

# Spis treści

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Wstęp</b> ..... | 15 |
|--------------------|----|

## **Rozdział 1**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>Narodziny i rozwój psychologii zdrowia</b> ..... | 19 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Źródła wyodrębnienia się psychologii zdrowia .....                                                                          | 20 |
| 1.1.1. Zmiany charakteru chorób i struktury przyczyn zgonów .....                                                                | 21 |
| 1.1.2. Potrzeby nauk medycznych w sferze humanizacji .....                                                                       | 23 |
| 1.1.3. Rosnące koszty opieki zdrowotnej .....                                                                                    | 23 |
| 1.1.4. Dowody znaczenia czynników psychologicznych dla stanu zdrowia .....                                                       | 25 |
| 1.1.5. Przemiany społeczne: wzrost poziomu wykształcenia i aspiracji ludzi do współdecydowania w sprawach własnego zdrowia ..... | 25 |
| 1.2. Prekursorzy psychologii zdrowia .....                                                                                       | 26 |
| 1.2.1. Medycyna psychosomatyczna .....                                                                                           | 27 |
| 1.2.2. Medycyna behawioralna .....                                                                                               | 28 |
| 1.2.3. Psychologia medyczna .....                                                                                                | 30 |
| 1.3. Współczesne wyzwania naukowe, edukacyjne i praktyczne. Poszerzony zakres i nowe problemy .....                              | 32 |
| 1.3.1. Nowe akcenty w obszarze zastosowań i przedmiocie badań .....                                                              | 32 |
| 1.3.2. Potrzeba doskonalenia teorii i modeli zdrowia .....                                                                       | 34 |
| 1.3.3. Czynniki warunkujące wyzwania i przemiany w psychologii zdrowia .....                                                     | 34 |
| 1.4. Podsumowanie .....                                                                                                          | 35 |

## **Rozdział 2**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Psychologia zdrowia jako dziedzina stosowana</b> ..... | 36 |
|-----------------------------------------------------------|----|

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Pojęcie psychologii zdrowia i jej ogólna charakterystyka .....   | 37 |
| 2.2. Psychologia zdrowia jako dziedzina badań .....                   | 39 |
| 2.3. Psychologia zdrowia jako dziedzina zastosowań praktycznych ..... | 42 |
| 2.4. Status psychologii zdrowia .....                                 | 43 |
| 2.5. Podsumowanie .....                                               | 45 |

## Rozdział 3

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Koncepcje i pojęcie zdrowia w psychologii i naukach pokrewnych</b>          | 46 |
| 3.1. Co to jest zdrowie                                                        | 47 |
| 3.1.1. Zdrowie jako brak objawów choroby i cierpienia                          | 47 |
| 3.1.2. Zdrowie jako dobrostan biopsychospołeczny                               | 47 |
| 3.1.3. Zdrowie jako potencjał i właściwości człowieka oraz jego kontekst życia | 48 |
| 3.1.4. Zdrowie jako proces                                                     | 48 |
| 3.1.5. Zdrowie jako wartość                                                    | 50 |
| 3.1.6. Profesjonalne ujęcia zdrowia a potoczne myślenie o nim                  | 52 |
| 3.2. Ogólne tendencje w ujmowaniu zdrowia                                      | 53 |
| 3.3. Pojęcie zdrowia a pojęcia bliskoznaczne                                   | 55 |
| 3.3.1. Zdrowie a szczęście i dobrostan                                         | 55 |
| 3.3.2. Zdrowie a jakość życia                                                  | 56 |
| 3.4. Podsumowanie                                                              | 59 |

## Rozdział 4

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia</b> | 61 |
| 4.1. Model biomedyczny                                    | 62 |
| 4.2. Model holistyczno-funkcjonalny                       | 63 |
| 4.3. Model socjoeologiczny                                | 64 |
| 4.4. Rozwój człowieka w cyklu życia a zdrowie             | 67 |
| 4.4.1. Zdrowie biologiczne (zdrowie organizmu)            | 68 |
| 4.4.2. Zdrowie psychiczne                                 | 70 |
| 4.4.3. Zdrowie społeczne                                  | 71 |
| 4.4.4. Zdrowie duchowe                                    | 72 |
| 4.5. Podsumowanie                                         | 73 |

## Rozdział 5

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Model salutogenetyczny i jego znaczenie dla psychologii zdrowia</b>                                  | 75 |
| 5.1. Podstawowe założenia modelu                                                                        | 76 |
| 5.1.1. Uogólnione zasoby odpornościowe                                                                  | 78 |
| 5.1.2. Stresory                                                                                         | 79 |
| 5.1.3. Poczucie koherencji jako zmienna kluczowa dla zdrowia                                            | 81 |
| 5.1.4. Zachowania zdrowotne – styl życia                                                                | 84 |
| 5.2. Wybrane wyniki empirycznej weryfikacji modelu salutogenezy                                         | 84 |
| 5.2.1. Weryfikacja modelu salutogenetycznego                                                            | 84 |
| 5.2.2. Poczucie koherencji a poziom zdrowia, przekonania zdrowotne i zachowania zdrowotne               | 85 |
| 5.2.3. Poczucie koherencji a pomiary zdrowia negatywnego                                                | 85 |
| 5.2.4. Związek poczucia koherencji z zasobami                                                           | 86 |
| 5.2.5. Znaczenie poczucia koherencji w procesach oceny pierwotnej i strategii radzenia sobie ze stresem | 86 |

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.2.6. Badania eksperymentalne, podłużne i nad uwarunkowaniami kształtowania się poczucia koherencji . . . . . | 87 |
| 5.3. Podsumowanie . . . . .                                                                                    | 88 |

## Rozdział 6

|                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby . . . . .</b>                                        | <b>90</b> |
| 6.1. Wprowadzenie . . . . .                                                                          | 91        |
| 6.2. Pojęcie i istota zachowań zdrowotnych . . . . .                                                 | 93        |
| 6.2.1. Skutkowe, funkcjonalne pojęcie zachowań zdrowotnych . . . . .                                 | 93        |
| 6.2.2. Celowościowe pojęcie zachowań zdrowotnych . . . . .                                           | 95        |
| 6.2.3. Podejście celowościowo-funkcjonalne . . . . .                                                 | 96        |
| 6.3. Rodzaje zachowań zdrowotnych . . . . .                                                          | 98        |
| 6.3.1. Nawyki i celowe czynności związane pozytywnie i negatywnie ze zdrowiem . . . . .              | 99        |
| 6.3.2. Rodzaje zachowań zdrowotnych a stan zdrowia lub choroby i znaczenie roli społecznej . . . . . | 100       |
| 6.4. Badania nad strukturą zachowań zdrowotnych . . . . .                                            | 101       |
| 6.5. Styl życia a zdrowie . . . . .                                                                  | 103       |
| 6.6. Podsumowanie . . . . .                                                                          | 104       |

## Rozdział 7

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Poznawcze uwarunkowania zdrowia i choroby . . . . .</b>                                               | <b>106</b> |
| 7.1. Potoczne i naukowe koncepcje zdrowia . . . . .                                                      | 107        |
| 7.2. Komponenty świadomości zdrowotnej i jej rozwój . . . . .                                            | 109        |
| 7.3. Przekonania dotyczące możliwości wpływania na własne zdrowie . . . . .                              | 113        |
| 7.3.1. Kto odpowiada za nasze zdrowie; lokalizacja kontroli w sprawach zdrowotnych . . . . .             | 113        |
| 7.3.2. Czy jesteśmy zdolni do działań na rzecz własnego zdrowia; poczucie własnej skuteczności . . . . . | 115        |
| 7.4. Rola czynników poznawczych w organizacji zachowań zdrowotnych . . . . .                             | 117        |
| 7.5. Podsumowanie . . . . .                                                                              | 120        |

## Rozdział 8

|                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Modele społecznej psychologii poznawczej wyjaśniające zachowania zdrowotne i zmianę zachowań . . . . .</b> | <b>122</b> |
| 8.1. Model przekonań zdrowotnych . . . . .                                                                    | 123        |
| 8.2. Teoria uzasadnionego działania i teoria planowanego zachowania . . . . .                                 | 125        |
| 8.3. Modele fazowe zmiany zachowań związanych ze zdrowiem . . . . .                                           | 130        |
| 8.3.1. Transteoretyczny i stadialny model zachowań zdrowotnych . . . . .                                      | 130        |
| 8.3.2. Model fazowy dostrzegania ryzyka . . . . .                                                             | 132        |
| 8.4. Procesualny model działań zdrowotnych . . . . .                                                          | 133        |
| 8.5. Znaczenie procesów ważnych w realizacji intencji prozdrowotnych . . . . .                                | 136        |
| 8.6. Zasady kształtowania i zmiany zachowań zdrowotnych . . . . .                                             | 138        |
| 8.7. Podsumowanie . . . . .                                                                                   | 140        |

## Rozdział 9

### Zdrowie i choroba w paradygmacie stresu

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>psychologicznego</b> .....                                                                                             | 141 |
| 9.1. Współczesne ujęcia stresu psychologicznego .....                                                                     | 143 |
| 9.1.1. Pojęcie stresu psychologicznego .....                                                                              | 143 |
| 9.1.2. Poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu Lazarusa i Folkman .....                                                  | 144 |
| 9.1.3. Teoria zachowania zasobów Hobfolla .....                                                                           | 146 |
| 9.2. Wielowymiarowa analiza zjawiska stresu a podejście do problemów zdrowotnych we współczesnej psychologii zdrowia. . . | 148 |
| 9.3. Radzenie sobie jako specyficzna forma aktywności wobec stresu i jej znaczenie dla następstw stresu. ....             | 149 |
| 9.4. Nowe kierunki w badaniach nad radzeniem sobie .....                                                                  | 151 |
| 9.5. Radzenie sobie z problemami zdrowotnymi w świetle nowych tendencji w badaniach nad radzeniem sobie .....             | 154 |
| 9.6. Podsumowanie .....                                                                                                   | 158 |

## Rozdział 10

### Psychologiczno-społeczny kontekst zdrowia i choroby

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10.1. Rola zasobów i deficytów odpornościowych w procesach zdrowia i choroby. ....                                                                   | 161 |
| 10.1.1. Wybrane zasoby osobiste lub deficyty. ....                                                                                                   | 163 |
| 10.1.2. Wsparcie społeczne jako zasób w zdrowiu i chorobie .....                                                                                     | 166 |
| 10.1.3. Zasoby i deficyty środowiskowe i ich znaczenie dla zdrowia i choroby .....                                                                   | 172 |
| 10.2. <i>Resilience</i> jako nowy obszar badań nad procesami odporności. Próba scalania wiedzy o zasobach i deficytach zdrowotnych oraz ryzyku ..... | 173 |
| 10.3. Podsumowanie .....                                                                                                                             | 176 |

## Rozdział 11

### Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji somatycznych

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.1. Psychodynamiczne koncepcje wyjaśniające choroby i dysfunkcje somatyczne .....                                       | 177 |
| 11.1.1. Psychoanalityczne źródła aleksytymii i jej charakterystyka oraz znaczenie dla dysfunkcji psychosomatycznych ..... | 181 |
| 11.2. Rodzinne koncepcje chorób i dysfunkcji somatycznych w podejściu systemowym .....                                    | 182 |
| 11.3. Choroby i dysfunkcje somatyczne jako konsekwencja działania przewlekłego stresu (ujęcie psychofizjologiczne) .....  | 184 |
| 11.3.1. Klasyczne badania nad psychofizjologicznymi aspektami stresu w naukach medycznych. ....                           | 184 |
| 11.3.2. Współczesne badania psychologiczne nad zdrowotnymi skutkami stresu .....                                          | 187 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.4. Psychoneuroimmunologia jako współczesna propozycja wyjaśniania zależności psychosomatycznych . . . . . | 190 |
| 11.5. Polietologiczne modele chorób somatycznych . . . . .                                                   | 193 |
| 11.6. Podsumowanie . . . . .                                                                                 | 195 |

## Rozdział 12

|                                                                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Psychologiczne następstwa choroby . . . . .</b>                                                                                         | <b>196</b> |
| 12.1. Ogólna charakterystyka psychologiczna zmian w sytuacji człowieka w następstwie choroby – sytuacja choroby jako sytuacja stresowa . . | 197        |
| 12.2. Emocjonalne ustosunkowanie się do choroby i związanej z nią sytuacji . . . . .                                                       | 200        |
| 12.3. Poznawcze ustosunkowanie się do choroby – obraz własnej choroby i jego komponenty . . . . .                                          | 203        |
| 12.4. Ból jako główna forma cierpienia w chorobie somatycznej (zjawisko bólu, rodzaje bólu) . . . . .                                      | 206        |
| 12.5. Podsumowanie . . . . .                                                                                                               | 208        |

## Rozdział 13

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Zachowanie wobec własnej choroby i jego organizacja . . . .</b>                              | <b>210</b> |
| 13.1. Radzenie sobie z emocjami . . . . .                                                       | 211        |
| 13.1.1. Reakcja zaprzeczania chorobie . . . . .                                                 | 211        |
| 13.1.2. Adaptacja poznawcza do zagrażających wydarzeń . . . . .                                 | 213        |
| 13.1.3. Ekspresja jako bezpośredni sposób radzenia sobie z emocjami . . . . .                   | 214        |
| 13.1.4. Wzbudzanie i wzmacnianie emocji pozytywnych . . . . .                                   | 215        |
| 13.2. Instrumentalne radzenie sobie z chorobą: choroba jako zadanie . .                         | 216        |
| 13.3. Radzenie sobie z bólem . . . . .                                                          | 219        |
| 13.4. Różnice indywidualne w postawie wobec choroby; indywidualny styl radzenia sobie . . . . . | 220        |
| 13.5. Stres, choroba i radzenie sobie – wzajemne związki . . . . .                              | 222        |
| 13.6. Podsumowanie . . . . .                                                                    | 224        |

## Rozdział 14

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej . . . . .</b>                                         | <b>225</b> |
| 14.1. Wprowadzenie . . . . .                                                                      | 226        |
| 14.2. Kontakty człowieka zdrowego z systemem opieki zdrowotnej i jego zadaniami . . . . .         | 227        |
| 14.3. Pacjent w szpitalu, organizacja instytucji leczniczych a jakość usług zdrowotnych . . . . . | 232        |
| 14.4. Podsumowanie . . . . .                                                                      | 236        |

## Rozdział 15

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Psychologiczna problematyka kontaktu lekarz–pacjent . . .</b> | <b>237</b> |
| 15.1. Wprowadzenie . . . . .                                     | 238        |

|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 15.2. Kontakt lekarza z pacjentem jako zagadnienie interdyscyplinarne:<br>znaczenie aspektów wychowawczych .....                     | 239 |
| 15.3. Podejmowanie decyzji o udaniu się do lekarza,<br>lęk przed kontaktem i oczekiwania pacjenta .....                              | 242 |
| 15.4. Komunikacja między lekarzem a pacjentem .....                                                                                  | 245 |
| 15.5. Satysfakcja pacjenta ze spotkania z lekarzem, zmiany stanu<br>emocjonalnego po wizycie i ich związek z wynikami leczenia ..... | 248 |
| 15.6. Wykonywanie przez pacjentów zaleceń lekarskich .....                                                                           | 250 |
| 15.7. Paternalizm czy partnerstwo? Pacjent jako podmiot<br>w kontakcie z lekarzem .....                                              | 251 |
| 15.8. Podsumowanie .....                                                                                                             | 254 |

## Rozdział 16

### Psychologiczna diagnoza zdrowia i choroby oraz kontekstu zdrowia .....

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16.1. Metodologiczne podstawy diagnozy poziomów zdrowia<br>i choroby .....                 | 256 |
| 16.2. Cele i problemy diagnostyczne w psychologii zdrowia .....                            | 258 |
| 16.2.1. Psychologiczne problemy diagnostyczne człowieka<br>chorego i pacjenta .....        | 259 |
| 16.2.2. Psychologiczne problemy podstawą diagnozy<br>osób i grup ryzyka zdrowotnego .....  | 260 |
| 16.2.3. Psychologiczne aspekty diagnozy jako podstawa<br>działań promujących zdrowie ..... | 261 |
| 16.3. Znaczenie ekspertyzy i badań ewaluacyjnych<br>w psychologii zdrowia .....            | 262 |
| 16.4. Metody diagnozy psychologicznych aspektów<br>zdrowia i choroby .....                 | 265 |
| 16.5. Podsumowanie .....                                                                   | 273 |

## Rozdział 17

### Interwencje psychologiczne i rodzaje pomocy w psychologii zdrowia .....

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 17.1. Psychologiczne aspekty promocji zdrowia .....                               | 275 |
| 17.1.1. Udział psychologii w promocji zdrowia .....                               | 276 |
| 17.2. Psychologiczna prewencja chorób i dysfunkcji<br>somatycznych .....          | 278 |
| 17.2.1. Strategie i metody działań prewencyjnych .....                            | 280 |
| 17.3. Interwencja psychologiczna w sytuacjach nagłego<br>zagrożenia zdrowia ..... | 283 |
| 17.4. Wybrane zagadnienia terapii psychologicznej .....                           | 286 |
| 17.5. Psycholog zdrowia w roli konsultanta .....                                  | 289 |
| 17.6. Podsumowanie .....                                                          | 290 |

## Rozdział 18

### Psychologia zdrowia w wybranych dziedzinach

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>medycyny</b> .....                                                                                                                          | 291 |
| 18.1. Psychologiczne problemy chorób układu krążenia .....                                                                                     | 292 |
| 18.1.1. Psychologiczne czynniki ryzyka chorób układu krążenia. ....                                                                            | 293 |
| 18.1.2. Zadania psychologów w profilaktyce, leczeniu<br>i rehabilitacji chorób układu krążenia .....                                           | 295 |
| 18.2. Psychologiczne problemy chorób nowotworowych .....                                                                                       | 297 |
| 18.2.1. Psychologiczne czynniki ryzyka chorób nowotworowych ....                                                                               | 297 |
| 18.2.2. Psychologiczne konsekwencje chorób nowotworowych –<br>reakcje emocjonalne, obraz choroby i zmaganie się<br>z chorobą nowotworową ..... | 299 |
| 18.2.3. Zadania psychologów w profilaktyce i leczeniu<br>chorób nowotworowych .....                                                            | 302 |
| 18.3. Chirurgia jako teren zastosowań psychologii .....                                                                                        | 305 |
| 18.4. Wybrane psychologiczne aspekty ginekologii i położnictwa .....                                                                           | 309 |
| 18.4.1. Znaczenie mechanizmów psychologicznych w funkcjach<br>płciowych, seksualnych i rozrodczych .....                                       | 310 |
| 18.4.2. Promocja zdrowia matki i dziecka w okresie ciąży, psycho-<br>profilaktyka porodu i przygotowanie do rodzicielstwa. ....                | 313 |
| 18.5. Podsumowanie .....                                                                                                                       | 316 |

## Rozdział 19

### Kontekst metodologiczny psychologii zdrowia .....

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 19.1. Badania terenowe o celach poznawczych nad psychologicznymi<br>aspektami zdrowia i choroby. ....      | 319 |
| 19.1.1. Problemy metodologiczne związane z prowadzeniem<br>badań w naturalnych warunkach klinicznych ..... | 320 |
| 19.1.2. Rozwój metodologiczny badań o celach poznawczych<br>w psychologii zdrowia .....                    | 321 |
| 19.2. Podejścia stosowane w badaniach psychosomatycznych .....                                             | 324 |
| 19.3. Plany badawcze stosowane w badaniach ewaluacyjnych .....                                             | 327 |
| 19.4. Podsumowanie .....                                                                                   | 329 |

### Zakończenie .....

### Bibliografia .....

### Indeks nazwisk .....

### Indeks rzeczowy .....