

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Самусева Н.В.
г. Минск

Культура здоровья личности предполагает потребность и способность человека сохранять свое физическое, психическое и социальное здоровье.

На физическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Различные виды органических нарушений в организме приводят к изменениям психики, личностного статуса, и социального поведения человека. Чем тяжелее заболевание организма, тем сильнее оно влияет на состояние психического и социального здоровья.

Самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма человека.

Психологический уровень здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Среди критериев психического здоровья особо значимы такие как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие.

Переход от психологического к социальному уровню весьма условен. Однако, во втором случае, человек воспринимается как существо общественное, и здесь наиболее важными представляются вопросы влияния социума на здоровье личности, а также выполнение человеком своих социальных функций. Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных отношений индивида и степенью его участия в жизни общества. Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием некоторых личностных свойств, таких как конфликтность, эгоцентризм, отсутствие толерантности и т.д.

В литературе существует достаточное количество экспресс-диагностических методик оценки здоровья. Их преимущество связано с ускоренной диагностикой, основанной на нормативном подходе к оценке здоровья. Вместе с тем, представляется невозможным свести к какому-то одному, универсальному критерию оценку как психического, так и социального здоровья.

В укреплении и сохранении своего здоровья определяющую роль играет сам человек. С этим связано и его умение оценивать состояние своего здоровья. В то же время эффективность самооценки здоровья непосредственно зависит от знания самого себя.

Для самооценки каждого из уровней здоровья можно использовать специальные методики и технологии.

Большинство методик основано на тест-опросах участников, где подсчитывается общая сумма баллов, а сумме баллов соответствуют определенные рекомендации по всем показателям.

Примерный экспресс-анализ самооценки физического здоровья может включать любое количество вопросов с суммой баллов по каждому из них: возраст, вес, занятия спортом, выносливость, пульс в состоянии покоя, восстановление частоты пульса после нагрузок, отношение к вредным привычкам и т.д. [2]. Суммарному количеству набранных баллов дается несколько качественных характеристик физического состояния человека.

Тест на определение психического здоровья может быть представлен несколькими вопросами с вариантами ответов, например:

- Злитесь ли вы из-за глупости или неловкости другого человека?
- Вы просыпаетесь среди ночи с сильным сердцебиением?
- Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстаивать свою точку зрения?
- Как часто вам снятся страшные сны?
- У вас есть надежный круг хороших друзей? И т.д.

Ответы могут варьироваться от «да» до «почти никогда». Этот опросник имеет ответный лист, который говорит о психическом здоровье человека [3].

Можно предложить методику «Конфликтность», которая характеризует состояние социального здоровья человека.

Вопросы могут быть следующие:

- В общественном транспорте начался спор. Ваша реакция?
- Часто ли спорите с друзьями?
- Как вы отнесетесь к невезению в лотерее?
- Если кто-то купил вещь, которая вам не понравилась, что вы сделаете?
- В очереди вам наступили на ногу. Как вы поступите?

Этот тест имеет ответный лист, который характеризует состояние социального здоровья [1].

При всей кажущейся легкости таких экспресс-тестов, они все же являются достаточно высокообоснованным инструментом диагностики уровня здоровья личности. Вместе с тем, опираясь на полученные результаты, каждый человек может обратить внимание на уровень и изменение в состоянии своего физического, психического и социального здоровья. Если результаты тестов по трем компонентам здоровья имеют положительную тенденцию, то только в этом случае можно говорить о здоровой личности.

Литература:

1. Познакомьтесь с собой. Психологические тесты с подробными комментариями /Сост. С. Сергеев. М., 2000. – 224 с.
2. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
3. Самусева, Н.В. Подростковый клуб «Я выбираю здоровье» / Н.В. Самусева // Минск: Нац. ин-т. образования, 2013. – 200 с.