

НЕЗАВИСИМЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

III. Мотиваторы:

1. Стрессоры
2. Существование в болезни

I. Независимые (предшествующие):

1. Предрасполагающие
 - а) поведенческие паттерны
 - б) поддерживающие диспозиции (выносливость, оптимизм/пессимизм, сила «Я»)
 - в) эмоциональные паттерны (алекситимия, репрессивный личностный стиль)
2. Когнитивные факторы
3. Факторы социальной среды
4. Демографические переменные

II. Передающие:

1. Совладание
2. Употребление и злоупотребление веществами
3. Виды поведения, способствующие здоровью
4. Соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им

**Здоровье
е
болезнь**

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ

Тип А - наиболее исследованный поведенческий паттерн, влияющий на возникновение сердечнососудистых заболеваний (в частности, ишемическую болезнь сердца)

. В современной литературе он определяется как деятельностно-эмоциональный комплекс, включающий следующие характеристики:

- 1) поведенческие позиции (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность);
- 2) специфическое поведение (мышечное напряжение, быстрый и эмоциональный стиль речи, убыстренный тип деятельности);
- 3) преобладающие эмоциональные ответы (раздражение, враждебность, гнев).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ

Тип В – противоположный по своим характеристикам поведению типа А. Люди этого типа спокойные, не способные к соревновательности, агрессивности, люди, умеющие расслабляться.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ

Тип С – не предрасположен к внешнему проявлению эмоций (особенно гнева и раздражения), поэтому ему свойственны онкозаболевания.

- 1) Высоко чувствителен к стрессу, но не умеет «разряжаться» и снимать негативное напряжение;
- 2) Уступчив, неуверен в себе, ему свойственно подчинение и терпеливость.

Поддерживающие диспозиции

это личностные конструкты, связанные с индивидуальным и возможностями реагирования на трудности в оптимистической или пессимистической манере.

- ▣ **Оптимизм** - поведенческая особенность, характеризующаяся позитивными устойчивыми усилиями, направленными на улучшение ситуации.
- ▣ **Пессимизм** — прямо противоположная особенность. отрицательный, негативный взгляд на жизнь. Различия между пессимистами и оптимистами определяются способами индивидуального отбора и использованием стратегий контроля.
- ▣ **Сила «Я»** - степень самостоятельности человека, направленности его стремлений и желаний, сопротивляемости внешнему влиянию. Многие исследователи представляют как механизм, связывающий психосоциальное влияние со здоровьем. Она может влиять на физиологическую систему,

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ

Алекситимия (буквально «без слов для чувств») – психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности:

- затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей;
- затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;
- снижение способности к символизации, в частности к фантазии;
- фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;
- склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ

Репрессивный личностный стиль (связан с поведением типа С) - характеризуется избеганием потенциальных повреждающих ситуаций, которые могли бы привести к сознательному конфликту или затрудненному опыту, вызывающему сложности. Репрессивный стиль предлагается характеризовать как невозможность выражать эмоции, особенно негативные, в открытой манере.



КОНЕЦ