

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ «ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ»

Васильева Дарья Владимировна

студент, Омский государственный технический университет, РФ, г. Омск

Френкель Мария Владимировна

научный руководитель, Омский государственный технический университет, РФ, г. Омск

Аннотация. В данной статье представлена апробация разработанного опросника, позволяющего выявлять проблемы в аспектах внутренней картины здоровья, демонстрирующей уровень самосознания личности и сформированного отношения, поведения относительно своего здоровья.

Ключевые слова: внутренняя картина здоровья, личность, опросник, самосознание.

Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) – это своеобразный эталон здорового человека, который включает в себя несколько компонентов, выделяемых различными авторами. За основу в разработанной методике бралось определение В.А.Ананьева, который говорил о ВКЗ как об определенной совокупности представлений о здоровье человека, его эмоциональных переживаний, а также поведенческих реакций [1].

Важнейшая роль во ВКЗ будет отведена системе отношений личности, подразумевающих под собой сознательную и основанную на опыте психологическую связь человека с различными сторонами жизни, которая, в свою очередь, проявляется в действиях, реакциях и переживаниях личности [3]. Особенно важным в данной системе является и отношение человека к себе, проявляющееся в самопознании. Именно поэтому внутренняя картина здоровья является предметом изучения именно психологии.

Разработанный опросник содержит несколько шкал:

- когнитивную составляющую, включающую в себя совокупность субъективных умозаключений, мнений и наличие различной информации о собственном здоровье;
- эмоциональный элемент, который направлен на выявление переживаний и комплекса ощущений, формирующих определенный эмоциональный фон;
- ценностно-поведенческий компонент, отражающий потребность быть здоровым и готовность личности к определенным действиям относительно собственного здоровья;
- шкалу ипохондрии, которая обнаруживает уровень беспокойства и тревоги за сохранность здоровья;
- «локус контроля» - дополнительная шкала, позволяющая определять склонность человека приписывать ответственность за различные влияния на собственное здоровье либо внешним обстоятельствам, либо внутренним факторам.

Первичная оценка пригодности методики проводилась при помощи пилотного опроса, выборку которого составляли люди с заведомо подходящими характеристиками, что позволило выявить нормативный разброс, благодаря которому стало возможным определение поведенческих проявлений и выявление субъективных установок и умозаключений личности относительно набранных баллов.

Условно балльные оценки по шкалам:

№ шкалы	Высокие баллы	Средние баллы	Низкие баллы
1. Когнитивная	7-9	5-6	0-4
2. Эмоциональная	7-9	5-6	0-4
3. Ценностно-поведенческая	10-14	7-9	0-6
4. Ипохондрия	7-9	4-6	0-3
5. Локус контроля	4-5	2-3	0-1

В результате апробации удалось определить как содержательную валидность каждого задания, так и обозначить вариативность набранных баллов относительно выведенной нормы пилотного опроса. Можно говорить о том, что низкие баллы по шкалам позволили сделать выводы о слабой осведомленности относительно своего здоровья, низкой связи настроения с физическим состоянием, а также об отсутствии мотивации к действию для поддержания и укрепления здоровья, об отсутствии тревожных мыслей по отношению к собственному состоянию и о низком уровне личностной ответственности. В то время как полученные высокие баллы демонстрируют многочисленные знания в области картины здоровья, близость радостных эмоций и улучшения самочувствия, наличие желания и активное стремление к реализации самосохранительного поведения, а также высокий уровень личностной ответственности, однако, достаточно высокие баллы по шкале ипохондричности, напротив, говорят о наличии частых беспричинных переживаний относительно здоровья.

Подводя итог, можно сказать, что внутренняя картина здоровья – не статически фиксированное состояние, а динамическая модель, отражающая процесс диалога человека в самосознании со своим «Я» и своим организмом. И очень важно понимать связь собственного здоровья с самосознанием, в чем и может помочь разработанный опросник.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб: БПА.,1998. – 148 с.
2. Ананьев В.А., Никифоров Г.С., Гурвич И.Н. и др. Психология здоровья. - СПб: СПбГУ, 2001.
3. Ананьев В.А., Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
4. Ананьев В.А., Психология здоровья. - СПб., 2006.