

Spis treści

Wstęp	15
Rozdział 1	
Narodziny i rozwój psychologii zdrowia	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	
Psychologia zdrowia jako dziedzina stosowana	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

Koncepcje i pojęcie zdrowia w psychologii i naukach pokrewnych	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

Modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia	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

Model salutogenetyczny i jego znaczenie dla psychologii zdrowia	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

Behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby	90
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

Poznawcze uwarunkowania zdrowia i choroby	106
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

Modele społecznej psychologii poznawczej wyjaśniające zachowania zdrowotne i zmianę zachowań	122
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 psychologicznego	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	160
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	177
11.1. Psychodynamiczne koncepcje wyjaśniające choroby i dysfunkcje somatyczne	178
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. Polietiologiczne modele chorób somatycznych	193
11.6. Podsumowanie	195

Rozdział 12

Psychologiczne następstwa choroby	196
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

Zachowanie wobec własnej choroby i jego organizacja	210
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

Psychologiczne aspekty opieki zdrowotnej	225
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

Psychologiczna problematyka kontaktu lekarz–pacjent	237
15.1. Wprowadzenie	238

15.2. Kontakt lekarza z pacjentem jako zagadnienie interdyscyplinarne: znaczenie aspektów wychowawczych	239
15.3. Podejmowanie decyzji o udaniu się do lekarza, 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 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 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 i choroby	255
16.2. Cele i problemy diagnostyczne w psychologii zdrowia	258
16.2.1. Psychologiczne problemy diagnostyczne człowieka chorego i pacjenta	259
16.2.2. Psychologiczne problemy podstawą diagnozy osób i grup ryzyka zdrowotnego	260
16.2.3. Psychologiczne aspekty diagnozy jako podstawa działań promujących zdrowie	261
16.3. Znaczenie ekspertyzy i badań ewaluacyjnych w psychologii zdrowia	262
16.4. Metody diagnozy psychologicznych aspektów 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 somatycznych	278
17.2.1. Strategie i metody działań prewencyjnych	280
17.3. Interwencja psychologiczna w sytuacjach nagłego 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**

medycyny	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 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 – reakcje emocjonalne, obraz choroby i zmaganie się z chorobą nowotworową	299
18.2.3. Zadania psychologów w profilaktyce i leczeniu 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 płciowych, seksualnych i rozrodczych	310
18.4.2. Promocja zdrowia matki i dziecka w okresie ciąży, psycho-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 aspektami zdrowia i choroby	319
19.1.1. Problemy metodologiczne związane z prowadzeniem badań w naturalnych warunkach klinicznych	320
19.1.2. Rozwój metodologiczny badań o celach poznawczych 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	330
--------------------	-----

Bibliografia	336
---------------------	-----

Indeks nazwisk	360
-----------------------	-----

Indeks rzeczowy	366
------------------------	-----