

УДК: 159.9. 316.6  
ББК 88.5



**Ю.И. МЕЛЬНИК**

Зав. кафедрой социальной психологии  
Карельской педагогической академии,  
доцент, канд. психл. наук  
г. Петрозаводск

## ПЕРСПЕКТИВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

**Y.I. MELNIK**

### THE PROSPECTS OF SOCIAL-HEALTH PSYCHOLOGY

*Аннотация:* В статье рассматривается социально-психологический подход в медицине здоровья. Раскрывается понятие психологический потенциал здоровья через основные элементы: мотивация к здоровью, опыт здоровья, способность к здоровью, результат здоровья. Показаны основные направления в социальной психологии здоровья.

*Ключевые слова:* медицина болезней, медицина здоровья, психологический потенциал здоровья, здоровое поведение.

*Abstract:* The article deals with socio-psychological approach in the medicine of health. The concept of psychological potential of health is revealed through the basic elements such as motivation to health, health experience, ability to be health and health's outcome. The main trends in social psychology of health are described.

*Keywords:* medicine of diseases, medicine of health, psychological potential of health, healthy behavior.

Горькой реальностью мирового здравоохранения является кризис современной медицины, как частное проявление гуманитарного кризиса, который связан с обострением целого комплекса цивилизационных проблем человечества. Гуманитарная цель цивилизации – это сохранение человека как вида – человека полноценного в физическом, социальном, духовном и интеллектуальном плане, т.е. здорового человека во всех отношениях. К сожалению, современная медицина особых успехов на пути к этой цели не достигла, что в принципе можно отнести и к психологии. Эксперты от медицины считают, что сама современная медицина, используя многие не физиологические методы и средства, культивирует новые болезни, и тем самым не способствует функциональному и генетическому здоровью человечества. Мало того, что современная медицина не психологична, так она еще и биологическую природу использует как объект для своих манипуляций.

Нужно признать, что официальная медицина – это

«медицина болезней и симптомов» задачей, которой является не сделать человека здоровым, а спасти его, снять острую боль, заглушить обострение болезни, и т.д. Такая медицинская тактика приводит к деформации массового сознания – подавляющее большинство людей не стремится к идеальному, полноценному здоровью. Их устраивает простое отсутствие боли или других симптомов, мешающих жить. Отсюда и спрос не на здоровье, а на отсутствие болезни, не на систему профилактики и постоянного оздоровления, а на «чудодейственное средство или метод». Основной метод – «от диагноза к таблетке», что и формирует «таблеточную или панацейную психологию» как основной тип поведения в болезни («мезим – для желудка незаменим»).

Самое главное несовершенство сегодняшней медицины – это отсутствие системного подхода к пониманию здоровья и болезни, отсутствие настоящей теории здоровья. Существующие теории здоровья и болезни основаны на частностях – норма и патология, соот-

ношение филогенеза и онтогенеза, социальное и биологическое, органокалистический подход и т.п. В основе теории здоровья должно лежать философское понимание сущности человека и его психологическое содержание. Но до сих пор, ни философия, ни психология не могут похвастаться наличием стройной теории мироздания и человека, отсюда кризис гуманитарных наук, а вместе с ним и кризис медицины.

Незыблемые принципы классической медицины, такие как индивидуальный подход, лечить больного человека, а не болезнь, работать с причинами, а не следствиями, уделять внимание профилактике и гигиене так и остаются, по большому счету декларацией. Эти принципы не стали общепринятой моделью врачебного поведения из-за несформированного системного клинического мышления, где болезнь рассматривается в контексте всего бытийного поля существования человека. Технократический подход в медицине по схеме «внешний патогенный агент – болезнь – антипатогенное средство» является уже давно недостаточным и по своему содержанию не формирует общественный спрос на здоровье и выступает препятствием на пути становления методологии медицины здоровья.

Возрождение медицины здоровья должно произойти на основе системного подхода с психолого-философских позиций, в которой человек рассматривается как триединство физического, духовного и психического. А здоровье человека – это не только отсутствие болезней и дефектов, но, в первую очередь гармония между телом, духом и сознанием. Проблемы со здоровьем – пока еще не болезнь и начинается с нарушения такой гармонии. Здесь дисгармония рассматривается через наличие более тонких, чем болезнь нарушений различной степени сложности, природы и содержания, что и составляет картину предболезни, с которой «медицина болезней» не работает и не умеет работать. Эти нарушения, как правило, имеют накопительную природу, или как накопление наследственных изменений от предков в виде слабого звена в организме, либо появляются вследствие тех или иных жизненных трудностей биологического (перенесенные заболевания) или социального (резкие социальные изменения) и психологического характера (психологические стрессы в виде адаптивных срывов), а в совокупности и все в целом. Медицина здоровья считает, что именно комплекс тонких психосоматических нарушений, которые обуславливают состояние предболезни и определяет перспективы здоровья и болезней человека сегодня и в будущем. С этих позиций вне человека причин болезней не существует, а причины «тихо ждут своего часа» внутри

и наличия провоцирующих факторов, если конечно человек не будет работать на их предупреждение.

Системный подход, как в психологии, так и в медицине позволяет по настоящему говорить об индивидуализации, прогнозировании и профилактической направленности медицины, лечении человека, а не болезни. Системное видение человека и его здоровья позволяет увидеть уровни человека и, соответственно, уровни его здоровья. Управлять здоровьем человека, не работая на этих уровнях, значит не использовать всех возможностей человека, психологии и медицины. На психологическом уровне – это вопрос о психологических механизмах здоровья как системного явления.

Фундаментальная медицина рассматривает здоровье как состояние (известное определение ВОЗ). В определении, однако, не говорится, как этого состояния можно достичь, и какие для этого нужны способности и личностные качества. В поведенческой медицине (новое направление медицины США) здоровье выступает как поведенческая категория, для этого используется понятие «здоровое поведение». В своих работах мы рассматриваем здоровье как личностное свойство человека на уровне способности [2, 3, 4]. Здоровье – как способность изначально присуща человеку, требует определенных действий для своего развития и выступает условием полноценной и качественной жизни человека. Наряду с другими качествами человека, такими как темперамент, характер, способности как таковые, воля, интеллект – здоровье как личностная характеристика имеет внутренний психологический потенциал своего становления и проявления в виде здорового поведения. Актуализация данного психологического потенциала здоровья зависит от наличия устойчивой *мотивации* относительно сохранения здоровья, поддержания здоровья на должном уровне безотносительно существующей угрозы здоровью. Актуализация потенциала здоровья зависит также от накопленного *опыта* по его сохранению, который во многом определяется социальными и личностными факторами. Наличие действенных *способностей* для сохранения своего здоровья, среди которых ведущими, скорее всего, являются когнитивные способности, такие как восприятие и переживание своей компетентности и эффективности и успешная последующая реализация своих действий по поддержанию здоровья, также является важным условием актуализации потенциала здоровья. Кроме того, актуализация потенциала зависит от достижения конкретного *результата*, как показателя уровня здоровья, что является ориентиром для последующих действий человека. Таким образом, психологический потенциал

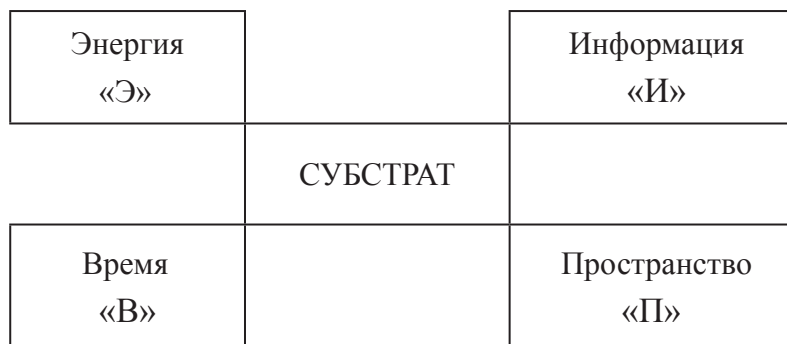


Рис 1. Графосимволическое представление общенаучного пентабазиса (по: Ганзен В.А., 1984).

здоровья можно рассмотреть как взаимодействие четырех факторов: *мотивации к здоровью, накопленного опыта в отношении сохранения здоровья, способности поддерживать свое здоровье и соответствующего уровня достигнутого здоровья.*

Само здоровье – как системное явление представляет собой многоуровневую организацию. На соматическом уровне действуют свои закономерности, которыми, в основном, и оперирует медицина. Психологический уровень здоровья рассматривается нами через психологический потенциал здоровья, который можно представить при помощи системного описания. Для системного описания психологического потенциала здоровья нами используется подход, предложенный В.А. Ганзеном (1974, 1984) [1].

В.А. Ганзен выдвинул гипотезу о том, что основными характеристиками любого объекта являются пространственные, временные, энергетические и информационные характеристики. Этими характеристиками обладает субстрат объекта, который выполняет функцию интегратора. В.А. Ганзен вводит в аппарат психологии понятийный общенаучный пентабазис, состоящий из четырех рядоположенных понятий – пространство, время, энергия и информация и одного объединяющего – субстрат. Этот пентабазис (по аббревиатуре – СПВЭИ) называется общенаучным. В.А. Ганзен представил пентабазис в такой вербально-графической и графосимволической форме (рис.1).

Четыре основных характеристики психологического потенциала здоровья можно разнести по элементам пентабазиса СПВЭИ следующим образом.



Рис 2. Системное описание психологического потенциала здоровья.

Здоровье как опыт – подразумевает весь накопленный биологический и социальный опыт сохранения здоровья человеком. Данную характеристику психологического потенциала здоровья мы соотносим с понятием времени в общенаучном пентабазисе СПВЭИ.

Здоровье как мотивация – это сознательное стремление человека к сохранению здоровья, поддержания его на должном уровне. Мотивация к сохранению здоровья может быть соотнесена с понятием энергии в пентабазисе СПВЭИ.

Здоровье как способность – это конкретные способности, навыки и умения ориентироваться в ситуации «здоровье/не здоровье», брать ответственность за свое здоровье, принимать соответствующие решения, и проявлять компетентность и эффективность в сохранении своего здоровья. Способность к здоровью соответствует понятию пространства СПВЭИ – пространства своего организма и личности.

Здоровье как результат – это, прежде всего, информация о достигнутом результате сохранения и поддержания своего здоровья, о соответствующем уровне и состоянии здоровья человека. То, что закладывается в опыт здоровья и является основанием для изменения своего поведения в здоровье и болезни. Мы соотносим эту характеристику с понятием информации в пентабазисе СПВЭИ.

Понимание здоровья как психологического потенциала соединяет в себе все перечисленные категории здоровья и позволяет рассматривать здоровье на более высоком уровне психологического анализа.

Таким образом, можно получить следующее системное описание психологического потенциала здоровья в психологических категориях.

Модель «психологического потенциала здоровья»

позволяет по-новому посмотреть на проблему здорового поведения человека. В данном случае здоровое поведение – это не только стремление избежать угрозы своему здоровью (американская традиция бихевиориального подхода), а скорее обычное и естественное проявление жизнедеятельности человека. Действенное проявление здорового поведения зависит, прежде всего, от актуализации психологического потенциала здоровья. Психологический потенциал здоровья выступает как в качестве предпосылки, так и в качестве конкретного результата здорового поведения. В свою очередь, здоровое поведение актуализирует психологический потенциал здоровья человека, что позволяет ему повысить свой уровень здоровья. Здесь можно говорить о своеобразном «саногенном цикле» здоровья, где психологический потенциал здоровья обуславливает проявление тех или иных форм здорового поведения, который, в свою очередь, актуализирует психологический потенциал здоровья.

В социально-психологическом плане, реализация и актуализация психологического потенциала здоровья невозможно, без формирования в обществе устойчивого спроса на здоровье. Необходимость формирования спроса на здоровье – это социокультурная задача, которая может быть решена на фоне повышения жизненного уровня населения и общей, психологической и медицинской культуры. Задача заключается в банальной пропаганде общепризнанных и всегда актуальных постулатов (физическая культура, рациональное питание, режим труда и отдыха и т.п.), разъяснения возможностей совершенного здоровья, необходимость постоянной работы над своим здоровьем, абсурдности ожидания панацеи, и даже формирования основ системного мышления. Роль и значения социальной психологии в этом направлении безусловна.

Социальная психология здоровья как прикладная отрасль социальной психологии и призвана показать роль социально-психологических процессов и механизмов, которые способствуют хорошему здоровью.

Это и важность адекватных межличностных и социальных отношений для сохранения физического, психического и психологического здоровья. Роль личностных особенностей, как вклад в здоровье, таких как уровень и сложность самооценки, атрибутивный стиль и способы интерпретации жизненных событий, уровень эмоционального и социального интеллекта. С точки зрения поведенческого аспекта здоровья – это формирование установок к здоровью и болезни, формирование способности к изменению нездоровых установок и возможность научения здоровому поведению на осно-

ве социально-психологической компетентности.

Социально-психологический подход в медицине здоровья является необходимым дополнением к биомедицинской модели здоровья и болезни как способ актуализации защитных сил организма на психологическом уровне.

### Литература

1. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во Ленингр. Ун-та, 1984.– 176 с.
2. Мельник Ю.И. Психология здоровья. Учебное пособие. Петрозаводск, Изд-во ПетрГУ, 1997.– 36с.
3. Мельник Ю.И. Психология здоровья. // Журнал практической психологии. 2000, № 3 С. 11-14.
4. Мельник Ю.И. Управление своим здоровьем как компетенция менеджера. // Управление персоналом. 1999, №1, С.94 – 95.

### Literature

1. Ganzen V.A. System description in psychology. L: Len. state univer., 1984.– 176 p.
2. Y.I. Melnik Health psychology. Textbook. Petrozavodsk. PetrGU, 1997.– 36 p.
3. Y.I. Melnik Health psychology. //Journal of applied psychology. 2000, № 3 p. 11-14.
4. Y.I. Melnik Manage your health as the competence of manager. // Human resource management. 1999, №1, p.94 – 95.