Wstęp

W latach 50. XX w. za sprawą E. H. Eriksona wprowadzono do literatury psychologicznej pojęcie „biegu życia” (*life span*). Chodziło o zainteresowanie się psychologią całego życia ludzkiego, tj. od narodzin do późnej starości, a nie tylko okresem dzieciństwa i dojrzewania. Każdy z poszczególnych okresów życia posiada swoją specyfikę i znaczenie w całości życia człowieka, zaś rozwój jest naturalnym urzeczywistnieniem możliwości zawartych w organizmie.

Bieg życia ludzkiego urzeczywistnia się w kontekście społeczno-kulturowym, dlatego też tak ważne stają się relacje człowieka ze światem. Podlegają one ciągłym zmianom rozwojowym i są związane z motywacją wyznaczoną początkowo zaspokajaniem potrzeb biologicznych, by następnie przejść do zaspokajania coraz bardziej zróżnicowanych potrzeb psychicznych (bezpieczeństwa, szacunku, miłości, samorealizacji) i działań wiążących się z duchowym wymiarem człowieka, urzeczywistniającym się w postaci takich jego atrybutów, jak wolność, godność czy odpowiedzialność. To przechodzenie z jednego okresu (stadium) do następnego staje się możliwe m. in. dzięki kryzysom, polegającym na ścieraniu się tendencji rozwojowej z tendencją do regresu.

Ujęcie rozwoju człowieka w biegu życia wiązało się ze zmianą podejścia do zdrowia. Zdrowie, w myśl założeń E. H. Eriksona, to pomyślnie przebiegający proces rozwoju psychospołecznego człowieka, w którym – dzięki rozwiązywaniu normatywnych kryzysów – sukcesywnie zdobywa się podstawowe kompetencje i nowe jakości. Zdrowie identyfikowane jest więc z rozwojem, będącym konsekwencją zainicjowanego życia. O ile jednak klasyczne pojęcie rozwoju implikuje zasadę ciągłości, w której poprzednia zmiana wyznacza możliwości pojawienia się nowej zmiany, i tak aż do wyczerpania pełni własnych możliwości, to rozwój człowieka ma swoją specyfikę. Wiąże się ona z pojawieniem się motywów nie tylko niepowiązanych z biologią człowieka, lecz nierzadko sprzecznych z wymaganiami jej struktury. Źródła aktywności człowieka stają się w znacznym stopniu niezależne od biologicznej struktury i wytwarzają własne czynniki motywujące do dalszego rozwoju.

W każdym stadium biegu życia zdrowie zależy od sprawności procesów dynamicznego równoważenia wymagań i możliwości człowieka. Te wymagania i możliwości zmieniają się wraz z wiekiem, lecz to przede wszystkim od samego człowieka zależy, z jakimi wymaganiami musi się zmierzyć i jakimi dysponuje

możliwościami. Każdy okres życia stanowi przesłankę do poszukiwania nowych możliwości pomnażania zasobów własnego zdrowia poprzez budowanie doświadczeń związanych z zaangażowaniem, pozytywnymi emocjami czy zmaganiem się z trudnymi sytuacjami życiowymi.

Zdrowie jest ważne na każdym etapie rozwoju człowieka, a więc od urodzenia do kresu życia. W ostatnich latach, w związku ze starzeniem się społeczeństwa, szczególne zainteresowanie badaczy i praktyków wzbudza zdrowie człowieka w okresie późnej dorosłości. Obserwuje się wtedy obniżanie się możliwości adaptacyjnych organizmu, pogorszenie ogólnej sprawności, zdrowia fizycznego, wzrost ryzyka chorób. Niekoniecznie musi się z tym wiązać obniżanie poziomu zdrowia psychicznego, społecznego czy duchowego. Co więcej, w tych wymiarach, zwłaszcza zaś w wymiarze duchowym można nawet obserwować poprawę funkcjonowania człowieka.

Cele życiowe, kierunek rozwoju osobistego człowieka w okresie późnej dorosłości, to czy nadal będzie aktywny zależą w dużej mierze od wcześniejszych doświadczeń, sposobu życia, zrealizowanych wcześniej celów czy od skuteczności rozwiązywania kryzysów. Oznacza to, że człowieka w wieku senioralnym może charakteryzować wysokie zadowolenie z życia, nie mniejsze niż w okresie młodzieńczym. Warto także podkreślić, że jednym z ważnych pozytywnych aspektów okresu późnej dorosłości jest mądrość życiowa, definiowana jako sztuka dobrego życia. Problematyka zdrowia pozostaje więc zawsze aktualna, niezależnie od wieku człowieka.

Monografia zawiera 19 rozdziałów (podzielonych na dwie części) przygotowanych przez autorów reprezentujących różne ośrodki akademickie. Część pierwsza, zatytułowana *Czynniki sprzyjające zdrowiu*, składa się z 11 artykułów. Przedstawiono w nich m. in. kryteria zdrowia ujęte w cyklu życia człowieka, zdrowie psychiczne i prokreacyjne, zjawisko potraumatycznego wzrostu i jego determinanty. Kolejne artykuły koncentrują się na czynnikach warunkujących zdrowie człowieka, takich jak samoocena, pozytywne stany emocjonalne czy satysfakcja seksualna. Część druga, *Zagrożenia dla zdrowia*, zawiera treści, które przede wszystkim odnoszą się do występujących u człowieka problemów zdrowotnych, ale uwzględniają także sposoby radzenia sobie z nimi. W zamieszczonych rozdziałach wskazano m. in. na rolę niekorzystnych dla zdrowia typów osobowości, do jakich zaliczają się osobowości typu C i D. Uwzględniono także budzące coraz większe zainteresowanie badaczy zagadnienie, jakim są uzależnienia behawioralne, w tym od pracy czy Internetu, a także zagadnienie menopauzy i akceptacji choroby.

W pierwszej części monografii autorzy nawiązują do nurtu psychologii pozytywnej, która stała się pewnego rodzaju przeciwwagą dla dominującego wcześniej negatywnego podejścia do zdrowia, związanego z zagrożeniami zdrowotnymi, stresem, negatywnymi emocjami i koncentracją na chorobie. Psychologia pozytywna, zgodnie z nurtem salutogenetycznym, akcentuje rolę

czynników sprzyjających zdrowiu człowieka, wykorzystuje osiągnięcia psychologii do lepszego poznania siebie, rozszerzania swoich możliwości, osobistego rozwoju i lepszego życia.

Nadal oczywiście prowadzone są badania w drugim nurcie – patogenetycznym. Obydwa nurty są potrzebne i wzajemnie się uzupełniają. Pozwala to na szersze ujęcie problematyki zdrowia, znacznie poszerza obszar teorii i wzbogaca interpretację zjawisk związanych ze zdrowiem i chorobą. Takie ujęcie pozwala także na rozszerzanie metod oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych. Dlatego też przygotowana monografia jest przeznaczona dla szerokiego grona odbiorców zainteresowanych problematyką zdrowia i choroby, zarówno badaczy, jak i praktyków, w tym: psychologów, pedagogów, socjologów, lekarzy, edukatorów zdrowia. Może służyć także jako pomoc dydaktyczna dla studentów, dla których przewidziane są zajęcia dotyczące szeroko rozumianego zdrowia.

*Nina Ogińska-Bulik
Joanna Miniszewska*