

#### Список использованной литературы:

1. Авдеева, Н.Н. Актуальные направления исследований взаимоотношений подростков с родителями / Н.Н. Авдеева // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2019. – Том 8. – № 4. – С. 69–78.
2. Беляева, Н.И. Влияние стиля семейного воспитания на формирование личности ребенка. Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Н.И. Беляева / Под редакцией В.С. Стёпина. – М.: Мысль, 2001.
3. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции (Учиться властвовать собой): Учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова / ред. В.В. Вершинина. – Ульяновск: УГПУ, 2015.
4. Джонсон, Сью Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь / Сью Джонсон; пер. с англ. Э.Каировой; [науч. ред. И. Хамитова]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 364 с.
5. Луков, В.А. Парадигмы воспитания / В.А. Луков // Гуманитарные науки: теория и методология. – 2005. – №3.
6. Минияров, В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В.М. Минияров. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 256 с.

**Гавриленкова Е.К.** (Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю.  
канд. биол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ПОНИМАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Введение.** Много исследований последних лет направлено на изучение здорового образа жизни и его важности для детей школьного возраста, и, в частности, подростков. Исследуются, обобщаются, актуализируются многие вопросы, касающиеся преимущественно здорового питания, физической активности, соблюдения режима труда и отдыха, важности проведения времени на свежем воздухе. Однако еще одной важной составляющей здорового образа жизни является психологическое здоровье. В современном мире получение знаний школьниками в общеобразовательных учреждениях предъявляет к учащимся высокие требования, от самых первых ступеней получения образования до завершающих, и создает им физические и нервно-психические нагрузки, что часто оказывает воздействие на их здоровье и отношение к различным жизненным ситуациям. В школе старшеклассники проводят немалую часть своего времени, в среднем 34 часа в неделю. Несмотря на то, что государство в общем и учителя, в частности, стремятся организовать и создать наиболее комфортные условия для учеников, применяя различные передовые, инновационные технологии, методы и подходы, до достижения оптимальных и максимально сбалансированных условий, обеспечивающих сохранение психологического здоровья, необходимо внести еще немало корректив. Следует разграничить понятия психического и психологического здоровья. В данном исследовании мы будем опираться на определение понятия «психологическое здоровье» по И.В. Дубровиной, не отождествляя его с понятием «психическое здоровье». Итак, согласно И. В. Дубровиной, психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации [2].

Цель работы: изучение осведомленности школьников старших классов о психологическом здоровье и способах его сохранения.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №45 г. Витебска». При проведении исследования были опрошены 52 учащихся 10–11 классов. В исследовании приняли участие 52 учащихся, из них 57% – девочки и 43% – мальчики. Возраст респондентов составил 16–18 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Проведя анализ данных, полученных в ходе проведения исследования, можно сделать вывод о том, что большая часть респондентов имеют представление о сущности понятия «психическое здоровье» (89% опрошенных). Однако было выявлено, что респонденты не до конца понимают различия между понятиями «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». 58% респондентов уравнивали между собой понятия психического и психологического здоровья. Можно предположить, что данное заблуждение обусловлено тем, что разграничение этих понятий было сформулировано в научной литературе относительно недавно, из-за чего еще не

получило достаточно широкого распространения. Еще одной причиной может являться то, что, применяя данные термины в повседневной жизни без четкого понимания их значения и смысла, искажается их истинное терминологическое значение, что приводит к смешению данных терминов и стиранию границ между их значениями.

В выделении составляющих психического здоровья, из предложенных И.В. Дубровиной 3-х компонентов (социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты развития личности), испытуемые преимущественно выделяли 2 из 3 составляющих – социальный и эмоциональный аспекты, не включая интеллектуальную составляющую. Такого мнения придерживаются 46% респондентов. 19% участников исследования правильно выбрали 3 составляющие, 17% назвали только эмоциональный компонент, 9% выбрали социальный и интеллектуальный компоненты, и оставшиеся 9% назвали только интеллектуальный компонент как составляющую психического здоровья (рисунок 1).

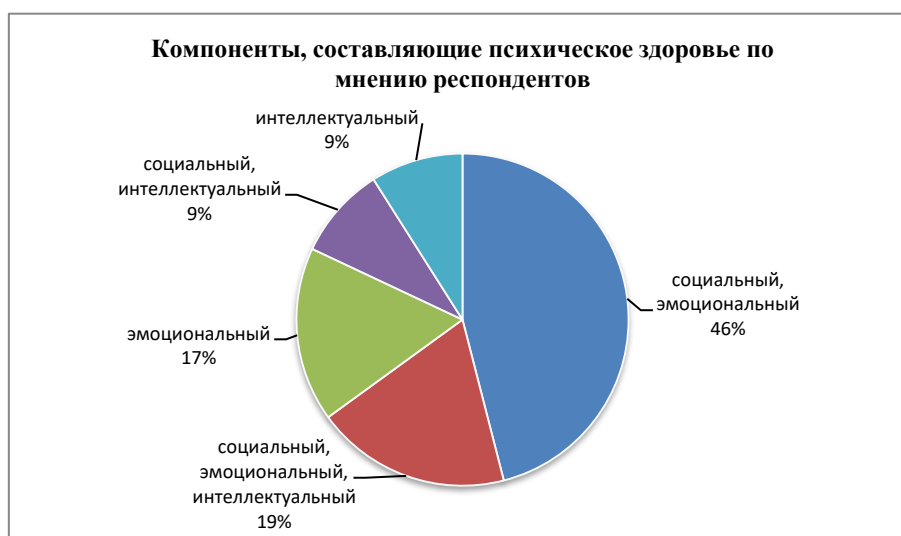


Рисунок 1 – Компоненты, по мнению респондентов составляющие психическое здоровье

34% респондентов характеризуют психическое здоровье как внутреннюю гармонию, 25% – как адекватность восприятия и реакций, 15% определяют психическое здоровье стрессоустойчивостью, 14% – общительность и эмпатийность, 12% – позитивность мышления (рисунок 2).

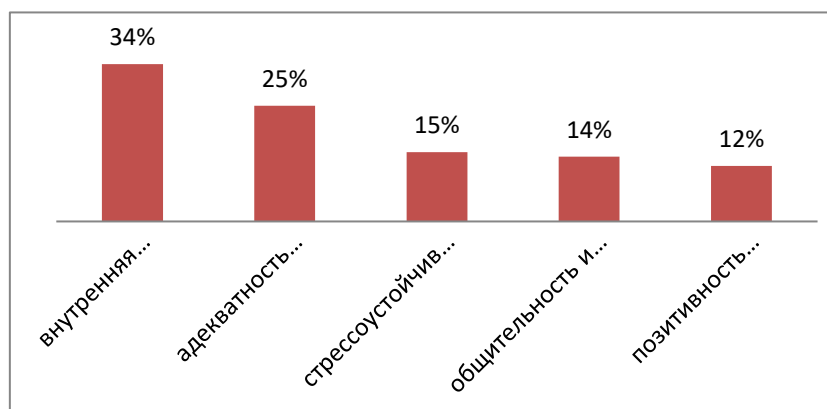


Рисунок 2 – Субъективное понимание респондентами понятия «психическое здоровье»

**Заключение.** Психическое здоровье – психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно совершать адаптацию к изменяющейся среде. Психическое здоровье личности в современном мире является значимым аспектом здорового

образа жизни, что требует уделения ему более пристального внимания. Результаты, полученные по итогам данного исследования, показывают, что большинство респондентов имеют представление о сущности понятия «психическое здоровье». Одновременно с этим актуальным остается вопрос о понимании различий между понятиями «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». В связи с этим, данные исследования показывают необходимость проведения дополнительных мероприятий для более полного и правильного понимания дефиниций «психическое здоровье», «психологическое здоровье», их сущности, составляющих, различиях между ними, а так же способах сохранения своего психологического здоровья.

**Список использованной литературы:**

1. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В.Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №3 – С. 17–21
2. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В.Дубровина. – М., 2014. – 464 с.

**Гавриленкова Е.К.** (Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю.  
канд. биол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СФОРМИРОВАННОСТЬ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН**

**Введение.** Человеческий организм является совершенным механизмом, для которого природой рассчитана длительная жизнеспособность и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни требует от человека определенных усилий, но большинство людей пренебрегает его правилами. Как система, здоровый образ жизни складывается из трех центральных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. По определению доктора медицинских наук Н.М. Амосова «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» [0].

Цель: исследование знаний и навыков ведения здорового образа жизни женщин пожилого возраста.

**Материал и методы.** В анкетировании приняли участие 35 респондентов женщины пожилого возраста (63–83 года). Респондентам было предложено ответить на вопросы составленной заранее анкеты. Респондентами выступили клиенты отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска».

**Результаты и их обсуждение.** Первый вопрос анкеты являлся вводным и в то же время основополагающим всего исследования. Из всех опрошенных женщин пожилого возраста, осведомленность о том, что такое «здоровый образ жизни» выразило подавляющее большинство – 30 из 35 респондентов, что составляет 85,7 %. Второй вопрос реализовывал задачу выяснить, имеют ли респонденты одну из таких вредных привычек, как курение. Именно эта вредная привычка была выбрана не случайно, так как курение – фактор, провоцирующий возникновение множества заболеваний и нарушений в работе организма. Можно отметить, что практически  $\frac{3}{4}$  опрошенных не имеют этой вредной привычки, что составляет 74,3%. Однако, 9 респондентов (25,7% из 100%) являются курильщиками.

Третий и четвертый вопросы анкеты были направлены на выявление заинтересованности граждан пожилого возраста поддержанием двигательной активности. Утренняя