

## Reflektion över egen hälsa

I det här formuläret är tanken att du skall få stöd att reflektera över vad hälsa är för dig samtidigt som du också utvecklar en förståelse för betydelsen av några hälsopsykologiska begrepp. Läs kapitel 12 i *Psykologi för sjuksköterskor*, och reflektera över de olika faktorer som anses ha betydelse för hälsa och hur de kommer till uttryck i ditt liv.

Lägg reflektionen på en nivå du känner dig bekväm att dela med andra, om du gör detta som del i en studieuppgift.

---

### **MENING MED LIVET OCH SJÄLVTRANSCENDENS**

Vad gör ditt liv meningsfullt och innehållsrikt?

Vad skulle hända om du blev förhindrad i relation till något av det du beskrivit ovan? Eller om något av det du skrivit ovan som tidigare varit något du drömt om plötsligt blev verkligt? Hur skulle det påverka dig?

Självtranscendens handlar om vår förmåga att gå utöver våra egna gränser, vidga perspektivet och en känsla av att ingå i ett större sammanhang. Beskriven en situation där du upplever att du gjort detta:

Hur var det för dig i den situationen? Vilka utmaningar var förknippade med den?  
Hur påverkade det dig?

### **KÄNSLA AV SAMMANHANG**

Antonovsky skriver om känslan av sammanhang (KASAM) som betydelsefull för människors hälsa. Han betonar framför allt den psykosociala aspekten av människors liv. I början av det här formuläret beskrev du vad som skapar mening i ditt liv, men hur är det med de andra två komponenterna i KASAM – begriplighet och hanterbarhet?

### **SJÄLVTILLIT**

Vad innebär självttillit för dig? Finns det vissa situationer när självttilliten, eller bristen på självttillit blir påtaglig för dig? Vad tänker du om det?

### **KONTROLLFOKUS**

Rotter menar att vi kan ha antingen ett yttre eller ett inre kontrollfokus/kontrolllokus. Hur är det för dig? I vilken grad känner du att du kan påverkarditt liv och det som sker dig, och i vilken mån uppfattar du det som styrt av krafter och händelser som du inte kan påverka?

### **ATTRIBUTIONSSTIL**

Vilka tankar väcker Seligmans begrepp attributionsstil och inlärd hjälplöshet hos dig? Finns det situationer du kan relatera dessa begrepp till? Vad drar du för slutsatser om attributionsstilens betydelse för hälsan?

### **RESILIENS OCH HÄRDIGHET**

Finns det livshändelser som satt spår, exempelvis för att de inneburit ett stort lidande för dig och/eller för att du upptäckte att du lärde dig något? Ser du dig som en person som likt en katt alltid landar med fötterna före, eller far livet hårt fram med dig? Vilka tankar väcker det i relation till begreppen härdighet och resiliens?

## **SOCIALT STÖD**

Socialt stöd anses också betydelsefullt för vår hälsa. Varför det tror du? På vilket sätt kan du relatera till det?

## **PERSONLIGHET OCH ATTITYDER**

Gå tillbaka till kapitel 9 i *Psykologi för sjuksköterskor*, och tabell 9.1. Hur skulle du vilja beskriva din personlighet i relation till dessa fem dimensioner? Är det något drag som är speciellt framträdande, och som du tänker har betydelse för hur du själv tar hand om – eller inte tar hand om – din egen hälsa?

## **AVSLUTANDE REFLEKTION**

Mot bakgrund av dessa olika teoretiska begrepp, ser du något mönster i vad som är viktigt för dig och din hälsa? Vad innebär hälsa? Hur kan den stärkas? Hur kan du förstå din upplevelse av hälsa i relation till olika omvårdnadsteoretikers definition av hälsa?