

Факторы здоровья

В психологии здоровья выделяется три группы факторов, влияющих на здоровье: независимые (предшествующие), передающие и мотиваторы.

Независимые корреляции со здоровьем и болезнью наиболее сильны:

- **факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни:**
поведенческие паттерны; факторы поведения типа А (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстрённый тип деятельности; высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний) и В (противоположный стиль); поддерживающие диспозиции (напр., оптимизм и пессимизм); эмоциональные паттерны (напр., алекситимия); когнитивные факторы — представления о здоровье и болезни, о норме, установки, ценности, самооценка здоровья и т. п.; факторы социальной среды — социальная поддержка, семья, профессиональное окружение; демографические факторы — фактор пола, индивидуальные копинг-стратегии, этнические группы, социальные классы;

Передающие факторы:

- *совладание с разноуровневыми проблемами;*
- *употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые расстройства);*
- *виды поведения, способствующие здоровью (выбор экологической среды, физическая активность);*
- *соблюдение правил здорового образа жизни;*

Мотиваторы:

- *стрессоры;*
- *существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни).*

Факторы физического здоровья:

- *уровень физического развития;*
- *уровень физподготовки;*
- *уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок;*

- *уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.*

При исследовании различий в здоровье мужчин и женщин Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать не биологические критерии, а гендерные, так как именно они наилучшим образом объясняют существующие различия. В процессе социализации поощряется отказ от самосохранительного поведения у мужчин, реализация рискогенного поведения, направленного на больший заработок; женщин ориентируют на сохранение здоровья как будущих матерей, однако при акценте на такое проявление здоровья, как внешняя привлекательность, вместо здорового функционирования могут возникать характерные женские нарушения — как правило, пищевые расстройства.

К факторам здоровья относятся доходы и социальный статус, социальные сети поддержки, образование и грамотность, занятость / условия работы, социальная среда, физическая среда, личный опыт и навыки сохранения здоровья, здоровое развитие ребёнка, уровень развития биологии и генетики, медицинские услуги, гендер, культура.

Материал подготовил инструктор-валеолог Юрениа Н.И.