

УДК: 159.9

Уланова К.М.

студент магистратуры

1 курса, факультет «Психология здоровья»

Тольяттинский Государственный университет

*Научный руководитель: Чапала Т.В. Медицинский психолог,
к.псх.н., доцент, Тольяттинский государственный университет*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЯ К ЦЕННОСТИ
«СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие ценности «собственное здоровье» с точки зрения отечественных и зарубежных авторов. Анализируются индивидуально-типические особенности личности, которые формируют ответственность индивида по отношению к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровье, ценность, индивидуальные, типические особенности личности, отношение к здоровью.

Ulanova K. M.

Master's student 1st year, Faculty of "Health Psychology" Togliatti State

University Scientific supervisor: T. V. Chapala Medical Psychologist, Ph. D.,

Associate Professor, Tolyatti State University

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL AND TYPICAL
PERSONALITY TRAITS AND ATTITUDES TO THE VALUE OF "ONE'S
OWN HEALTH"**

Abstract: *this article discusses approaches to the concept of "one's own health" by domestic and foreign authors. The article analyzes individual and typical personality features that form the individual's responsibility in relation to their own health.*

Keywords: *health, value, individual, typical personality traits, attitude to health.*

Здоровье как ценность рассматривается в различных источниках и исследованиях. Например, такие направления как валеология и психология здоровья, педагогика. В свою очередь, понятие ценности «здоровья», не смотря на его простоту, является сложным и многозначным. Оно включает в себя биологические, социальные, психические и духовные фундаментальные аспекты бытия[2].

Анализируя сущностные признаки здоровья, исследуемые различными авторами, понятие здоровье разделяется на четыре группы[4]:

- 1) медицинская модель здоровья включает в себя, исключительно медицинские аспекты (здоровье - это отсутствие болезни);
- 2) биомедицинская модель здоровья отмечает отсутствие у человека субъективных ощущений болезни и органических нарушений;
- 3) биосоциальная модель здоровья включает в себя биологические и социальные признаки здоровья, при этом подчеркивает их единство, при приоритетном значении медико-биологических признаков;
- 4) ценностно-социальная модель оценивает здоровье с точки зрения основ жизнедеятельности, как предпосылку удовлетворения необходимых потребностей человека (материальное благополучие, участие в социальной жизни и т.п.).

Ценностно-социальную модель упоминал в своих работах Ю.П. Лисицын. Он отмечает, что здоровье это не только соматического и психические признаки, но и социально-экономические, которые позволяют обеспечить интеграцию в социуме.

Анализируя работы зарубежных авторов, здоровье сопоставляется с

психологическим комфортом и дискомфортом.

А. Маслоу отмечает, что психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации, которая приводит к депривации. А. Маслоу выделял такую составляющую психического здоровья, как самоактуализация, где необходимым условием является поиск верного представления «самого себя». И вторая составляющая психического здоровья - стремление к гуманистическим ценностям[7].

При этом А. Маслоу в своих работах отмечает, что самоактуализирующаяся личность имеет такие качества, как автономия, принятие других, спонтанность, стремление к прекрасному, альтруизм, чувство юмора, желание самосовершенствоваться, творчество.

Американский психолог А. Эллис подчеркивал, что «психологически здоровых индивидов отличает философия «релятивизма». Согласно которой, люди имеют множество разных желаний, целей, ценностей и т.д. В перечень критериев психического здоровья А. Эллис включал интерес к самому себе, принятие самого себя, способность к риску[3].

А. Фрейд отмечал, что люди в течение жизни часто пересекают грань между психическим здоровьем и болезнью. Здоровье понимается как состояние человека, которое является уникальной личностью, реализующей себя в творческой деятельности. Поэтому деятельность по укреплению и сохранению своего здоровья является необходимой и естественной для самосовершенствования и саморазвития личности[1].

Смысловое значение здоровья на данном уровне может выражаться следующей формулой: «Быть здоровым - значит быть со всеми в гуще событий, уметь адаптироваться к различным условиям и быть готовым к самореализации.

Каждый человек ответственен за свое здоровье. Ответственность является определенной чертой личности и включает совокупность личных задач человека. В свою очередь, человеку свойственно приписывать ответственность за что-либо, в частности и за здоровье, внешним силам

(случаю, судьбе и т.п.), либо собственным действиям, стремлениям[6].

В зависимости от вида ответственности формируются определенные стратегии поведения человека. Эти стратегии включаются в рамки понятия «локус контроля», которое было введено в психологию американским психологом Дж. Роттером.

Люди отличаются друг от друга, в зависимости от расположения контроля над значимыми событиями. Можно выделить два вида контроля и, следовательно два типа людей это экстерналы и интерналы[8]:

Экстерналом считается индивид, который отдает предпочтение тому, что происходящие с ним события являются результатом влияния внешних сил, обстоятельств, других людей и т. п. Он пессимистически настроен, пассивен, имеет ощущение, что от него ничего не зависит. При этом достижения и успехи он также приписывает везению, внешним обстоятельствам, счастливой судьбе или влиянию помощи других людей. Такой тип людей чаще бывает - «побежденный».

В свою очередь, интернал - это индивид, который видит события как результат своих личных усилий. При этом он ощущает ответственность как за собственное здоровье так и за остальные события своей жизни в целом. Человек-интернал в состоянии формировать круг своего общения и отношения с другими людьми. Он имеет активную жизненную позицию и независимость. Он оптимистически настроен и жизнерадостен.

Под психическим здоровьем понимается не только благополучное функционирование психических функций организма, но и способность организма приспосабливаться к окружающей среде. Поэтому, при анализе психического здоровья человека и его отношения к ценности «собственное здоровье», следует учитывать индивидуально-типические особенности, психологический и биологический возраст индивида[10].

Вышеуказанные индивидуально-типические особенности личности, в своей работе психолог может определить с помощью психологических методов исследования.

Например, такие как тестирование и наблюдение. Тестирование в психологии это определенная стандартизированная методика, которая направлена на изучение психологических и индивидуальных особенностей респондентов.

Наблюдение, как отмечает в своих работах Т.В. Чапала, является пассивным методом исследования и относится к эмпирической группе методов, где важную роль играет тщательная фиксация единичных данных. Поэтому, с помощью психологических методов исследования можно оценить реальную картину происходящих изменений психического состояния клиентов и разработать эффективную психологическую программу сопровождения, учитывая индивидуально-типические особенности личности[9].

Таким образом, можно сделать вывод, что человек здоров, если он совершенствует себя как физически, так и духовно. Следовательно, отношение к ценности «собственное здоровье» будет качественнее и разумнее при ответственном подходе и жизненной позиции.

Следует отметить, что взаимосвязь индивидуально-типических особенностей личности и отношение к ценности «собственное здоровье» заключается в том, что каждому человеку присущ определенный тип мышления, который определяет отношение к своему здоровью, поэтому при психологической работе необходимо учитывать этот аспект и исходя из анализа личностных особенностей формировать дальнейшую программу взаимодействия с клиентом.

Библиографический список

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. -М.:ФиС, 2018.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 2018.
3. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье.-М.:ФиС, 2019.
4. Бондырева С. К. Духовность (психология, социология, семантика) / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж:НПО «МОДЭК», 2017. 144с.
5. Васильева В.А., Любинская СМ. Резервы здоровья. - М.: Медицина, 2020
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: RETORIKA A;Флинна, 2016.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2017. – 701 с. 3. Квасенко А.В., Зубарев Ю.Г. Психология больного. -Л., 2019. -181с.
8. Климова В.Н. Человек и его здоровье.-М.: Знание, 2016.
9. Чапала Т. В. Категории, нормы и методы исследования в психологии здоровья // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. С. 35–38.
10. Чапала Т. В. Психология здоровья как предмет исследования : теоретический обзор // Актуальные проблемы и новые технологии медицинской (клинической) психологии и психотерапии : Сборник материалов научно-практ. конф. с междун. участием, посв. 25-летию фак-та медицинской психологии / Ред. Г. П. Котельников, О. С. Ковшова. Самара : Типография ЦРП, 2016. С. 248–252.