

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

гимнастика приводит в тонус и пробуждает все физиологические процессы организма, за счет чего улучшается и самочувствие. 25 из 35 опрошенных делают утреннюю зарядку, однако 2 из них выполняют комплексы утренних упражнений нерегулярно. 28,57% опрошенных вообще не занимаются зарядкой по утрам. Однако, количество тех, кто посещает кружки двигательной активности, организованные в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста, ниже, чем число людей, занимающихся утренней зарядкой. Для сравнения, 25 респондентов из 35 делают утреннюю зарядку, однако только 23 посещают кружки двигательной активности, из них 7 человек делают это не регулярно, а лишь иногда. Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени. Все эти факторы являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни. Можно сказать, что 28 респондентов, что составляет 80% от всех опрошенных, придерживаются определенному режиму дня и соблюдают его. Однако, лишь 42,9% респондентов пожилого возраста всегда соблюдают режим дня, в то время как 37,1% ответивших хоть и стремятся к его соблюдению, однако делают это не систематически.

На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?», были получены следующие ответы. 13 (37.14%) респондентов ответили, что питаются в среднем 3 раза в день, 8 (22.85%) респондентов – 4 раза в день, 7 (20%) респондентов – 5 раз в день, 4 (11.42%) респондента питаются 4 раза в день, 3 (8.57%) – 6 раз. Таким образом, можно сделать вывод, что каждый из опрошенных пожилых людей следит за своим питанием и уделяет этому достаточно внимания. Это находит подтверждение и в ответах респондентов на следующий вопрос. Ни один из 35 опрошенных не ответил отрицательно на данный вопрос. Это говорит о том, что все респонденты следят за своим питанием. Основой здорового питания является употребление в пищу свежих фруктов и овощей каждый день. Витамины, минералы, клетчатка, которые есть в овощах и фруктах, помогают бороться с различными заболеваниями, профилактировать их возникновение, улучшают общее самочувствие и настроение. По ряду различных причин, часто употребляют овощи и фрукты в пищу только 58,8% опрошенных, однако остальные так же стараются включать в свой рацион эти полезные продукты питания, хоть и менее часто.

Более половины респондентов (51,4% – 18 человек) не употребляют газированные напитки, иногда – 28,6% (10 человек). 20% (7 человек) ответили утвердительно на данный вопрос. Исходя из вышесказанного, можно заключить, что все респонденты в большей или меньшей степени стараются следить за тем, что они употребляют в пищу. Выявлено, что 2-3 часа за компьютером проводит 9 респондентов (25,7% от числа всех опрошенных); 3 часа – 8 респондентов (22,9%); 4 часа – 10 респондентов (28,6%); 4-5 часов – 8 респондентов (22,9%). Стоит заметить, что у каждого возраста есть свое временное ограничение при работе за компьютером. Для пожилых людей и детей общепризнанным стандартом является срок проведения за телевизором и компьютером не более 3-х часов в сутки. Исходя из этого видно, что практически 3/4 от числа всех опрошенных превышают допустимые нормы проведения времени за компьютером.

Выявлено, что: в среднем 2 часа в день на свежем воздухе проводят 5 человек, 3 часа – 5 человек, 4 часа – 6, 5 часов на свежем воздухе ежедневно проводят 7 опрошенных, 6 часов – 3 человека, 7 – 2, 8 и более часов – 6 человек.

**Заключение.** Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать следующие выводы: женщины пожилого возраста, являющиеся клиентками отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» имеют высокий уровень знаний и навыков ведения здорового образа жизни. Они озабочены сохранением

своего здоровья и его поддержанием на высоком уровне. Большинство из них ведут здоровый образ жизни во всех его аспектах, около четверти из них не придерживаются соблюдения всех его составляющих. Однако, нельзя не отметить тот факт, что не нашлось ни одного из 35 респондентов, кто не интересовался бы этим вообще. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что граждане пожилого возраста заинтересованы в укреплении своего здоровья, совершенствовании психофизических способностей организма, повышении своей интеллектуальной и физической работоспособности, возможностей биосоциальной адаптации, достижения долголетия и прикладывают для этого достаточное количество усилий.

**Список использованной литературы:**

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, 2005. – 287 с.

**Гарновская А.А.** (Научный руководитель – Циркунова Н.И.,  
ст. преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Ценности и ценностные ориентации, выполняющие интегративную функцию, играют огромную роль в жизни личности и общества в целом. Изучение ценностей является необходимым условием для понимания того, как устроено общество и какие в нем существуют социальные порядки. Ценности упорядочены, и мы можем видеть их через менталитет, существующий в определенном обществе. В одном обществе ценности большинства людей всегда одинаковы, если не принимать во внимание общества, находящиеся на грани разделения или в переходном периоде.

Термин ценностные ориентации непосредственно связан с понятием ценности. Под ценностными ориентациями понимается отношение личности к определенным ценностям материальной и духовной культуры общества [1]. Иными словами, ценностные ориентации личности формируются на основе существующих и разделяемых в обществе ценностей путем усвоения последних в процессе социализации. Ценностные ориентации являются важнейшим элементом внутренней структуры личности, определяющим ее отношение к действительности и проявляющимся в целях, идеалах, убеждениях, интересах [2].

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности человека и составляет основу его взглядов на окружающий мир, на самого себя, на других людей, основу мировоззрения, стержень мотивации [3].

Ценностные ориентации человека являются важнейшей характеристикой его личности, поскольку определяют его отношения и особенности взаимодействия с окружающим миром, детерминируют и регулируют поведение человека. Осознавая собственные ценностные ориентации, человек ищет свое место в мире, размышляет над смыслом и целью жизнедеятельности. [4].

На сегодняшний день особое внимание уделяется исследованиям изменений, происходящих в сознании молодежи, так как вследствие ломки старых устоев общества одни ценности замещаются другими; также психика этой социальной группы наиболее лабильна, поэтому кризис в большей степени проявляется в сознании этой группы.

**Материал и методы.** С целью изучения ценностей учащихся колледжа нами были использованы методы исследования: теоретические (анализ научной литературы); психодиагностический метод (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича), методы качественного и количественного анализа результатов исследования. В исследовании приняло участие 53 респондента.