

Пушкин Валентин Вячеславович,
Тольяттинский государственный университет,
г. Тольятти, Российская Федерация
V.V. Pushkin, Tolyatti State University,
Tolyatti, Russian Federation

**ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ:
ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
CHARACTEROLOGICAL PERSONALITY TRAITS
IN THE CONTEXT OF HEALTH PSYCHOLOGY:
PERSONAL ATTITUDE TO HEALTH**

Аннотация: Представлены результаты анализа литературных источников по аспектам влияния характерологических особенностей личности на отношение к своему здоровью. Отмечена необходимость изучения проблемы, с целью повышения эффективности психопрофилактики здорового образа жизни.

Abstract: The article presents the results of an analysis of literary sources on the aspects of the influence of personality traits on one's attitude to health. The need to study the problem in order to increase the effectiveness of psychological prophylaxis of a healthy lifestyle is noted.

Ключевые слова: здоровье, характер, акцентуации, мотивация.

Keywords: health, character, accentuation, motivation.

Несмотря на увеличивающуюся среднюю продолжительность жизни по популяции, в XXI веке перед человечеством всё острее встаёт проблема увеличения числа лиц, страдающих хроническими заболеваниями. Исследования показывают, что первопричинами возникновения ряда болезней, а также негативного прогноза их развития являются различные аспекты нездорового образа жизни, такие как неправильное питание, гиподинамия, наличие вредных привычек. По статистике фактор образа жизни имеет более значительное влияние на показатели здоровья, чем все прочие показатели (экология, состояние здравоохранения и тому подобные) вместе [4].

Популяризация здорового образа жизни и ответственного отношения к собственному здоровью сейчас происходит на всех уровнях, в том числе при государственной поддержке [9]. Однако, при реализации данных программ, как правило, не принимаются в расчёт личностные особенности, происходит обращение к человеку как к некой усреднённой социальной единице.

В ходе исследований неоднократно определялись факторы влияния акцентуированных черт характера на возникновение и развитие различных заболеваний. Однако, чрезмерно усиленные характерологические особенности личности также оказывают влияние на отношение человека к ведению здорового образа жизни и своему здоровью в целом.

Установление взаимосвязей между особенностями характера и отношением к здоровью позволит в дальнейшей работе значительно повысить эффективность профилактических мер по популяризации здорового образа жизни и улучшению уровня здоровьесохранительного подхода в целом, сделав работу в этом направлении более индивидуальной и адресной.

При формировании у человека должного уровня здоровьесохранительного подхода возможно его полноценное участие в жизни общества даже при наличии проблем со здоровьем. Можно с уверенностью говорить о том, что при повышении уровня адекватности отношения к собственному здоровью возможно добиться существенных общественно значимых результатов, среди которых увеличение средней продолжительности и повышение качества жизни, а также общее снижение нагрузки на систему здравоохранения.



1. Аспекты характерологических особенностей личности

Изучение психологических типов позволяет определить поведенческие стратегии и стратегии адаптации, свойственные человеку, выявить его сильные и слабые стороны и проблемные аспекты.

Как многоуровневая система, характер имеет структуру, включающую нравственные, волевые, эмоциональные и интеллектуальные характеристики. Чрезмерно выраженные черты характера могут препятствовать гармоничному развитию личности, а также формировать так называемую «судьбореализующую тенденцию», провоцируя пассивность и фатализм.

Индивидуальный стиль приспособления является продолжением свойств темперамента, в свою очередь оказывая на него обратное воздействие в зависимости от жизненных условий, путём ослабления некоторых проявлений и усиления других [13].

Адаптивный механизм темперамента в зависимости от ситуации активизирует одну из двух вероятных моделей: либо система торможения поведения снижает текущую активность при одновременном повышении уровня внимания, либо активация систем достижения провоцирует импульсивное поведение и снижает сосредоточенность, таким образом обе эти системы запускают вегетативную мобилизацию.

У многих людей показатели одной или нескольких личностных черт могут быть значительно повышены по отношению к другим, при этом оставаясь в пределах клинической нормы. Подобное явление называется акцентуацией.

Наличие выраженных акцентуаций порой значительно осложняет жизнь индивида, создавая цепочку повторяющихся проблем, которые он не в состоянии преодолеть, что в итоге может приводить к нервным срывам. Акцентуации создают уязвимости к определённым психогенным воздействиям, при этом по отношению к другим устойчивость может оставаться достаточно высокой.

Акцентуация происходит из нормального состояния психики, но в своём развитии может постепенно переходить в психопатию или расстройство личности, так как это элементы одной цепи, объединённые общими процессами разной степени выраженности.

Несмотря на длительное и подробное изучение феномена акцентуаций характера, вопросы влияния чрезмерно усиленных черт личности на сферу здоровья нельзя назвать изученными в полной мере. Хотя в этом направлении в последние десятилетия ведётся научная работа, однако она сконцентрирована в основном на психосоматическом аспекте [10].

2. Факторы здорового образа жизни в контексте психологии здоровья

Исследование феномена под названием «здоровье» можно назвать одним из ключевых направлений в современной науке, для которых научно-технический прогресс открыл новые горизонты [1]. Здоровье для человека является не только основным ресурсом, обеспечивающим возможности личного и социального развития, но и самостоятельной ценностью, определяющей качество его жизни.

Существует целый ряд точек зрения на то, что представляет собой здоровье. Изначальное значение этого понятия понималось преимущественно в его медицинском аспекте и означало в первую очередь факт отсутствия болезней, в настоящее же время подобная трактовка всё чаще признаётся неполной, так как она затрагивает лишь один из аспектов состояния человека.

Современные научные подходы к пониманию здоровья учитывают многоаспектность человеческой сущности. И.И. Брехман пишет: «Здоровье – это ... физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой» [11].



В нашей стране значительная роль в развитии психологии здоровья принадлежит Ю.П. Лисицыну, который теоретически и практически обосновал влияние образа жизни на уровень здоровья и участвовал в разработке научно обоснованной концепции здорового образа жизни [7].

В.А. Ананьев писал о данном направлении психологии как о науке «о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» [3].

Основными задачами психологии здоровья являются сохранение и укрепление здоровья человека, а также раскрытие внутренних возможностей личности. Таким образом, можно говорить о том, что главная цель психологии здоровья – это всестороннее развитие и самосовершенствование личности.

В рамках психологии здоровья существует несколько подходов к пониманию здорового образа жизни, однако все они базируются на едином фундаменте – наличии прямой корреляции между здоровьем и образом жизни индивида.

Ю.П. Лисицын писал, что «здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей, а многогранность деятельности, направленная на охрану и улучшение здоровья, как основу жизнедеятельности личности» [7].

Г.С. Никифоров считал, что понятие здорового образа жизни это «...стратегическая цель жизни, обеспечивающая гармонию длительных периодов индивида и всей жизни» [8].

Он же отмечал многофакторность данного понятия, которое не стоит сводить к отдельным формам активности в медицинско-социальном аспекте, как то борьба с «вредными привычками», аддиктивное поведение, следование нормам гигиены и т.п. санитарным правилам и пр., а скорее следует трактовать в позитивном ключе, как активную, созидательную деятельность активной человека и общества, в которой задействуются все их материальные и духовные возможности, для обеспечения полноценного и гармоничного развития индивида.

З.Ф. Дудченко определяет здоровый образ жизни как «активность личности, которая использует представляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития», а его критерии определяет как «...качество жизни, состояние здоровья, медицинскую и психологическую грамотность, продолжительность жизни...» [5].

Можно с уверенностью говорить, что здоровье человечества имеет прямую корреляцию со степенью осознанности и ответственности человека за своё здоровье. На адекватность отношения человека к своему здоровью влияет степень его осведомлённости в вопросах сохранения здоровья.

Несмотря предпринимаемые в том числе на государственном уровне меры поддержки и популяризации здорового образа жизни, вопрос несоблюдения здоровьесохранительных норм и предпочтения значительной частью населения нездорового образа жизни здоровому является серьёзной проблемой [12].

Его разрешение возможно только через изменение отношения человека к собственному здоровью, в ходе которого необходимо привить осознанный подход к пониманию его роли в жизни человека.

3. Взаимосвязь характерологических особенностей личности и отношения к своему здоровью

Специфика феномена «здоровье» заключается в сложности его изучения, которое отчасти объясняется тем, что в основе поведенческих стратегий, направленных на здоровье, подчас лежат конфликтующие потребности, а часть их направляется мотивами, лишь косвенно связанными со здоровьем [14].

Индивидуальное психологическое неблагополучие и неадаптивные стратегии реагирования часто являются причинами сниженного тонуса, плохого самочувствия и



способствуют развитию хронических заболеваний. В случае развития заболевания нередко случаи, когда люди с дезадаптивными моделями поведения, по сути, выбирают болезнь вместо поиска путей активного совладания с проблемой. Немаловажную роль здесь играют факторы «вторичной выгоды», которую может дать болезнь.

Самостоятельное сохранение здоровья требует от человека систематических усилий, так как это трёхаспектный процесс, основанный на самопознании, самореализации и самовоспитании.

Врождённые и приобретённые жизненные программы формируют поведенческие стратегии, которые в комплексе образуют поведенческую доминанту, которая может выступать как в здоровьесберегающем, так и в саморазрушительном значении.

Акцентуации влияют на поведение человека и имеют тенденцию к усилению под воздействием некоторых социальных факторов, что приводит к появлению самовоспроизводящегося многоуровневого цикла личностных проблем.

Для формирования мотивации личности важную роль играет правильность целеполагания, а именно значимость самой цели и возможность её достижения. При высоком уровне самоконтроля и саморегуляции, путём совершенствования своей психологической составляющей человек имеет возможность управления собственным здоровьем, поэтому и целью, и средством психологии здоровья является формирование гармонически развитой личности.

Данный процесс происходит в основном посредством освоения эффективных способов преодоления сложных ситуаций. Конструктивные способы поведения – это активные, систематические, осознанные и адекватные в отношении условий и собственных возможностей усилия, направленные на преодоление имеющихся препятствий.

Именно усвоение конструктивных способов поведения значительно повышает личностный потенциал, развивая жизненную компетенцию человека и его волевые качества, а посредством достижения поставленных целей повышает его уверенность в себе и чувство собственной значимости [6].

Здоровый образ жизни – это целостная система жизненных проявлений личности, способствующая гармонизации её индивидуальности с условиями жизнедеятельности, являющаяся при этом средством самоактуализации личности, то есть он является прямым отражением взаимосвязи образа жизни индивида и его здоровья.

Переходя к мотивации ЗОЖ, следует отметить, что заставить человека изменить подход к укреплению собственного здоровья и отказаться от деструктивного образа жизни посредством директивного стиля невозможно. Изменение возможно только путём повышения осознанности, с опорой на которую уже можно говорить о формировании правильного подхода к формированию стиля здорового поведения человека.

Отношение к своему здоровью является системой индивидуальных связей человека с обстоятельствами окружающего мира. Они могут нести как возможности, так и риски для здоровья человека [6].

Цель всех здоровьесоблюдающих техник в психологии и соответствующих разделах смежных наук (социологии, психологии, педагогики) – сделать процесс поддержания и улучшения здоровья основным приоритетом, естественной потребностью и нормой жизни на всех её этапах.

Отношение человека к своему здоровью не только является отражением индивидуального опыта, но и само оказывает значительное влияние на поведение человека и его образ жизни. Множество болезней в современном мире обусловлены именно поведением самого человека. Н.М. Амосов писал: «Неправильное поведение людей является более часто причиной их болезней, чем внешние воздействия или слабость человеческой природы» [2].



Следует отметить, что само понятие «здоровье» воспринимается многими как некая абстрактная категория. В результате люди, испытывающие проблемы со здоровьем, часто мечтают о хорошем самочувствии, однако не прикладывают к решению вопроса системных усилий.

Важным мотивирующим фактором являются особенности социального окружения человека на всех уровнях. Подчас именно окружение оказывает определяющий негативный эффект на отношение к своему здоровью и потворствует созданию нездоровых моделей поведения, которым человек начинает следовать с целью получения одобрения от значимых для него людей. Но и при отсутствии непосредственного давления социального окружения на личность происходит опосредованное влияние социума, провоцирующее т.н. эффект «социального облегчения».

Вывод

Проанализировав подходы к изучению взаимосвязи характерологических особенностей личности и отношения к своему здоровью и ведению здорового образа жизни в современной психологической литературе можно сделать вывод, что данный вопрос является относительно изученным, однако большая часть исследований по данной теме ведётся в психосоциальном аспекте.

Между тем неоднократно доказано, что акцентуированные черты характера оказывают существенное влияние на поведение человека, таким образом, они не могут не воздействовать на один из ключевых показателей жизнедеятельности – отношение к собственному здоровью, что ставит перед психологией здоровья новые задачи по разработке данного направления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абдулаева П. З., Османова А. А. Психология здоровья как новое научное понятие, которое необходимо для полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического // Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 1. С. 5-11.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: Диалектика, 2018. 672 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
4. Галикеева А. Ш., Идрисова Г. Б., Степанов Е. Г., Ларионова Т. К., Валиев А. Ш. Факторы формирования здоровья работающего населения // Социальные аспекты здоровья населения. 2022. Т. 68. № 2. С. 3.
5. Дудченко З. Ф. Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности. СПб.: Речь, 2023. С. 356-367.
6. Кальбина К. С. Личностный потенциал как фактор профессиональной успешности // Universum: психология и образование. 2022. № 2 (92). URL: 7universum.com. (дата обращения: 19.01.2025).
7. Лисицын Ю. П., Ступаков И. Н. Здоровый образ жизни. М.: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2022. 75 с.
8. Никифоров Г. С. Концепция здорового образа жизни: история становления // Ученые записки СПбГИПСР. 2022. № 3. Т. 29. С. 104.
9. Полишкене Й. Государственная политика России в области формирования здорового образа жизни / Й. Полишкене // Вестник евразийской науки. 2024. Т. 16. № 5. URL: <https://esj.today/PDF/24FAVN524.pdf> (дата обращения: 19.01.2025).
10. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Соматическое здоровье. М.: ГБУ НИИОЗММ ДЗМ, 2024. 108 с.
11. Хасина Э. И. Израиль Ицкович Брехман. От замысла к воплощению. Владивосток: Дальнаука, 2023. 72 с.



12. Шепелева О. М., Лазурина Л. П., Куркина М. П. Формирование здорового образа жизни в рамках государственной политики в сфере здравоохранения: российская практика // Учёные записки Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации». 2023. № 1 (22). С. 3–5.
13. Юматов Е. А. Пётр Кузьмич Анохин – мой учитель // Вестник Международной академии наук. Русская секция. 2020. № 1. С. 76–79.
14. Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Психофизиологические основы здоровья. М.: Лань, 2024. 256 с.

