

**РЕЦЕНЗИЯ
НА КНИГУ «РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ»
ПОД РЕДАКЦИЕЙ А.Ш. ТХОСТОВА, Е.И. РАССКАЗОВОЙ***

Соловьева С.Л.

Соловьева Светлана Леонидовна

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и педагогики; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, ул. Кирочная, 41, Санкт-Петербург, 191015, Россия. Тел.: 8 (812) 543-39-90.

E-mail: S-Solovieva@ya.ru

Аннотация. Руководство по психологии здоровья, в котором рассматриваются представления о здоровье, отношение к здоровью, понимание здоровья как ценности, представления о возможности влиять на него, атрибуции ответственности, принятия решений, приверженность здоровому образу жизни, отношение к профилактике, приверженность лечению, копинг-стратегии и другие психологические аспекты, обобщает и систематизирует классические и современные модели и исследования. Значительное внимание в руководстве уделяется изложению современных, принципиально новых подходов к диагностике здоровья и связанного со здоровьем качества жизни. Авторами — ключевыми специалистами по проблеме — раскрывается содержание основных интервенций в психологии здоровья, их возможности при разработке первичной и вторичной профилактики. Руководство может быть полезно всем исследователям проблем психологии здоровья и методов изменения рискованного для здоровья поведения: оно восполняет существующий пробел между теорией и практикой психологии здоровья, что позволяет на новом уровне осуществлять разработку эффективных социальных программ в здравоохранении, образовании, медицине.

Ключевые слова: медицинская психология; психология здоровья; качество жизни; рискованное поведение; метафоры здоровья; стрессы и заболевание; комплаенс.

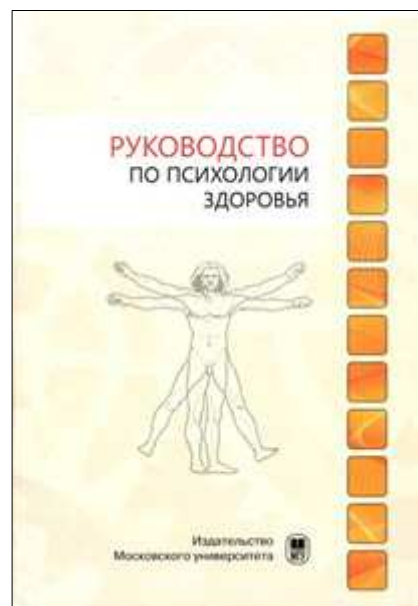
Библиографическая ссылка

Соловьева С.Л. Рецензия на книгу «Руководство по психологии здоровья» под редакцией А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой // Медицинская психология в России. – 2020. – Т. 12, № 1. – С. 12. doi: 10.24412/2219-8245-2020-1-12

Поступила в редакцию: 05.01.2020 Прошла рецензирование: 22.01.2020 Опубликована: 24.01.2020

* Руководство по психологии здоровья / под ред. А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой. – М.: Издательство Московского университета, 2019. – 840 с.: ил.

Руководство по психологии здоровья, представленное коллективом авторов под редакцией Александра Шамилевича Тхостова, Елены Игоревны Рассказовой, является фундаментальным трудом, раскрывающим во всей полноте проблему здоровья как самостоятельного психологического направления, психологической специализации. Руководство содержит не только изложение психологии здоровья как области психологии со своим предметом, целями, задачами, базой теоретических представлений и эмпирических исследований, но и собственный, авторский подход с позиции культурно-исторической концепции. Авторы интерпретируют феномен здоровья не только как соответствие принятым стандартам благополучия, но и как явление индивидуального и общественного сознания, включающее в себя уровни переживания, значения и смысла.



Первый раздел руководства — «Теоретические и методологические аспекты психологии здоровья» — посвящен изложению истории формирования психологии здоровья, ее связям в системе научных дисциплин, развитию биопсихосоциального подхода в интерпретации здоровья. Рассматриваются различные подходы к интерпретации взаимосвязей психологии здоровья, психосоматического направления в медицине и в психологии, психологии телесности. В первой главе первого раздела руководства — «Психология здоровья: история и современное состояние» — авторы (А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова) показывают, что логика формирования психологии здоровья связана с переходом от выявления факторов риска нарушений здоровья к объяснению и выявлению механизмов, стоящих за изменениями здоровья.

Как отмечается, за время развития этого нового направления научных исследований был предложен и эмпирически верифицирован ряд моделей, ставящих акцент на иррациональном и импульсивном принятии решений, касающихся собственного здоровья и поведения, связанного со здоровьем. Рискованное для здоровья поведение связывается с дефицитом ресурсов самоконтроля и низкой толерантностью к стрессу. Стало придаваться большое значение социально-психологическим и экологическим переменным. В качестве предикторов различных заболеваний описаны поведенческие характеристики психологических типов личности А, В, С и Д. К сегодняшнему дню накоплен значительный объем данных об алекситимии и негативной аффективности как факторах уязвимости в отношении психосоматических заболеваний. Примерами социальных факторов риска являются социальная изоляция и нарушение социальной поддержки. Рассматриваются также поведенческие и социально-психологические факторы хронификации болезней; к поведенческим факторам, например, относится избегающее поведение, привычное дисфункциональное поведение. К психологическим буферным факторам наиболее часто относят оптимизм, чувство связности, жизнестойкость, самооффективность. Раздел завершается описанием конкретного случая, который позволяет иллюстрировать изложение теоретического материала.

Во второй главе коллектив авторов — Галина Александровна Арина, Марина Александровна Иосифян, Валентина Васильевна Николаева — излагает и обосновывает культурно-исторический подход к внутренней картине здоровья: рассматриваются ее феномены, структура, онтогенез. Проведено обоснование самого конструкта «Внутренняя картина здоровья», необходимость и целесообразность его введения. Внутренняя картина здоровья понимается авторами как континуальная субъективная оценка

человеком своего самочувствия, дееспособности и адаптационных ресурсов, как психологическая система, которую образуют ощущения, представления, эмоции и ценности, связанные со здоровьем. Рассматриваются особенности развития сенсорного, когнитивного, эмоционального и ценностно-мотивационного уровней внутренней картины здоровья в онтогенезе в ситуации соматического благополучия и при его нарушениях. Представления о здоровье как культурно-историческом феномене раскрываются А.Ш. Тхостовым и А.С. Нелюбиной в третьей главе руководства. Обращает на себя внимание принципиально новый подход к интерпретации симптомов, опирающийся на механизм действия метафор, в которых обобщен индивидуальный практический опыт каждого человека. Анализ схем-образов как специфических форм организации знаний пациента, воспроизводящихся в процессе практического взаимодействия с реальной действительностью, открывает новый путь психологической интервенции в субъективный мир клиента. Авторы раскрывают основные метафоры, формирующие внутреннюю картину здоровья. Субъективный опыт болезни и здоровья интерпретируется в терминах тех значений, которые приписываются этому опыту через метафоры, когнитивные представления и образы в психической реальности пациента. С этих новых разрабатываемых авторами представлений становится возможным вмешательство в нарративные механизмы осмысления здоровья и болезни. Здоровье рассматривается как семиотическая система; его сохранение обеспечивается семиотической схемой лечения. Лечение, лишенное адекватного мифа, как показывают авторы, в значительной степени утрачивает свою субъективную эффективность.

В 4-ой главе приводятся модели понимания, объяснения и изменения связанного со здоровьем поведения, опирающиеся, прежде всего, на личностные факторы, теория и практика применения этих моделей, а также принципы саморегуляции в психологии здоровья (Е.И. Рассказова). Рассматривается вопрос о возможности построения интегративной модели.

Изложенное Инной Борисовной Бовиной в главе 5 руководства социально-психологическое знание, как отмечает ее автор, позволяет говорить о здоровье и болезни как о закономерных составляющих социального мира, давая возможность соответствующим образом интерпретировать информацию о здоровье и о болезни, выстраивать адекватную по отношению к социальной реальности стратегию связанного со здоровьем поведения.

Раздел 2 рецензируемого руководства «Деструктивные психологические факторы, связанные со здоровьем» содержит анализ психологических факторов — склонности к риску, к поиску ощущений, психологических установок, убеждений, представлений, — оказывающих деструктивное влияние на состояние здоровья человека.

Татьяна Сергеевна Бузина в качестве фактора проблемного в отношении здоровья поведения рассматривает склонность к риску (глава 6), Евгений Маркович Райзман и Александр Шамилевич Тхостов — озабоченность здоровьем, феномен ипохондрического дискурса (глава 7). Алексей Юрьевич Егоров таким фактором считает аддикцию упражнений (спортивную аддикцию) как одну из необычных форм нехимических зависимостей (глава 8). Отдельная глава посвящена современному взгляду на механизмы влияния социального стресса на состояние здоровья: Людвиг Иосифович Вассерман и Елена Александровна Дубинина анализируют такие феномены, как социальное неравенство, социально-экономический статус, социальная фрустрированность, социальная поддержка, социальная изоляция в связи с формированием связанного со здоровьем поведения (глава 9). Исследования негативных последствий на здоровье экологических катастроф и социогенных бедствий обобщаются Натальей Семеновной Бурлаковой в главе 10. В связи с неуклонно увеличивающимся количеством антропогенных и техногенных катастроф, природных катаклизмов и стихийных бедствий, которые оказывают травматическое воздействие на здоровье взрослых и

детей, перед наукой ставится вопрос о возможности минимизации токсического влияния массовых бедствий на настоящее и последующие поколения. Быстро растущий объем данных, показывает автор, свидетельствует о том, что неблагоприятные ситуации могут иметь долгосрочные и даже трансгенерационные последствия для человека.

Более детально психодинамика трансгенерационной передачи травматического опыта в контексте культурно-исторического подхода раскрывается Натальей Семеновной Бурлаковой в главе 17 раздела 3 настоящего руководства: рассматриваются вопросы исторической памяти, социокультурных и психологических механизмов межпоколенческой передачи включенного в нее травматического опыта, участвующие в построении идентичности. Показано, как при изучении опыта передачи психоисторической травмы Холокоста исследователю открывается культурно-историческая основа тех болезненных явлений, которые «наследуются» и интегрируются в индивидуальный жизненный сценарий последующих поколений.

Раздел 3 данного руководства «Психология здоровья в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики» представляется крайне актуальным и перспективным в плане дальнейших теоретических, методологических и эмпирических разработок.

Общетеоретические, методологические и практические данные, лежащие в основе разрабатываемых профилактических программ, рассматриваются Е.И. Рассказовой в 11-ой главе «Диагностика здоровья и качества жизни. Методы оценки социальных программ в психологии здоровья». Детально рассматриваются возможности диагностики в рамках биопсихосоциального подхода. При изложении диагностических процедур измерения качества жизни в психологии рассматривается психологическое содержание таких конструктов, как «субъективное благополучие», «удовлетворенность», «счастье». Приводится также диагностика здоровья и качества жизни в социологии, эпидемиологии, экономике.

Примеры профилактических программ, ориентированные на первичную профилактику рискованного в отношении здоровья поведения, приведены в главе 12 (Елена Игоревна Рассказова, Ольга Михайловна Бойко). Рассматриваются интервенции, основанные на личностных моделях психологии здоровья; интервенции, основанные на моделях прайминга; интервенции в рамках моделей саморегуляции; межличностные модели. Особое внимание уделяется формированию и развитию социальных групп и движений в психологии здоровья как перспективному направлению профилактики.

Глава 13 «Стресс и психическое здоровье профессионалов», написанная Анной Борисовной Леоновой, раскрывает современную проблематику изучения профессионального здоровья, концептуальные подходы к изучению профессионального стресса, основные виды профессионально обусловленных личностных и поведенческих деформаций, а также стресс-менеджмент и современные технологии управления стрессом. Центральное место в изучении трудовой деятельности, как показывает автор, стала занимать проблематика «человеческого фактора» и обеспечения эффективного использования внутреннего потенциала работающего человека как главного ресурса полноценной адаптации к постоянно изменяющимся требованиям профессиональной среды.

Широкое распространение болезней стрессовой этиологии — болезней сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, гормональных нарушений, иммунологических расстройств, пограничных психических состояний — стало главной угрозой для здоровья и жизни населения трудоспособной части экономически благополучных стран. В соответствии с этим на первый план выходит задача создания превентивно-коррекционных методов и средств поддержки здоровья, полноценного развития и реализации личностного потенциала.

Отдельная глава посвящена анализу психологических факторов, обеспечивающих эффективность вторичной профилактики — лечебного процесса (Е.И. Рассказова, А.Ш. Тхостов). Субъективная репрезентация болезни рассматривается авторами в качестве мишеней интервенций личностного уровня. Показаны возможности применения современных моделей психической саморегуляции в лечебном процессе, анализируются специфические особенности профессионального общения «врач — больной» как фактор эффективности лечебного процесса, уделяется внимание эффекту плацебо и его использованию в лечении. Разрабатывается интегративная модель социальной поддержки (глава 14).

Психологические факторы комплаентного поведения и приверженности лечению рассматриваются Анной Сергеевной Нелюбиной в главе 15. Феномен комплаенса раскрывается как междисциплинарная проблема, формирующаяся под воздействием физиологических, социально-экономических и психологических факторов. Медицинская грамотность населения, субъективное восприятие пациентом своего заболевания, его представления о болезни и лечении, — эти и другие переменные, связанные с феноменом приверженности терапии и здоровому образу жизни, — раскрываются автором с позиций современных эмпирических исследований, проведенных в разных странах мира. Автор знакомит читателя с опросниками приверженности лечению, в том числе с отечественными разработками, а также с основными методами коррекции низкой приверженности терапии и здоровому образу жизни.

Еще один социально-психологический феномен, связанный с отношением к болезни и здоровью, — феномен стигмы — раскрывается И.Б. Бовиной в 16-ой главе «Социально-психологические аспекты преодоления стигматизации». Показана структура, функции, типы стигмы, ее последствия при различных заболеваниях, в частности, при таких социально опасных, как СПИД.

Таким образом, руководство по психологии здоровья, в котором рассматриваются представления о здоровье, отношение к здоровью, понимание здоровья как ценности, представления о возможности влиять на здоровье, атрибуции ответственности, принятия решений, приверженность здоровому образу жизни, отношение к профилактике, приверженность лечению, копинг-стратегии и другие психологические аспекты, обобщает и систематизирует классические и современные модели и исследования. Значительное внимание в руководстве уделяется изложению современных, принципиально новых подходов к диагностике здоровья и связанного со здоровьем качества жизни. Авторами — ключевыми специалистами по проблеме — раскрывается содержание основных интервенций в психологии здоровья, их возможности при разработке первичной и вторичной профилактики. Руководство может быть полезно всем исследователям проблем психологии здоровья и методов изменения рискованного для здоровья поведения: оно восполняет существующий пробел между теорией и практикой психологии здоровья, что позволяет на новом уровне осуществлять разработку эффективных социальных программ в здравоохранении, образовании, медицине.

**Review of
the book "Guide to Health Psychology" edited by A.Sh. Tkhostov,
E.I. Rasskazova**

Solovieva S.L.¹
E-mail: S-Solovieva@ya.ru

¹ North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41 Kirochnaya str., Saint-Petersburg, 191015, Russia
Phone: +7 (812) 543-39-90

Abstract. A guide to health psychology, which deals with views of health, attitudes towards health, understanding health as a value, perceptions of the ability to influence it, attribution of responsibility, decision-making, adherence to a healthy lifestyle, attitudes towards prevention, adherence to treatment, coping strategies and other psychological aspects, summarizes and systematizes classical and modern models and research. Considerable attention is paid to the presentation of modern, fundamentally new approaches to the diagnosis of health and health-related quality of life. The authors — key specialists on the problem — reveal the content of the main interventions in health psychology, their possibilities in the development of primary and secondary prevention. The manual can be useful to all researchers of health psychology problems and methods of changing health-risk behaviors: it fills the existing gap between the theory and practice of health psychology, which allows at a new level to develop effective social programs in health care, education, medicine.

Key words: medical psychology; health psychology; quality of life; risky behavior; health metaphors; stress and illness; compliance.

For citation

Solovieva S.L. Review of the book "Guide to Health Psychology" edited by A.Sh. Tkhostov, E.I. Rasskazova. *Med. psihol. Ross.*, 2020, vol. 12, no. 1, p. 12. doi: 10.24412/2219-8245-2020-1-12 [in Russian, abstract in English].