

Формирование внутренней картины здоровья личности

План:

- 1) Понятие внутренней картины здоровья личности. Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности.
- 2) Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью.
- 3) Механизмы формирования внутренней картины здоровья личности.

Понятие внутренней картины здоровья личности

В.М. Смирнов и Т.Н. Резникова, в 1983 г. Они писали: «Наши исследования показали, что одновременно с внутренней картиной болезни (ВКБ), создается другая, противоположная модель – внутренняя картина здоровья, своеобразный эталон здорового человека, или здорового органа, или части тела и т.д. Этот эталон может быть достаточно сложным и включать различные элементы в виде образных представлений и логических обобщений. Взаимодействие этих структур может характеризоваться яркой эмоциональной реакцией»

Понятие внутренней картины здоровья личности по В.А. Ананьеву

ВКЗ - совокупность интеллектуальных описаний (представлений) здоровья человека, комплекс эмоциональных переживаний и ощущений, а также его поведенческие реакции, а с другой – как особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию

Главной особенностью ВКЗ является **опора на самосознание человека, на интрапсихические и личностные способности.**

Структура внутренней картины здоровья личности



Определение понятия «Личность»

Личность – это объект и одновременно субъект общественных отношений, т.е. активное звено.

Личность – это конкретный человек, осознающий себя и свое отношение к окружающим его людям и социальной действительности в целом, включенный в многообразные социальные отношения, занимающийся тем или иным видом деятельности и наделенный специфическими индивидуально-психологическими и социально-психологическими особенностями (Асмолов А.Г., Леонтьев А.Н., Шибутани Т.).

Психология отношений (Ананьев Б.Г.)

Отношение - сознательная,
основанная на опыте
избирательная
психологическая связь
человека с различными
сторонами жизни

Движущая сила
развития
личности

Степень интереса,
сила эмоций,
желаний, потребности

Действия

Реакции

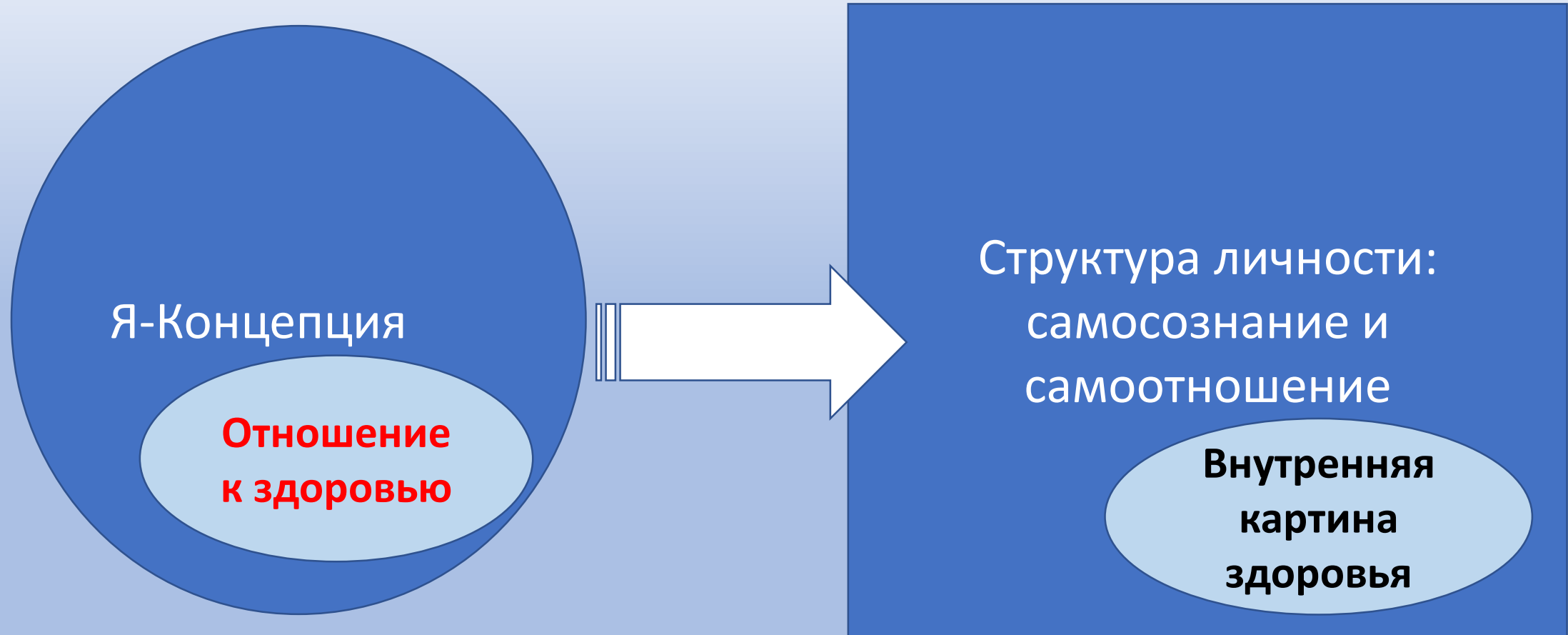
Переживания

**ОТНОШЕНИЕ
ЧЕЛОВЕКА К СЕБЕ**

Самопознание

Эмоционально –
ценностное отношение к
себе

Психология отношений (2)



«Осознанное и конструктивное отношение человека к себе невозможно без пристального внимания к собственному здоровью. ВКЗ является органической составной частью самосознания личности...» (Смирнова Э.В., 2017)

Психология отношений (3)



Психология отношений (4)

Компоненты отношения к здоровью:

- **Когнитивный компонент** характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих негативное и позитивное влияние на здоровье человека.
- **Эмоциональный компонент** отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья, особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением психического или физического самочувствия человека.
- **Мотивационно-поведенческий компонент** определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей человека, особенности мотивации в области здорового образа жизни. Особенности поведения в случае ухудшения здоровья.

Сравнительный анализ структурных компонентов понятий «психологическое отношение к здоровью» и «ВКЗ»

Концепции	«Психологическое отношение к здоровью»	«Внутренняя картина здоровья»
Основные структурные компоненты	<p>Когнитивный компонент: знания о здоровье, осознание его роли и влияние на основные функции и жизнедеятельность человека в целом, понимание основных факторов риска и антириска.</p>	<p>Рациональная сторона: совокупность представлений, умозаключений и мнений человека о причинах содержания, возможных прогнозах, оптимальных способах сохранения и укрепления здоровья.</p>
	<p>Эмоциональный компонент: чувства, эмоции и особенности переживания состояния здоровья в ситуациях с ним связанных.</p>	<p>Чувственная сторона: эмоциональные переживания и комплекс ощущений, формирующих общий эмоциональный фон здорового человека.</p>
	<p>Поведенческий компонент: особенности поведения, способствующие адаптации или дезадаптации человека к изменяющимся условиям окружающей среды, а так же выработка стратегий поведения, связанной с изменениями состояния здоровья.</p>	<p>Моторно-волевая сторона: совокупность усилий, стремлений и когнитивных действий человека, направленных на достижение субъективно значимых целей</p>

Психологическая модель внутренней картины здоровья личности (Васильева О.С.)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
МОДЕЛИ:

Холистичность

Учет поливариантности
интерпретаций понятия «здоровье»

Структурность и динамизм как
взаимодополняющие аспекты ВКЗ

Интегративный подход

Психологическая модель внутренней картины здоровья личности (2)

Принцип

системного подхода

(уровни и подсистемы, системообразующие факторы ВКЗ)

Деятельностный принцип

(ВКЗ оценивается в деятельности в контексте «социальной ситуации развития» по Л.С. Выготскому; Б.Д. Эльконину, Л.И. Божовичу)

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРИНЦИПЫ
ИЗУЧЕНИЯ ВКЗ
по Г.С. Никифорову**

Принцип

личностного подхода

(ВКЗ - структурный компонент личности, формирующийся в онтогенезе в социально-исторических, экономических и бытовых условиях и проявляющийся в отношении человека к себе (самопознании, эмоц.-ценностном отношении)

Принцип возрастно-

ориентированного подхода

(ВКЗ оценивается на основе социальной ситуации развития и ведущего вида деятельности)

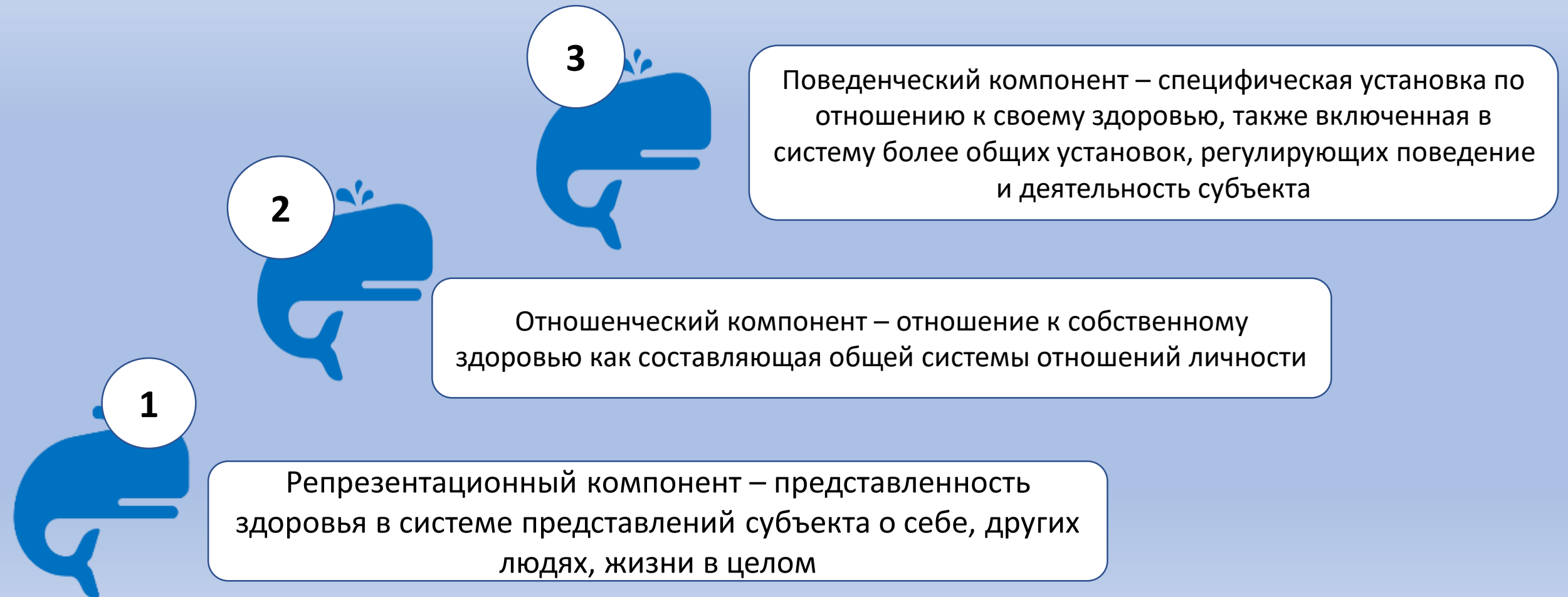
Психологическая модель внутренней картины здоровья личности (4)

«Внутренняя картина здоровья» - система сформированных субъектом представлений **о сущности** здоровья вообще, а также **о возможностях, границах и необходимых условиях** его собственного **здоровья**, в частности.

!!! Общая «рамка» ВКЗ (содержательное разнообразие) задается:

- культурным контекстом,
- социально-психологическими и личностными характеристиками ее носителя

Психологическая модель внутренней картины здоровья личности (5)



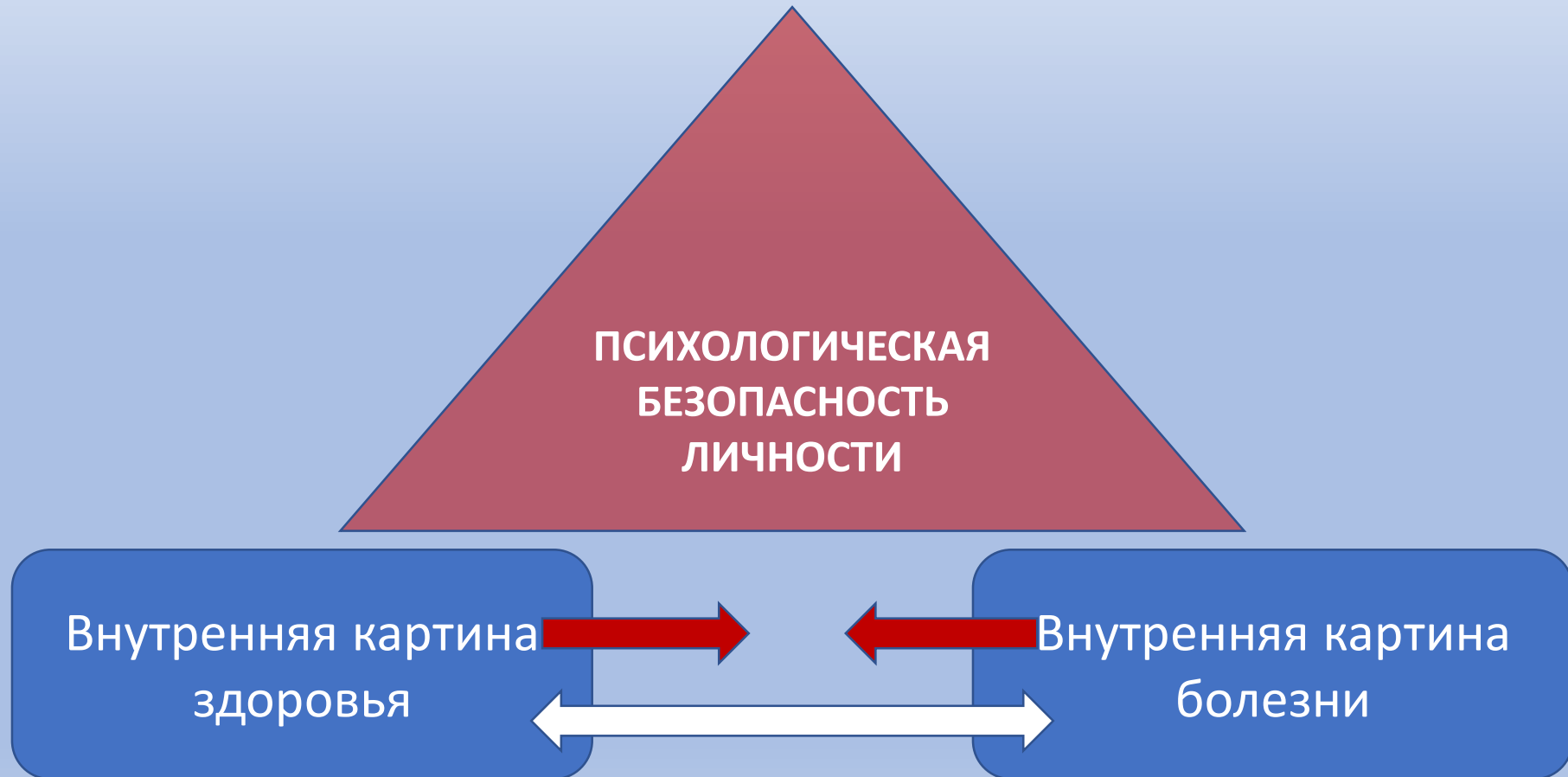
Психологическая модель внутренней картины здоровья личности (6)

Функциональная структура ВКЗ (с учетом структурных компонентов):

1. Рационально-когнитивный аспект
2. Эмоционально-чувственный аспект
3. Сенсорный аспект
4. Мотивационный аспект

Вывод: «ВКЗ – не статическое фиксированное состояние, а динамическая модель, отражающая процесс диалога человека в самосознании со своим «Я» и своим организмом»

Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности



Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности (2)

В.Е. Каган [1993], указывая на соподчинённость ВКБ – ВКЗ, отмечает:

«ВКБ – это ВКЗ в условиях болезни... ВКБ предстает как частный случай ВКЗ и в содержательном плане, ибо болезнь никогда не воспринимается и не переживается сама по себе, но всегда — в контексте жизненного пути личности... Предлагаемая концепция ВКЗ позволяет подойти к постановке проблемы индивидуальных ВКЗ и культуры здоровья...»

Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности (3)

ВКБ – психологическое образование, имеющее нейрофизиологический базис (особенности или патология структурно-функциональной организации мозга).

ВКБ (в психологическом плане) – элемент самосознания, сформированный в результате самопознания (осознания болезни).

Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности (4)



Феномены внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья как конкурирующие и взаимодополняющие реальности (5)

Типы ВКЗ у школьников:

- «Пассивная» ВКБ
- «Активная» ВКБ

Вывод: «Положительное значение заложенного в ребёнке потенциала ВКЗ заключается в организации им волевых усилий для преодоления трудностей. Позитивное же значение ВКБ заключается в поддержании режима «охранительного торможения», предохраняющего мозг учащихся от излишних учебных (информационных) перегрузок. При этом школьник вправе отказаться от выполнения учебных заданий или проигнорировать педагогические требования. Всё происходящее можно охарактеризовать как специфический внутриличностный конфликт между «больной» (ВКБ) и «здоровой» (ВКЗ) частями личности. В своё время Е.А. Климов [2001] ввел понятие «конфликтующие психические реальности». Полагаем, что феномены ВКБ – ВКЗ целесообразно рассматривать в одних случаях как конфликтующие (конкурирующие) психические реальности, а в других – как взаимодополняющие друг друга, или как своеобразные механизмы психологической защиты личности школьника, могущие быть продуктивными или непродуктивными в поведенческом аспекте».