

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

**Материалы
I Региональной научно-практической конференции
студентов и молодых ученых**

г. Красноярск, 20 мая 2010 года

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

**Материалы
I Региональной научно-практической конференции
студентов и молодых ученых**

г. Красноярск, 20 мая 2010 года

УДК 37:159.9:316

ББК 74+88+60.5

Г94

Г94 Гуманитарные науки в современном обществе: педагогика, психология и социология : материалы I Региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 20 мая 2010 г. / отв. за вып. Т. М. Романюк, О. А. Пожидаева. – Красноярск : ИПК СФУ, 2010. – 140 с.

В сборнике представлены материалы I Региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Гуманитарные науки в современном обществе: педагогика, психология и социология», отражающие современное состояние актуальных проблем гуманитарного блока.

Представляет интерес для широкого круга научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов, связанных с решением проблем гуманитарного образования, специалистов в области педагогики, психологии и социологии.

УДК 37:159.9:316

ББК 74+88+60.5

Подготовлено при финансовой поддержке Красноярского краевого фонда поддержки научной и научно-технической деятельности

ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ КАК ОСНОВА ОПРЕДЕЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕСУРСОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В наше время здоровье понимается как интегральное, системное свойство человека, заключающееся в способности реализовывать свои жизненно важные функции (физические, репродуктивные, психические, социальные, профессиональные, духовные) в различных областях жизнедеятельности. Переживание чувства здоровья связано с наличием полноценного гармонически развитого физического, психического и нравственного состояния человека, которое позволяет личности оптимально, без всяких ограничений осуществлять общественную и трудовую деятельность [2]. Отношение к здоровью характеризует личность во всей полноте ее проявлений (психосоматических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих) и обеспечивает субъекту определенный уровень компетентности в различных областях жизнедеятельности [1].

Термины «психическое» и «психологическое» здоровье включают способность человека к самореализации, духовные качества, нахождение внутреннего смысла своего существования, в том числе в ключевых формах социальной активности: семейной и профессиональной (И. В. Дубровина, 1997). С другой стороны, психологическое здоровье – это вопрос структуры и динамики личности, рассматриваемой в процессе непрерывного саморазвития и взаимодействия с окружающим миром (В. Э. Пахальян, 2006).

При изучении психологического здоровья обнаружен ряд противоречий [8]: современное общество нуждается в психологически здоровых людях, но здоровьесформирующая политика отсутствует, нет соответствующих социально-экономических условий; психическое здоровье оценивается с позиций «отсутствия патологии», а не с позиций ресурсного потенциала личности и зрелости отношения к здоровью; ставится вопрос о повышении качества жизни через развитие здоровья, однако не определены конкретные ресурсы психического и психологического здоровья, которые обеспечивают приспособление и активное освоение человеком окружающей среды, увеличение энергетического потенциала и продолжительности жизни; у субъектов с актуальной потребностью быть психологически здоровым не сформирована одна из основополагающих характеристик – готовность к реализации новых форм поведения.

Объективное изучение психического и психологического здоровья возможно через структуру внутренней картины здоровья [3] – целостного представления, «для-себя-знания» о здоровье. Внутренняя картина здоровья определяет переживание человеком своего актуального состояния как здоровья или болезни (придает смысл), т. е. болезнь практически никогда не воспринимается и не переживается сама по себе, но всегда – в контексте жизненного пути личности, в соотношении со здоровьем, как оно дано в прошлом и видится в прогнозе будущего.

Структура внутренней картины здоровья представлена чувственными (ощущениями и переживаниями), когнитивными (представления о здоровье, установки на него, ценности здорового образа жизни), поведенческими

© Карташова К. С., 2010

компонентами [4]. «Взаимодействие» этих уровней дает возможность выстраивать мотивацию собственной жизни, основанную на переживании ее осуществимости как возможности реализовать свое здоровье [5].

Критериями сформированности и устойчивости внутренней картины здоровья могут выступать следующие характеристики:

- способность осознавать, оценивать, корректировать свое психофизиологическое состояние (к примеру, способность толковать и преодолевать боль, дискомфорт, усталость; удовлетворенность своим самочувствием; понимание смысла психосоматических реакций и т. д.);

- устойчивый самоконтроль и управление эмоциональными процессами, связанными с состоянием здоровья (умение управлять своими эмоциями и выражать их в разнообразных социально приемлемых формах; жизнерадостность и склонность воспринимать природу человека как положительную и пр.);

- усвоение знаний, умений и навыков сохранения и развития здоровья (понимание причинно-следственных связей в организме и в системе «личность – среда»; определение своей позиции в контексте непрерывности приспособления к среде; навыки саногенного мышления и пр.);

- реализация здоровьесберегающих действий (формирование «привычек здоровья»; отношение к здоровью как ценности и потенциалу; возможность оказывать поддержку другим и получать поддержку от них; активная жизненная позиция; усвоение моделей здоровьесформирующей деятельности и пр.).

Адаптивное «здоровое» поведение, построенное на основе перечисленных характеристик внутренней картины здоровья, предполагает способность субъекта извлечь уроки из прошлого опыта, создать новую модель поведения, отвечающую в той или иной мере новым требованиям среды, поддержать свою активность на необходимом для достижения оптимального результата уровне, т. е. обеспечивает саморегуляцию и самореализацию.

Таким образом, критерии сформированности внутренней картины здоровья могут выступать как основа определения и развития активных и потенциальных ресурсов психического здоровья.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2010.
3. Каган, В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86–88.
4. Комарова, О. Н. Проблема психологического и социального здоровья в современной психологии / О. Н. Комарова // Человек : преступление и наказание. – 2009. – № 1. – С. 166–170.
5. Маджуга, А. Г. Валеоакмеологический подход к формированию здоровьесберегающих стратегий поведения личности / А. Г. Маджуга, Л. Б. Сабитова, О. В. Антонова
6. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое развитие. – Спб., 2006.

СЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ, АКМЕОЛОГИЯ

Кет Ю. С.
ФЕНОМЕНЫ СОЦИАЛЬНО-КРЕАТИВНОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ КОНФЛИКТЕ54

Ильина А. Н.
ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОВ В ПАРАХ С РОМАНТИЧЕСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ56

Морева А. М.
МЕТОДЫ АКТИВИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА
В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ У ЛЮДЕЙ ПЕРИОДА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....58

Величева Д. И.
ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА НА ОБРАЗ СЕБЯ
И ОБРАЗ ДРУГОГО У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ60

Виннер М. А.
ПСИХОВЕГЕТАТИВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ
КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ
ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ.....62

Карташова К. С.
ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ КАК ОСНОВА ОПРЕДЕЛЕНИЯ
И РАЗВИТИЯ РЕСУРСОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ64

Коновалова А. А., Артюхова Т. Ю.
ИЗУЧЕНИЕ И НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ
С КОМПОНЕНТАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СИБИРСКОГО РЕГИОНА66

Марченко И. Б., Артюхова Т. Ю.
РАЗНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР ОСОБЕННОСТЕЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОДРОСТКОВ68

Ю. В. Соколова
ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ И ЗАБОЛЕВАНИЮ ЖЕНЩИН С МАСТОПАТИЕЙ
ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ70

СЕКЦИЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Дайнеко Я. М.
ПРОФИЛАКТИКА РИСКА ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕШНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ.....74

Воронина Ю. Б.
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА
С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В МАССОВОЙ ШКОЛЕ (АНАЛИЗ СЛУЧАЯ)77

Горбунова М. В.
АГРЕССИЯ КАК ФОРМА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ79

Научное издание

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ

**Материалы
I Региональной научно-практической конференции
студентов и молодых ученых**

г. Красноярск, 20 мая 2010 года

Ответственный за выпуск
**Татьяна Михайловна Романюк
Ольга Александровна Пожидаева**

Редактор А. А. Назимова
Корректоры Н. Ф. Ткачук, Е. Г. Иванова
Компьютерная верстка: Д. Р. Мифтахутдинова

Подписано в печать 17.05.2010. Печать плоская. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8,14. Тираж 150 экз. Заказ № 1841
Издательско-полиграфический комплекс Сибирского федерального университета
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 82а