ здоровья человека как раздела профилактической медицины.

Авторы надеются, что предлагаемые в пособии материалы могут быть использованы в деятельности специалистов, занимающихся сохранением психического и физического здоровья человека (врачей общесоматической сети, психотерапевтов, психологов), и будут интересны широкому кругу читателей.

Авторы выражают особую признательность рецензентам и заранее выражают благодарность читателям за все пожелания и замечания.



## ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья населения является необходимым условием процветания любой нации. Резкое изменение социально-экономической ситуации в России привело в последние годы к значительному ухудшению здоровья населения, что находит отражение в резко возросшей смертности и частоте развития инвалидности, в том числе у лиц трудоспособного возраста.

На современного человека действует множество негативных факторов: стрессы, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, эмоциональное выгорание.

Проблема сохранения здоровья населения особенно актуальна в современном обществе, отличающемся негативной характеристикой основных демографических показателей. В настоящее время накопилось большое количество научных разработок. Объединение научных изысканий с высоким уровнем знаний о человеке, его биологической, психологической, социальной сущности дает возможность создавать системы донозологической диагностики, прогноза, профилактики и управления состоянием систем человеческого организма и их взаимодействием.

Психическое здоровье россиян — одна из серьезнейших проблем современной медицины. На XVI съезде психиатров России (Казань, 2015) отмечено, что показатели психического здоровья населения России в течение последнего десятилетия (2005—2014 гг.), имея некоторую тенденцию к улучшению, в целом остаются неблагоприятными. Уровень общей заболеваемости психическими расстройствами в РФ в расчете на 100 тыс. населения снизился на 5,6 % (с 2 966,58 до 2 799,0). Показатель первичной заболеваемости психическими расстройствами снизился на 25,9 % (с 388,3 до 308,3). Но продолжается рост инвалидизации в связи с психическими расстройствами: за 10 лет число инвалидов увеличилось на 5,2 % и в 2014 г. составило 1 055 950 человек.

В кризисных ситуациях все чаще прослеживается поведение, направленное на самоповреждение. В России, по данным ВОЗ, на 100 тысяч жителей приходится 19,5 случаев самоубийств (2014). По сравнению с 2000 г. этот показатель уменьшился на 44,4 %. Пик суицидов приходился на 1990-е гг. (40 самоубийств на 100 тыс. населения), с тех пор уровень неуклонно снижается. В качестве наиболее частой причины называется злоупотребление алкоголем. В 2015 г. число самоубийств в России сократилось на 6,2 % в сравнении с 2014 г. (24 982 чел.). В то же время сохраняется высокий показатель самоубийств среди подростков.

Еще один фактор нарушения психического здоровья — употребление психоактивных веществ: алкоголя, наркотиков, токсических веществ. Согласно статистическим данным, в 2015 г. наблюдается снижение потребления алкоголя. За 5 лет уровень приема спиртного на душу населения уменьшился на 5,5 л. Если в 2010 г. он составлял 18 л, то в 2015 г. — 13,5 л (Брюн Е. А., 2015). На учёт в психоневрологический диспансер стали ставить меньше россиян на 28 %, а списки хронических алкоголиков поредели на 11 % за период с 2009 по 2014 г. Однако алкогольной зависимостью по-прежнему страдает более 10 % граждан России.

Превентивные мероприятия смягчают факторы риска, усиливают защитные факторы, редуцируют психопатологическую симптоматику и чаще предотвращают развитие психических расстройств; они также улучшают состояние психического и физического здоровья и генерируют социальные и экономические преимущества.

В Европейской декларации охраны психического здоровья, принятой на конференции ВОЗ на уровне министров по охране психического здоровья («Проблемы и пути их решения», Хельсинки, Финляндия, 12—15 января 2005 г.), сказано, что укрепление психического здоровья, профилактика психических нарушений, лечение и реабилитация лиц с проблемами психического здоровья и уход за ними являются приоритетными задачами для ВОЗ, её государств-членов, Европейского союза (ЕС) и Совета Европы. Среди наиболее приоритетных задач на следующее десятилетие намечены следующие:

- способствовать более широкому осознанию значения психического благополучия;
- осуществлять совместные действия, направленные на борьбу со стигматизацией, дискриминацией и неравенством, а также расширять права и возможности лиц с проблемами психического здоровья и членов их семей и оказывать им поддержку в целях привлечения их к активному участию в данном процессе;
- разрабатывать и внедрять комплексные, интегрированные и эффективные системы охраны психического здоровья, включающие такие элементы, как укрепление здоровья, профилактика, лечение и реабилитация, уход и восстановление здоровья;
- обеспечивать удовлетворение потребностей в квалифицированном персонале, способном эффективно работать во всех областях охраны психического здоровья;
- признавать важное значение знаний и опыта пользователей служб охраны психического здоровья и лиц, осуществляющих за ними уход, в качестве основы для планирования и развития таких служб.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Это одна из важнейших составляющих социального и экономического капитала наций, и поэтому охрану психического здоровья следует рассматривать как неотъемлемый и необходимый компонент социальной политики в других областях, таких как защита прав человека, социальное обеспечение, образование и обеспечение трудовой занятости. В связи с этим необходимо разработать и принять научно обоснованные комплексные стратегии охраны психического здоровья.

Стратегии, целью которых является обеспечение психического благополучия и социальной интеграции лиц с проблемами психического здоровья, требуют осуществления действий в следующих областях: укрепление психического благополучия населения в целом с помощью мер, направленных на повышение уровня знаний о психическом здоровье и способствующих позитивным изменениям на уровне отдельных лиц и семей, местных сообществ и гражданского общества, учебных заведений и трудовых коллективов, правительств и государственных учреждений.

В Европейской декларации охраны психического здоровья (2005) отмечены следующие ведущие направления работы:

- изучение потенциального воздействия всех направлений социальной политики на психическое здоровье людей;
- борьба со стигматизацией и дискриминацией, обеспечение защиты прав человека и человеческого достоинства;
- оказание целенаправленной поддержки и принятие мер, адаптированных к различным этапам жизни людей, подвергающихся риску;
- разработка и осуществление мер, направленных на предотвращение причин возникновения психических проблем, сопутствующих заболеваний и самоубийств;
- развитие партнёрских отношений, координации и лидерства между всеми регионами, странами, секторами и учреждениями, оказывающими влияние на психическое здоровье и социальную интеграцию отдельных лиц, семей, групп людей и местных сообществ;
- проведение оценок состояния психического здоровья и потребностей населения в целом, определённых групп и отдельных лиц;
- инициирование научных исследований и оказание поддержки в проведении оценки и расширении масштабов вышеуказанных действий.

В соответствии с этими направлениями можно сказать, что проблема профилактики психического здоровья является одной из актуальных

задач. Выдвижение проблемы профилактики психического здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению психического здоровья, его формированию и развитию.

# РАЗДЕЛ I

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК РАЗДЕЛ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

---

### *Глава 1*

#### **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК КАТЕГОРИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

##### **1.1. Понятие «здоровье»**

В древности здоровье понималось как главное условие свободной деятельности человека. Изучение здоровья человека как сложной интегративной категории, анализ его факторов невозможны без совершенствования комплексных теоретических и практических научных исследований. Цель таких исследований состоит в выявлении закономерностей, присущих здоровью индивида, в разработке и реализации на их основе необходимых мер по его укреплению.

Рассматривая категорию «здоровье», можно выделить три общепринятых подхода: биологический, социальный, психологический (табл. 1). И в каждом из подходов здоровье человека рассматривается с разных позиций. Кроме указанных выше подходов, к категории здоровья можно подходить комплексно, включая не один, а два или три компонента (биосоциальный, биопсихологический, психосоциальный и биопсихосоциальный). Биопсихосоциальный подход наиболее точно отражает современные взгляды в науке. Но еще в 1916 г. В. Н. Мясищев определил свою позицию в изучении личности, трактуя ее как биопсихосоциальное единство.

Традиционный подход к сущности здоровья на биологическом уровне — это отсутствие болезни. Здоровье трактуется как состояние организма человека, когда наблюдается уравновешенность функций всех систем с внешней средой и отсутствуют признаки болезненных нарушений. На биологическом уровне раскрывается важная особенность медицинской модели болезни, где здоровье определяется как отсутствие болезни, а сама болезнь рассматривается как специфическая сущность, имеющая свою причину, течение и исход, свойственные именно ей и отличающие ее от других сущностей.

Подход к здоровью с биологической точки зрения означает нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации,

## Различные подходы к определению здоровья

Авторы	Год	Определение здоровья
<i>Биологический подход</i>		
Гиппократ	V в. до н. э.	Здоровье – это «правильное смешение соков (или гуморов) человеческого организма»
Репрев А. В.	1908	Здоровье – гармоническое строение клеток и их сочетание, а также их функционирование для наибольшей пользы целого организма
Кеннон У.	1915	Здоровье – это способность поддерживать стабильное состояние на психофизиологическом уровне в условиях активного взаимодействия с окружающей средой
Селье Г.	1936	Адаптация представляет собой способность организма с течением времени все более адекватно реагировать в одинаковых условиях внешней среды, приспособляться к новым условиям, даже если они неблагоприятны
Глозман О. С.	1936	Здоровье выражается в биологической полноценности трудоспособного индивида
Encyclopedia Britanica	1959	Здоровье – состояние физической крепости и благополучия, при котором организм правильно осуществляет свои функции
Энциклопедический словарь (Чикаго)	1960	Здоровье – это такое состояние существования, при котором все части и органы крепки. Выделяется моральное и интеллектуальное здоровье; завоевание удачи или благосклонности
Grand Larousse Encyclopedique	1962	Здоровье – состояние индивида, чей организм функционирует хорошо
Павленко С. М.	1964	Здоровье – естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем и динамического равновесия с окружающей средой
Ахлок Тхакер	1973	Здоровье – динамическое равновесие функций всех внутренних органов, а также их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Нарушение равновесия, неадекватная реакция организма на факторы окружающей среды представляют собой не что иное, как болезнь
Cardus D., Thrall R. M.	1977	Здоровье – такое состояние организма, при котором возможно нормальное или правильное его функционирование, либо состояние динамического равновесия между организмом и окружающей средой, при котором все функции организма нормальны
Шульц И.	1985	Здоровье – функционирование организма, связанное со способностью произвольно регулировать основные физиологические функции

Авторы	Год	Определение здоровья
Амосов Н. М.	1987	Здоровье — это исполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь — состояние неустойчивого режима этих саморегулирующихся систем, возникшее в результате чрезвычайных или необычных внешних воздействий или дефектов собственных программ
Лосев Н. И.	1995	Здоровье — это нормальное состояние организма
Большая медицинская энциклопедия	2007	Здоровье — состояние организма человека, проявляющееся уравновешенностью с внешней средой функций всех его органов и систем
<i>Социальный подход</i>		
Жирнов В. Д.	1973	Здоровье есть состояние жизнедеятельности, воспроизводящей необходимую полноту развивающихся атрибутов человеческой жизни
Адо А. Д.	1973	Здоровье — это существование, допускающее участие в разных видах общественной и трудовой деятельности
Tristram H., Engelhardt J.	1980	Здоровье — способность организма выполнять те функции, которые позволяют ему поддерживать себя при прочих равных условиях в рамках деятельности, доступной большинству других членов данной популяции (с отклонением от нормы в ту или другую сторону), и которые способствуют сохранению общества
Dubos R., Alonzo A.	1985	Здоровье — это взаимоотношение человека с окружающей средой, которое постоянно возникает и не является постоянной категорией (сущностью)
Noack H., Abelin T.	1987	Принцип балансных отношений связывает здоровье с потенциалом — ресурсом, используемым для преодоления внешних возмущений и выполнения внутренних мотиваций. Потенциал здоровья — это способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия. Он может означать иммунологическое сопротивление инфекциям, физическую форму, эмоциональную стабильность, адекватные знания о здоровье, стиль жизни, эффективный способ преодоления стрессов
Тищенко П. Д.	2000	Идея социального конструирования понятия «здоровье» на материале анализа современной биомедицины и генетики
<i>Психологический подход</i>		
Цицерон	I в. до н. э.	Здоровье — правильное соотношение различных душевных состояний
Фрейд З.	1920	Различие, отличающее нормального человека от ненормального, может состоять только в относительной силе компонентов сексуального влечения и в применении их в течение развития

Авторы	Год	Определение здоровья
Адлер А.	30-е гг. XX в.	«Чувство неполноценности» и «чувство общности» выступают как основные источники психопатологии и здоровья. Критерии «правильного» и «неправильного» или, иначе, «здорового» и «больного» задаются социальным окружением, постоянно оценивающим индивидуальное поведение
Юнг К.	1936	Связь душевного здоровья с интегрированностью, целостностью личности. Психическое здоровье как одно из условий осмысленной индивидуализации: психически здоровый человек способен воспринять исходящий от самости императив и направить все душевные устремления к достижению главной жизненной цели — обретению высшего смысла и полноты бытия
Роджерс К.	1984	Полноценно функционирующая личность — синоним оптимального психологического приспособления, психологической зрелости
<i>Биосоциальный подход</i>		
Шустров Н. М.	1924	В организме человека есть свои наиболее восприимчивые места, которые при неблагоприятных условиях поражаются в первую очередь, поэтому человек может быть здоровым только в определенных жизненных условиях
Лазурский А. Ф.	1925	Рассматривая личность как биосоциальный организм, подчеркивал в качестве ее главной основы нервно-психическую организацию. Другой ее важной стороной считал отношение личности к внешней среде
Мясищев В. Н.	1960	Только устойчивость и постоянство активных отношений позволит личности поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и в конечном счете достигать поставленных целей, осуществлять реализацию своих намерений
Мейер в «News Lexicon»	1963	Состояние и поведение организма как целого при равновесии взаимоотношений с окружающим миром. Субъективно здоровье характеризуется чувством общего благополучия, радости жизни, работоспособностью, способностью к адаптации и сопротивлению.
Скиннер Б.	1971	Проблематика здоровья — соответствие поведенческих реакций человека требованиям окружающей его внешней (социальной) среды. В основе нарушений психического здоровья лежат патогенно функционирующие условно-рефлекторные механизмы, вновь и вновь запускающие неадекватные поведенческие реакции



Авторы	Год	Определение здоровья
Апостолов Е., Махов Б.	1973	Здоровье человека — одухотворенная, активная, целенаправленная жизнь, соответствующая требованиям внутренней (биологической) и внешней (социальной, трудовой и бытовой) среды
Wolanski N.	1975	Здоровье — процесс динамического равновесия (гомеорезис) или статического равновесия (гомеостаз) организма и среды. Критериями нарушения этого равновесия являются соответствие структур организма окружающим условиям, субъективные ощущения, общедоступность охраны здоровья и действенность здравоохранения
Слущкин Н. И.	1982	Здоровье — биосоциальный потенциал человека, организму которого свойственна саморегуляция гомеостаза под контролем механизма синтеза белка, системная интеграция функций и уравнивание с внешней средой динамическими стереотипами
Большая советская энциклопедия	2002	Здоровье — «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов»
<i>Биопсихологический подход</i>		
Джон Локк	1913	Здоровый дух в здоровом теле
Карл Маркс	1863	Здоровье — совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, живая личность человека
Erde E.	1979	Здоровье — это состояние человеческой личности (понятие «человеческая» связано с нашей биологической природой, а понятие «личность» — с нашей психологической природой), при котором выполнение жизненных процессов или функций организма не вызывает никаких проблем (боли или саморазрушительного явления) и функционирование психики считается логичным, или рациональным
Петленко В. П.	1997	Здоровье — состояние тела и духа, делающее нас красивыми, свободными и любящими
<i>Психосоциальный подход</i>		
Эриксон Э.	40-е гг. XX в.	Здоровая личность характеризуется единством и в состоянии адекватно воспринимать мир и самого себя. Истоки личностного здоровья — в базовых предпосылках когнитивного и социального развития
Салливан Г. С.	1955	Необходимым условием душевного здоровья и благополучия личности является успешная адаптация в сфере межличностных отношений

Авторы	Год	Определение здоровья
<i>Биопсихосоциальный подход</i>		
Устав ВОЗ	1946	Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
Попов М., Михайлов П.	1975	Здоровье — это возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психической и социальной сущности человека
Engel J.	1977	Биопсихосоциальная модель здоровья основана на системном подходе к функционированию индивида не только на биологическом, но и на личностно-психологическом уровне
Казначеев В. П., Спирин Е. А.	1991	Концепция «космопланетарного феномена человека». Здоровье — динамический процесс сохранения и развития его социально-природных (биологических, физиологических и психических) функций, социально-трудовой, социокультурной и творческой активности при максимальной продолжительности жизненного цикла

нормальное течение типичных физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству, причем функции относятся к биологической категории, а нормальность — к статистической.

В подходе к здоровью на социальном уровне отражаются взаимоотношения человека с окружающей средой, в результате чего он участвует в разных видах общественной и трудовой деятельности.

Психологический подход рассматривает категорию здоровья с позиций зрелости эго — полноценно функционирующей личности.

Категорию здоровья биосоциальный, биопсихологический, психосоциальный подходы рассматривают с несколько разных позиций, однако исследователи подчеркивают, что здоровье — это достаточно сложный феномен, который не сводится только к одной биологической сущности человека.

Биопсихосоциальный подход основан на системном подходе, который является одним из самых совершенных, так как рассматривает здоровье с трех позиций, которые учтены в формулировке, предложенной ВОЗ. Только состояние полного соматического, психического и социального благополучия может характеризовать понятие «здоровье».

Проблемой определения сущностной основы здоровья и формирования самого понятия «здоровье» занимались М. Я. Мудров,

С. П. Боткин, А. А. Остроумов, И. В. Давыдовский, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, О. П. Щепин, Д. Д. Венедиктов, В. П. Петленко, А. М. Изуткин, И. И. Брехман, Г. И. Царегородцев, Ю. М. Комаров, У. А. Кагермазов, И. Н. Смирнов, Л. М. Брусиловский, В. Г. Ерохин, Т. В. Карсаевская, А. А. Горелов, А. Т. Шаталов, а также С. D. Kind, K. J. Carlson, C. Chiang, R. Cohen, Ch. Boorse и другие отечественные и зарубежные ученые и практики.

Анализ понятия «здоровье» позволяет выявить разнообразие методологических подходов к его определению. Во многих из них заслуживают внимания такие элементы, как динамичность, системность, возможность адаптации к изменениям среды, упоминание сущностных признаков здоровья и др.

При рассмотрении категории здоровья необходимо обращать внимание на механизмы, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, способствуя тем самым здоровью.

Жизнь каждого организма есть непрерывное приспособление его внутренних сил к внешним воздействиям. Способность приспособляться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде называется термином «адаптация». Успешная адаптация является основным признаком здоровья.

Адаптационная концепция рассмотрена в работах Л. А. Брусиловского (1959), Г. Селье (1960), В. В. Фроль (1969), И. А. Аршавского (1976), Д. С. Саркисова (1987), Ф. З. Меерсона (1988), Л. Х. Гаркави (1990) и др. В ходе эволюции адаптационные возможности человека постоянно совершенствуются, и этот процесс сопровождается формированием целой системы защитных механизмов, назначение которых состоит в сохранении относительной устойчивости всех жизненно важных функций.

К. Бернар (1857) сформулировал фундаментальную мысль о постоянстве внутренней среды, то есть способности организма человека поддерживать в определенных пределах свои жизненно важные функции в ответ на возмущающие воздействия внешней среды. Он считал, что на сохранение внутренней среды, ее биологических констант направлена деятельность всех витальных организмов, но он не раскрывал содержание этих механизмов. Ответ на этот вопрос был дан в работах У. Кеннона (1932), автора учения о гомеостазе как тенденции к сохранению относительно динамического постоянства состава и свойств внутренней среды, устойчивости основных физиологических функций организма.

Сущность гомеостатического механизма заключается в противодействии со стороны организма в ответ на какое-либо воздействие, нарушающее нормальное протекание жизненных процессов. Иначе

говоря, этот механизм приводится в действие, чтобы вернуть систему в состояние равновесия. Таким образом, в основе гомеостатического механизма лежит принцип саморегуляции. Саморегуляция присуща любому живому существу, является универсальным и фундаментальным свойством, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом — и успешность их взаимодействия с миром.

Гомеостатическая модель является исходной также для ряда физиологических теорий, в том числе для теории адаптационного синдрома. Способность к уравниванию со средой, адаптационные возможности организма — одна из важнейших особенностей живой системы. Весь процесс адаптации во многом связан с изменениями гомеостаза. Адаптация и гомеостаз — это взаимосвязанные и дополняющие друг друга процессы. Адаптация как одно из фундаментальных свойств живой материи является приспособлением к окружающим условиям.

Сущность адаптационного синдрома («фаза тревоги») — это противостояние изменению гомеостаза за счет мобилизации внутренних резервов организма, после чего вследствие перехода к повышенной резистентности параметры гомеостаза поднимаются на новый, более высокий уровень.

Адаптация представляет собой способность организма с течением времени все более адекватно реагировать в одинаковых условиях внешней среды, приспосабливаться к новым условиям, даже если они неблагоприятны, и адаптировать внешнюю среду к своим возможностям и потребностям. Основоположником «адаптационного синдрома» является Г. Селье. В этой теории неспецифические защитные реакции организма на стресс получили наименование адаптационного синдрома.

Адаптация может происходить на индивидуальном уровне, где речь идет о функциональных состояниях, физическом и психическом ресурсе организма (биологическая адаптация); на личностном — на уровне норм, ценностей, требований и потребностей, мотивов, интересов личности (социальная адаптация); на субъективно-деятельностном — на уровне требований профессиональной деятельности и средств, способов реализации профессионального ресурса (профессиональная адаптация).

Таким образом, адаптация может проходить на различных уровнях, и современная наука склоняется к биопсихосоциальной модели адаптации.

Рассматривая категорию здоровья с психологических позиций, прежде всего останавливаются на понятии личности. Под личностью чаще

**Попов** Владимир Викторович  
**Новикова** Ирина Альбертовна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Учебное пособие*

Редактор *Венёва Н. С.*  
Корректор *Полушкина В. В.*  
Верстка *Пугачевой О. В.*

Подписано в печать 17.04.2017. Формат 60 × 88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печ. л. 19,0. Тираж 1000 экз. Заказ №

ООО «Издательство „СпецЛит“».  
190103, Санкт-Петербург, 10-я Красноармейская ул., 15.  
Тел./факс: (812)495-36-09, 495-36-12  
<http://www.speclit.spb.ru>

Отпечатано в ГППО «Псковская областная типография».  
180004, г. Псков, ул. Ротная, д. 34