

Виды здоровья и поведение риска: медико-психологические аспекты

Зорин Константин Вячеславович,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития», ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А. И. Евдокимова» Минздрава России

В статье раскрывается определение профессионального здоровья и цель психологии профессионального здоровья. Выделяются три вида поведения, связанного со здоровьем и болезнью, и три вида здоровья. Подчеркивается значимость духовных и психологических аспектов в формировании внутренней картины болезни и здоровья.

Ключевые слова: психология здоровья, здоровый образ жизни, виды здоровья, здоровьесберегающее поведение, рискованное поведение, внутренняя картина здоровья, внутренняя картина болезни.

Kinds of health and risk behavior: medical and psychological aspects

Zorin K.V.

Moscow State University of Medicine and Dentistry named after A.I. Evdokimov

The article deals with the definition of professional health and the goal of professional health psychology. There are three kinds of behavior associated with health and disease, and three kinds of health. It emphasized the importance of the spiritual and psychological aspects in the formation of the internal picture of disease and health.

Key words: psychology of health, healthy lifestyle, kinds of health, health behavior, risk behavior, the inner picture of health, internal picture of disease

Необходимость психологии здоровья стала очевидной в последние десятилетия, когда изменился тип заболеваемости населения. На смену преимущественно острым инфекциям пришли хронические заболевания с затяжным течением и множеством причинных факторов, связанных с неправильным образом жизни. Психология здоровья стала самостоятельной дисциплиной — одним из приоритетных направлений зарубежной и отечественной психологии. А понятие «профессиональное здоровье» впервые появилось в середине 80-х годов XX века [1].

В странах Европейского союза общепринято определение, в соответствии с которым психологию здоровья рассматривают как «вклад прикладной психологии в решение вопросов профессионального здоровья... изучение психологических, социальных и организационных аспектов динамической взаимосвязи профессиональной деятельности и здоровья». В отличие от этого, североамериканский подход активно использует наработки непсихологических научных направлений.

Итак, цель психологии профессионального здоровья — изучение социально-психологических и организационных аспектов сложного динамического взаимодействия между работой и здоровьем человека, а также содействие в создании здоровых рабочих мест. Под «здоровыми» понимаются рабочие места, предполагающие «использование талантов и способностей человека для достижения высокой эффективности деятельности, высокого уровня удовлетворенности работой и благополучия».

Данная научная дисциплина опирается на выводы специалистов по охране труда и безопасности, успешно решавших проблемы контроля и профилактики воздействия факторов риска. Прежде всего это касается стресса на рабочем месте и эмоционального выгорания.

Сейчас выделяют следующие тенденции развития психологии профессионального здоровья: акцент на позитивных аспектах профессионального здоровья; изучение влияния новых форм лидерства на здоровье сотрудников; исследования роли эмоций в сохранении профессионального здоровья; вопросы разработки, реализации и оценки эффективности программ вмешательства в организациях.

С каждым годом все более заметна тенденция к смене оздоровительной парадигмы на пропаганду способов сохранения и укрепления здоровья. Поэтому активно развивается *позитивная психология профессионального здоровья*. В круг ее интересов входят исследования увлеченности работой,