

Инна Ивановна Ефременко,

канд. биол. наук, доцент,

Витебский государственный университет им. П. М. Машерова,

г. Витебск, Беларусь,

e-mail: inna.efremenko2012@yandex.by

Татьяна Викторовна Бондарь,

студентка,

Витебский государственный университет им. П. М. Машерова,

г. Витебск, Беларусь,

e-mail: inna.efremenko2012@yandex.by

Формирование позитивных представлений о здоровом образе жизни в молодежной среде

В статье рассматриваются вопросы формирования позитивных представлений и навыков здорового образа жизни подрастающего поколения.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, физическое здоровье, психологическое здоровье, молодежная среда*

Inna Ivanovna Efremenko,

PhD in Biological Sciences, Associate Professor,

Vitebsk State University named after P. M. Masherov,

Vitebsk, Belarus,

e-mail: inna.efremenko2012@yandex.by

Tatiana Victorovna Bondar,

Student,

Vitebsk State University named after P. M. Masherov,

Vitebsk, Belarus,

e-mail: inna.efremenko2012@yandex.by

The Formation of Positive Perceptions about Healthy Lifestyle in Youth Environment

The article discusses the formation of positive ideas and skills of healthy lifestyles of the younger generation.

Keywords: *healthy lifestyle, health, physical health, psychological health, youth environment*

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоро-

вый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни [1; 3].

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде обусловлена, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причинами нарушений здоровья являются как факторы внешней среды (неблагоприятные экологические факторы), так и факторы риска, имеющие поведенческую основу: курение, употребление алкоголя, иных токсических и психоактивных веществ, отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и др. [2; 6]

Здоровый стиль жизни учащихся включает в себя следующие основные компоненты: режим учебы без перегрузок, организацию свободного времени с преобладанием движений, личную гигиену, привычное питание, отсутствие травматизма, здоровые привычки, физическую активность [4].

Современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трех уровнях:

- социальном, который предполагает пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;
- инфраструктурном, т. е. создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;
- личностном, который предполагает формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни [5; 7].

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Бабиническая средняя школа г. Орши». Нами были опрошены учащиеся 10–11 классов; возраст респондентов на момент исследования: 15–17 лет. Общее количество респондентов: 52 человека (33 – девушки и 19 – юношей), которым была предложена анкета, целью которой является определение представлений о здоровом образе жизни у учащихся средней школы.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного анкетирования показали, что, безусловно, здоровье занимает первое место в системе ценностных ориентаций в молодежной среде. Основой здорового образа жизни является занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, личная гигиена, рациональное питание и т. д. Однако только 21,2 % респондентов среди девушек и 43,2 % среди юношей постоянно занимаются физкультурой и спортом и 4,2 % среди девушек и 17,3 % среди юношей занимаются закаливанием организма, остальные занимаются спортом время от времени или не занимаются вообще.

Вместе с тем, анализ результатов анкеты позволяет сделать заключение о том, что количество детей, отдающих приоритет именно здоровью, не так и много, учитывая тот факт, что 47,4 % юношей и 26,7 % девушек курят постоянно, 32,1 % и 23,1 % соответственно курят время от времени, более 50 % респондентов как со стороны девушек, так и со стороны юношей употребляют спиртные напитки в кругу семьи по праздникам, и в среднем около 20 % один два раза в месяц в компании сверстников, друзей, что дает основание судить об отличиях отношения к собственному здоровью у испытуемых. При этом 90,3 % юношей и 92,7 % девушек знают о вреде, наносимом организму курением и употреблением спиртных напитков (см. рис. 1).

Показательным является тот факт, что хотели бы вести более здоровый образ жизни (в сумме баллов по всей анкете) 64 % юношей и 56 % девушек, затрудняются ответить – 21 % и 27,4 % и оставили бы всё как есть – 15 % и 14,2 % респондентов соответственно (см. рис. 2). Как видно из приведенных данных, чем менее реализованным считают испытуемые здоровый образ жизни, тем чаще возникает у них желание к ведению более здорового образа жизни.

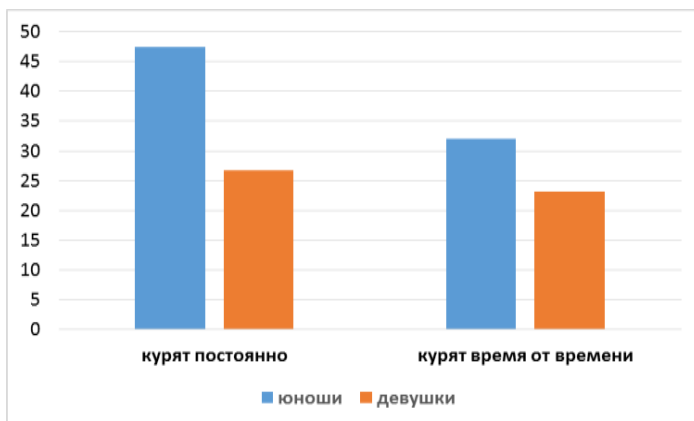


Рис. 1. Отношение учащихся к курению

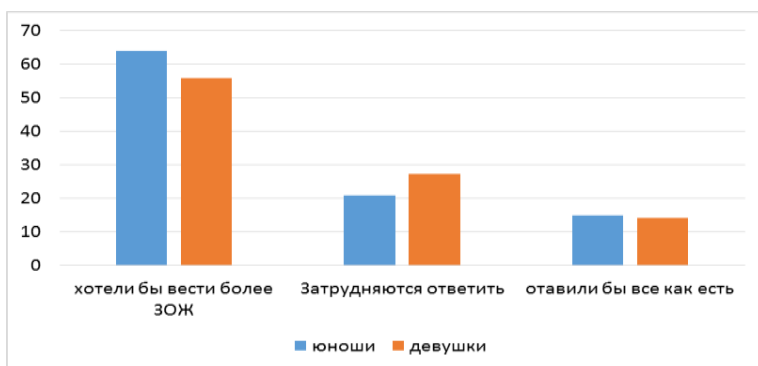


Рис. 2. Отношение учащихся к ЗОЖ

При анализе вопросов анкеты был выделен ряд составляющих здорового образа жизни, характеризующих с точки зрения испытуемых данный феномен, которые в процентном соотношении расположились в следующей последовательности.

Юноши:

- 1) отказ от вредных привычек – 80,7 %,
- 2) занятия физкультурой и спортом – 67,3 %,
- 3) личная гигиена – 50 %,
- 4) рациональное питание – 34,6 %,

- 5) положительные эмоции – 30,7 %,
- 6) оптимальный двигательный режим – 15,3 %,
- 7) закаливание – 13,4 %,
- 8) владение навыками безопасного поведения – 7,6 %.

Девушки:

- 1) положительные эмоции – 71,3 %,
- 2) рациональное питание – 59,6 %,
- 3) отказ от вредных привычек – 54,2 %,
- 4) занятия физкультурой и спортом – 52,7 %,
- 5) личная гигиена – 43,2 %,
- 6) оптимальный двигательный режим – 32,1 %,
- 7) закаливание – 9,4 %,
- 8) владение навыками безопасного поведения – 7,6 % (см. рис. 3).

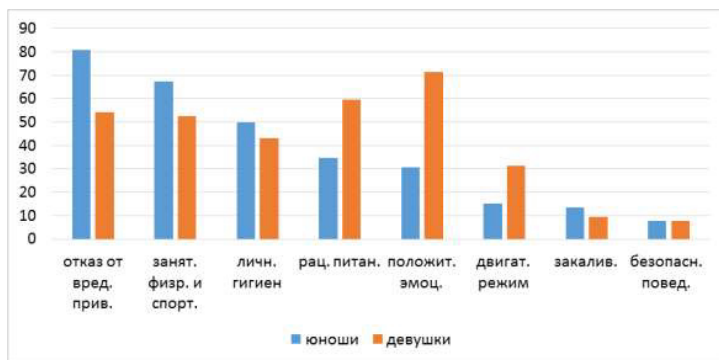


Рис. 3. Составляющие ЗОЖ

Следовательно, представления о здоровом образе жизни у юношей, прежде всего, сводятся к отказу от вредных привычек и занятиям физкультурой и спортом, а у девушек к положительным эмоциям и как следствие психологическому равновесию и рациональному питанию. Вместе с тем в беседе в качестве важных составляющих здорового образа жизни называются такие, как ощущение счастья, гармония с собой, гармоничные отношения в семье, что более соответствует современным представлениям о здоровом образе жизни, не ограничивающимся только факторами физического здоровья.

По мнению подавляющего большинства респондентов нарушения психологического здоровья, является серьезной проблемой современ-

ного общества – 90,3 % (юноши) и 93,4 % (девушки), и обусловлена она, по их мнению, не столько психическими нарушениями (шизофренией, маниакально-депрессивным психозом, психопатией, различными неврозами и т. д.), сколько проблемами личного характера.

Уровень сформированности и развития основных психических процессов личности (памяти, мышления, внимания, воображения и т. д.), выделяют большинство юношей, как один из основных компонентов, обуславливающих психологическое здоровье личности – 40,3 %. Далее следует внутреннее мироощущение личности (самооценка, Я-образ, эмоциональное состояние и т. д.) – 21,3 %, взаимоотношения с окружающими – 21,1 % и ее жизненная среда (совокупность, состоящая из природной, искусственной, жилой и рабочей среды) – 15,3 %.

Девушки же ставят на первое место внутреннее мироощущение личности – 52,1 %, далее взаимоотношения с окружающими и ее жизненная среда – 27,5 % и 14,3 % соответственно (см. рис. 4).

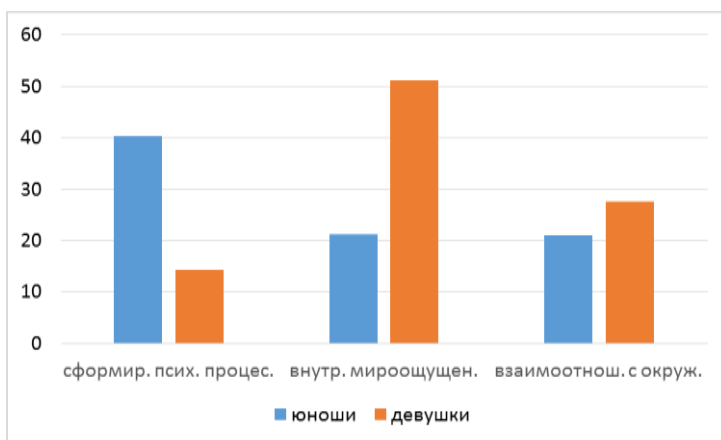


Рис. 4. Причины психического нездоровья

И только 6,1 % респондентов со стороны девушек выделяют в качестве основного компонента психологического здоровья уровень сформированности и развития основных психических процессов.

Даная форма ранжирования, безусловно, имеет право на существование, однако, на мой взгляд, демонстрирует поверхностное представление о психологическом здоровье личности, лишая его основной сути.

Давая собственное определение психологическому здоровью, практически все испытуемые как юноши, так и девушки просто перечислили то, чем обусловлено психологическое здоровье личности по их мнению. Однако некоторые постарались раскрыть значение данных составляющих психологического здоровья с их собственно позиции: «Психологическое здоровье – это внутреннее состояние человека, его мировоззрение, мироощущение и миропонимание; это адекватное отношение к себе, людям и явлениям окружающей среды; это психологическое равновесие, когда у человека хорошо развита саморегуляция своих эмоций; это отсутствие конфликтных ситуаций с самим собой и окружающими людьми».

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущность здорового образа жизни – обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования, организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

В свою очередь, труд, физическая тренировка, закаливание организма и рациональное питание, являясь одними из основных условий формирования здорового образа жизни, способствуют сохранению здоровья, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивают резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Список литературы

1. Ефременко И. И., Качан В. Ю. Факторы риска для здоровой жизнедеятельности в студенческой молодежи // Проблемы врачебной этики в современном мире: материалы XII Междунар. мед. конф. (г. Витебск, 9–10 июня 2016 г.). Минск: ПРО ХРИСТО, 2016. С. 190–191.
2. Ефременко И. И., Герасимова А. А. Психофизиологические особенности и состояние здоровья подростков // Проблемы врачебной этики в современном мире: материалы XII Междунар. мед. конф. (г. Витебск, 9–10 июня 2016 г.). Минск: ПРО ХРИСТО, 2016. С. 183–186.

3. Ефременко И. И., Клюев В. А. Вредные привычки как разрушители здоровья // Проблемы врачебной этики в современном мире: материалы XII Междунар. мед. конф. (г. Витебск, 21–22 мая 2015 г.). Минск: ПРО ХРИСТО, 2015. С. 48–51.

4. Ефременко И. И. Современные подходы к сохранению и формированию здоровья учащейся молодежи // Проблемы врачебной этики в современном мире: материалы XII Междунар. мед. конф. (г. Витебск, 9–10 июня 2017 г.). Минск: ПРО ХРИСТО, 2017. С. 108–110.

5. Волочков А. А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. 46 с.

6. Жирова Т. М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. М., 2005. 356 с.

7. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997. № 2. 47 с.

УДК 159.944.4:37.011.3-051

Олег Анатолійович Євдокимов,
асистент,

Донбаський державний педагогічний університет,
м. Слов'янськ, Україна,
e-mail: evdokimov.oa@mail.ru

Ганна Михайлівна Поволоцька,
магістрант,

Донбаський державний педагогічний університет,
м. Слов'янськ, Україна,
e-mail: povolotskaya_anna@ukr.net

Психологічні особливості стресостійкості вчителів ЗОШ

В статті досліджується проблема психического состояния учителей. Авторы провели теоретический анализ и экспериментальное исследование особенностей проявления стрессостойкости учителей разных возрастных категорий.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, стрессостойкость, копинг-поведение, стрессогенные ситуации