

Формирование внутренней картины здоровья личности

Часть 2

План:

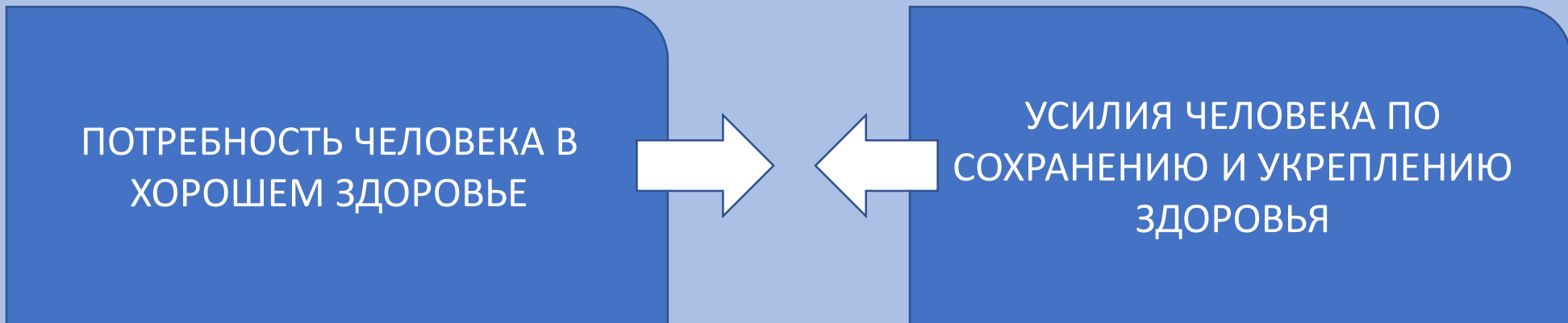
2) Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью.

3) Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка:

- теоретико-методологические основания формирования ВКЗ ребенка
- возрастные особенности формирования ВКЗ ребенка
- индивидуально-психологические особенности формирования ВКЗ ребенка (дом.зад.)
- роль семьи в формировании ВКЗ ребенка (дом.зад.)

Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью

«Отношение к здоровью современного человека носит парадоксальный характер...»



Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (2)

Причина 1 – Потребность в здоровье актуализируется в случае его потери или по мере утраты



Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (3)

Причина 2 – Действие механизмов психологической защиты с целью оправдания нездорового поведения

ОТРИЦАНИЕ

Блокирование негативной информации

«Этого не возможно»

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

Избегание получения информации

«Не буду проходить обследование, потому что совершенно здоров»

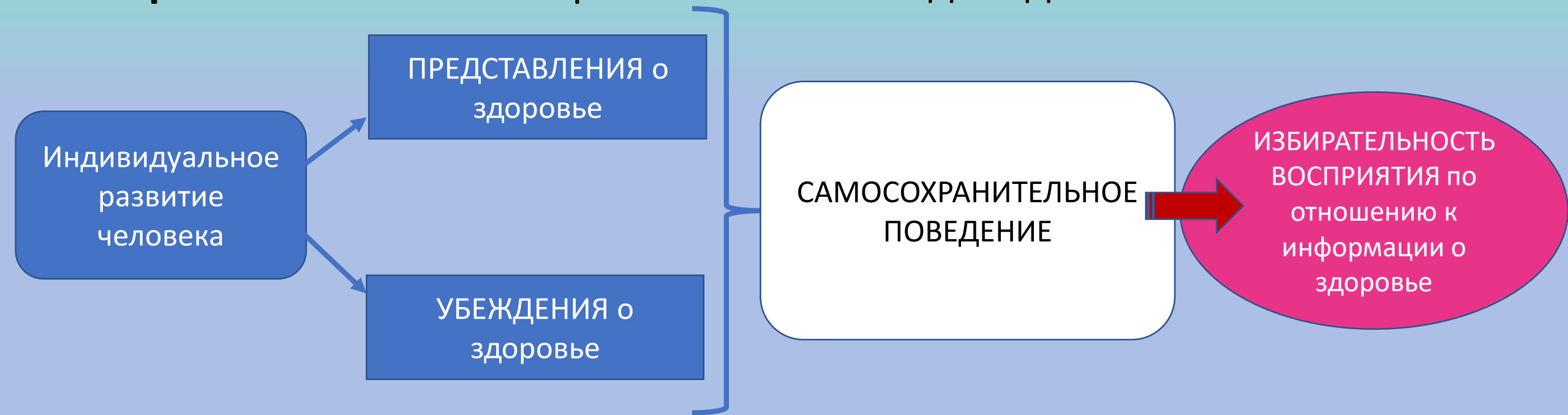
Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (4)

Причина 3 – Установка на пассивное отношение к здоровью



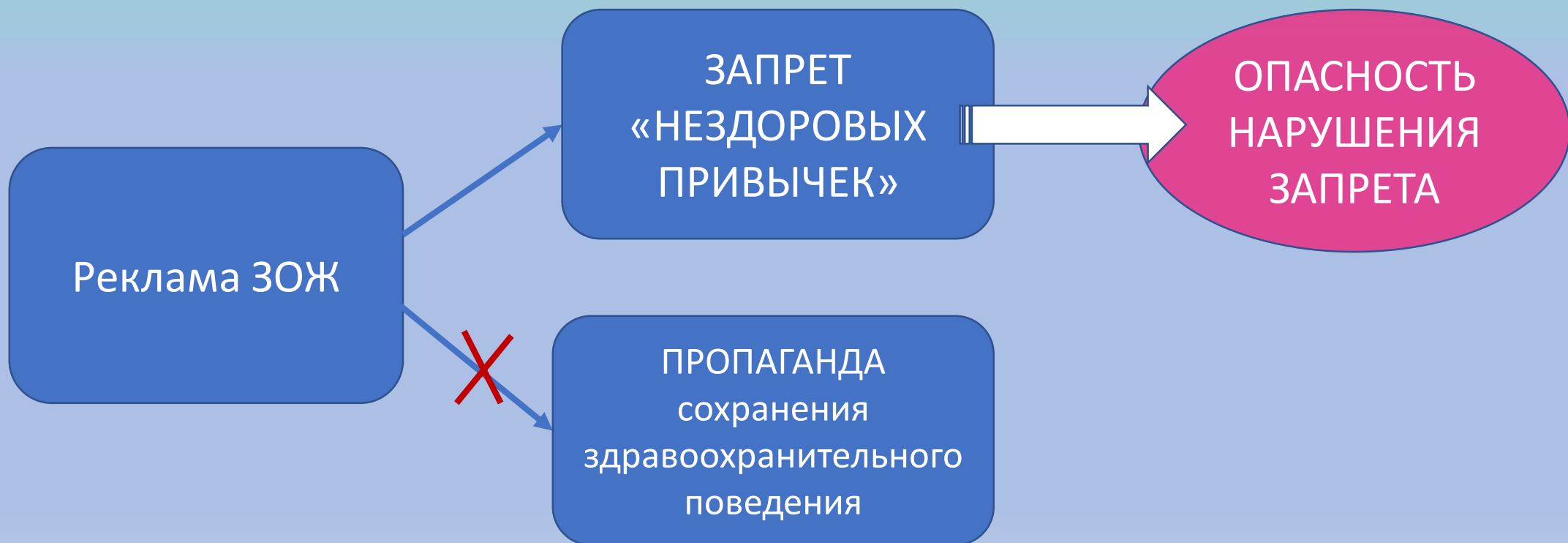
Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (5)

Причина 4 – Влияние прошлого опыта индивида



Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (6)

Причина 5 – Эффект теории реактивности



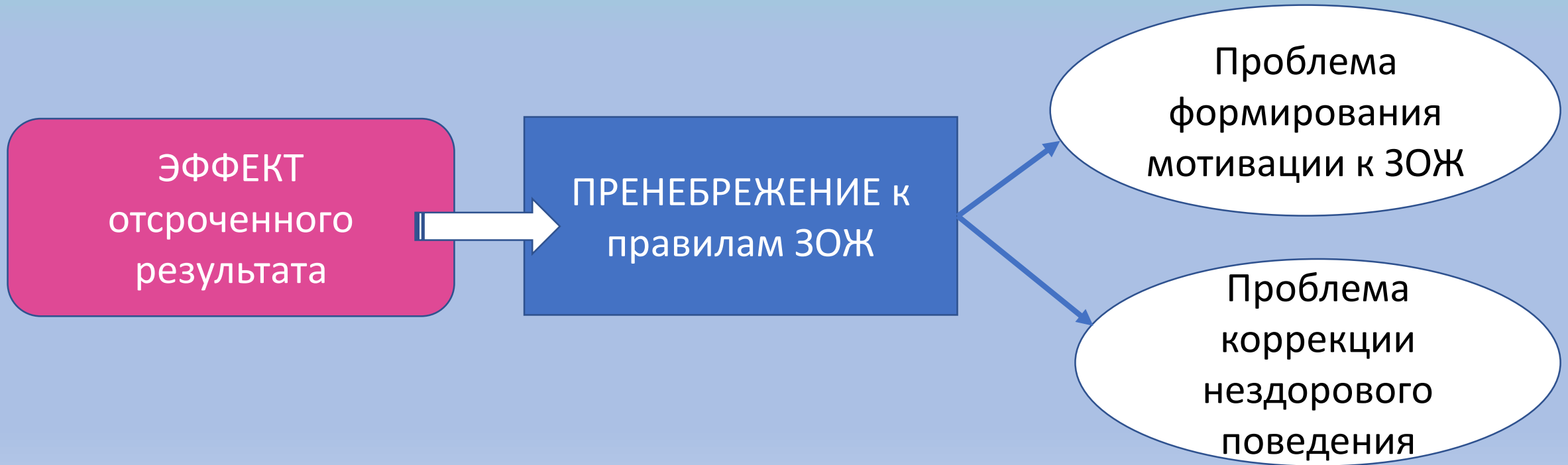
Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (7)

Причина 6 – Особенности социального микро- и макроокружения



Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (8)

Причина 7 – Действие эффекта отсроченного результата



Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (9)

Группы факторов:

- 1) внутренние, в т.ч. демографические (пол, возраст, национальность), индивидуально-психологические и личностные особенности человека, состояние здоровья;
- 2) Внешние: состояние окружающей среды (особенности макро- и микросреды, профессиональной среды, в которой находится человек).

Гендерные особенности (социокультурно обусловленные различия между мужчинами и женщинами) отношения к здоровью (по Г.С. Никифорову)

Признак	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
Самооценка здоровья	Более высокая: 48% женщин оценивают свое здоровье как «хорошее», а как «плохое» – 4 %.	Более пессимистично оценивают состояние своего здоровья: 30% мужчин оценивают свое здоровье как «хорошее», а как «плохое» – 10 %.
Терминальная ценность здоровья	Высокая ценность здоровья характерна для 65%. Доминирующая позиция в иерархии ценностей.	Высокая ценность здоровья характерна для 50%. Занимает 3-4 место в иерархии ценностей.
Инструментальная ценность здоровья	Низкая. Не готовы жертвовать здоровьем ради чего-либо.	Высокая. Выраженная склонность жертвовать здоровьем ради карьеры.
Самосохранительное поведение	Более деятельны по отношению к сохранению своего здоровья в соответствии с требованиями ЗОЖ	Более склонны к саморазрушению (особенно в молодом возрасте) в соответствии с принципом «лучше прожить меньше, но в свое удовольствие»

Гендерные особенности (социокультурно обусловленные различия между мужчинами и женщинами) отношения к здоровью (по Г.С. Никифорову) (2)

Признак	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
Поведение при ухудшении самочувствия, недомогании	Склонны обращаться к помощи неспециалистов (друзей, знакомых, родственников)	Более характерно не обращать внимания на недомогание, т. е. реагировать по принципу отрицания.
Эмоции, возникающие при ухудшении состояния здоровья	Уровень тревожности увеличивается Более чувствительны: чаще испытывают чувство страха	Уровень тревожности снижается Более спокойны (социально одобряемый стереотип мужского поведения)
Отношение к здоровью	Более высокий уровень адекватности	Менее высокий уровень адекватности

Возрастные особенности отношения к здоровью (по Г.С. Никифорову)

Признак	Молодой возраст (до 35 лет)	Средний возраст (36-60 лет)	Пожилой возраст (61-74)
Значимость здоровья	Здоровье, как достаточно важное, но абстрактное образование Первостепенна физическая составляющая здоровья	Приоритет здоровья Важны все составляющие здоровья: физическая, психическая и социальная	
Уровень ответственности за сохранение здоровья	Внутренняя ориентация сознания (интернальность) в объяснении возникающих проблем со здоровьем/Человек интерпретирует значимые события как результат собственной деятельности, он считает, что может управлять ими, и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события	Внешняя ориентация сознания (экстернальность) в объяснении возникающих проблем со здоровьем/Человек полагает, что происходящее с ним – это действие внешних сил (случая, других людей и т. д.); он не видит связи между своими собственными действиями и теми событиями, которые с ним происходят	

Возрастные особенности отношения к здоровью (по Г.С. Никифорову) (2)

Признак	Молодой возраст (до 35 лет)	Средний возраст (36-60 лет)	Пожилой возраст (61-74)
Степень регулярности заботы о здоровье	Забота о здоровье обусловлена потребностью в самосохранении В большей степени осуществляется по мере необходимости	Забота о здоровье обусловлена фактическим состоянием здоровья В большей степени носит вынужденный характер и связана с необходимостью поправлять «плохое» самочувствие	
Самооценка здоровья	Больше положительных самооценок, меньше негативных самооценок Критический возраст «скачка» самооценки здоровья - 35 лет	Возрастает количество негативных самооценок, снижается количество положительных самооценок	

Вывод: с возрастом отношение к здоровью приобретает более противоречивый характер:

- по мере увеличения возраста ценность здоровья (как терминальная, так и инструментальная) возрастает, а уровень поведенческой активности, направленной на его поддержание и укрепление, снижается;
- снижение уровня интернальности в области здоровья является результатом действия психологических механизмов защиты, направленных на маскировку истинных переживаний, связанных со здоровьем.

Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью (10)

Выводы:

- 1) Коррекция неблагоприятных особенностей того или иного отношения личности к своему здоровью – длительный и часто болезненный процесс, связанный с преодолением внутренних конфликтов и негативными переживаниями.
- 2) Формирование правильного отношения к здоровью должно осуществляться на ранних этапах развития личности в процессе воспитания в семье и первичной социализации, с учетом выше названных факторов.

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка

Теоретико-методологические основания формирования ВКЗ ребенка

1. ВКЗ – составная часть самосознания личности.
2. Основной компонент ВКЗ – отношение к здоровью, включающее три уровня отражения здоровья: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.
3. Отношение ребенка к своему здоровью – это часть его Я-концепции - многоуровневой системы, состоящей из трех основных блоков: описательный (образ «Я»); «отношенческий» (отношение к себе или к отдельным своим качествам); самооценочный (принятие себя).

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (2)

Теоретико-методологические основания формирования ВКЗ ребенка (2)

Когнитивный компонент образа «Я»: знания ребенка о своих возможностях, в том числе и физических. Это и восприятие ребенка своего внешнего облика, своего тела, своих физических качеств (сила, выносливость, ловкость и пр.) Когнитивный компонент не только формирует представление ребенка о самом себе, но и включает отношение ребенка к себе, отражает его уровень самоуважения. Развитие этого компонента образа «Я» в значительной степени зависит от социального окружения ребенка, особенностей его воспитания и жизненного опыта.

Эмоционально-оценочный компонент (самооценка) отражает результаты сравнения знаний ребенка о себе с другими детьми. Онтогенез оценочных образов «Я» связан с формированием у ребенка дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими. Аффективная оценка представлений ребенка о своих возможностях может обладать различной интенсивностью. Конкретные негативные или позитивные характеристики образа «Я» могут вызывать у него более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Поведенческий компонент образа «Я» включает в себя конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой. Это очень важный компонент в адаптации ребенка к окружающей действительности.

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (3)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка

Младенческий период (до 1 года)		
Критерии	Признаки	Проявления признака
Показатель здоровья ребенка	Общий положительный фон настроения ребенка, многообразные предметно-практические манипуляции	Отсутствие беспокойства, плача. Поисковая активность, коммуникативная активность
Эмоциональный контакт (эмоциональное здоровье), как маркер развития самооценки, самооценки здоровья	Сосредоточение на человеческом голосе и лице	Улыбка (как проявление любви и заботы между ребенком и родителем)
Социальные реакции (социальная адаптация – паттерн развития)	Привязанность к матери: <ul style="list-style-type: none">- надежно привязанные- избегающие- амбивалентные	Плач, лепет, хватания, а также поисковые и сосательные рефлекс (избирательные по отношению к матери)

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (4)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка (2)

Раннее детство (2 – 3 года)

Критерии	Признаки	Проявления признака
Показатель здоровья ребенка	Интенсивное развитие психомоторных функций	Поисковая активность, коммуникативная активность. Речь – основное средство общения, вытеснение жестов и лепета
Эмоциональный контакт (эмоциональное здоровье), как маркер развития самооценки, самооценки здоровья	Избирательность в эмоциях в присутствии матери и посторонних (тип отношения матери к ребенку)	Плач при разлуке с матерью, отрицательные эмоции при перемене места жительства, в ответ на аффективные реакции взрослых
Социальные отношения (социальная адаптация – самосознание)	Осознание себя, своих внешних качеств, своего внутреннего состояния	Узнавание себя в зеркале. Реакция на свой внешний облик и осознание различий между собой и другими
Гигиенические навыки (осознание необходимости личной гигиены - формирование отношения к физическому состоянию)	Развитие содержательной стороны образа «Я», личной и социальной идентичности посредством подражания действиям взрослых, а впоследствии и взрослым в целом	Опрятность, как следствие отсутствие эмоционального дискомфорта, спокойствие, активность

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (5)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка (3)

Дошкольный возраст (4 – 5 лет)

Критерии	Признаки	Проявления признака
Показатель здоровья ребенка	Развитие речи и мышления Развитие продуктивных видов деятельности: рисования, конструирования, лепки и пр.	Расширение познавательных горизонтов ребенка
Эмоциональный контакт (отношение родителей к здоровью ребенка), как маркер самооценки здоровья	Повышенная чувствительность к мнениям и оценкам окружающих	Эгоцентризм (желание быть в центре внимания), высокая потребность в контактах
Социальные отношения (социальная адаптация – самосознание)	Формирование реального отражения своего «Я» и аффективного отражения своего «Я» посредством ориентации на оценку родителей	Знания и представления ребенка об окружающем мире, представления о собственном теле, внешнем облике, самочувствии. Фантазии, часто имеющие защитный характер (в т.ч. по поводу своего самочувствия)

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (6)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка (4)

Младший школьный возраст (6 – 10 лет)

Критерии	Признаки	Проявления признака
Показатель здоровья ребенка	Непосредственно-чувственное отношение к своему здоровью Повышенный интерес к своему телу	Отношение к здоровью не включено в смысловую структуру, оно не анализируется
Эмоциональный контакт (отношение сверстников в школе, во дворе, СМИ), как маркер самооценки здоровья	Преобладание эмоциональных оценок здоровья	Конкретно-ситуативный характер мыслительных операций
Социальные отношения (социальная адаптация – самосознание)	Осознанная забота о здоровье	Выработка определенной стратегии поведения по сохранению и укреплению здоровья: соблюдение гигиены, правильное питание, знакомство со спецлитературой и т.д.

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (7)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка (5)

Подростковый возраст (11 – 14 лет)

Критерии	Признаки	Проявления признака
Показатель здоровья ребенка	Активное половое развитие Когнитивная перестройка (качественные изменения в развитии мышления) Моделирование своей деятельности на основе предвосхищения результата	Разрушение уже сформировавшегося образа «Я» и построение нового телесного «Я». Склонность к предварительному мысленному решению, новое отношение к интеллектуальным задачам (варианты решений, гипотезы) Более упорядоченное, целенаправленное, волевое поведение
Эмоциональный контакт (отношение значимых сверстников в школе, во дворе, СМИ), как маркер самооценки здоровья	Искажение телесного образа «Я» Слабая рефлексия Неадекватная самооценка	Слабость самоконтроля поведения, импульсивность, низкий уровень познавательной активности, отсутствие интереса к здоровью (переоценка и травматизм) при повышенном интересе к телу внешности (фиксация на проблемах здоровья)
Социальные отношения (система «Я и общество»)	Овладение социальным опытом	Усвоение норм человеческих взаимоотношений

Механизмы формирования внутренней картины здоровья ребенка (8)

Возрастные особенности ВКЗ ребенка (6)

Вывод:

ВКЗ ребенка – важная составная часть его Я-концепции, представляющая собой совокупность установок, направленных им на свое здоровье.

Этапы формирования ВКЗ, для каждого из которых характерны основные психологические системообразующие факторы, влияющие на адекватное отношение ребенка к своему здоровью:

Первый этап охватывает период младенчества. Условно его можно назвать этапом эмоциональной привязанности ребенка к матери. Эмоциональная привязанность – основа здорового эмоционального и социального развития ребенка в последующие годы.

Второй этап – этап формирования идентичности и подражания – охватывает период раннего детства. Примерно с полутора до двух лет ребенок начинает осознавать свои качества, возможности и свое состояние. Формирование ВКЗ осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им.

Третий этап – этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему – наблюдается у детей дошкольного возраста.

Четвертый этап – этап осознания и эмоционально-оценочного отношения к своему здоровью (младший школьный возраст).

Пятый этап – социальная установка личности подростка на свое здоровье, включающая в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты.