

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ПОДРОСТКОВ

Д.В. Серовая, 3 курс, Институт психологии БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель: О.К. Войтко, магистр психологических наук, преподаватель БГПУ им. М. Танка

Здоровый образ жизни понимается как мировоззренческая и поведенческая система человека, обеспечивающая его физическое, психическое и духовное благополучие в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями [1, с. 937].

Усиление приоритета здорового образа жизни (ЗОЖ) в среде подростков становится все более значимым. Одной из важных проблем этого процесса, требующей научного осмысления, являются связь между сформированными ценностями и навыками здорового образа жизни и готовность к действиям по сохранению и поддержанию здоровья. Актуальными становятся проблемы выявления в системе ценностей представлений о здоровом образе жизни и, основанная на этом готовность подростков к деятельности по поддержанию ЗОЖ. Здоровый образ жизни понимается нами как субъективная целостная картина мира («образ») в восприятии человека, картина отношений с миром, окружающими людьми и самим собой, задающая характер конструктивного коммуникативного поведения, жизнедеятельности и становления личности как субъекта социальных отношений.

Структурными компонентами здорового образа жизни являются:

- рациональный режим труда и отдыха;
- двигательная активность;
- полноценное питание;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж;
- гармоничные сексуальные отношения;
- культура межличностного общения и психофизическая регуляция;
- отсутствие вредных привычек;

➤ идея семейного воспитания [2].

Выделяют четыре функции, свойственные понятию «здоровый образ жизни»: идентифицирующую, сравнительную, оценочную и интегрирующую. *Идентифицирующая функция* позволяет на уровне субъекта образа жизни выделить отдельные индивиды, коллективы людей, способ существования которых содействует или препятствует сохранению и укреплению их здоровья. *Сравнительная функция* позволяет сравнить специфические черты образа жизни людей с точки зрения их здоровья по определенным параметрам (социально-экономическим и культурным условиям, структурным характеристикам организации человеком процессов своей социокультурной жизнедеятельности, сложности и изменчивости образа жизни представителей различных социальных групп). *Оценочная функция* позволяет рассмотреть качественную характеристику образа жизни человека как специфическую общественную ценность, основу которой составляют конкретно-исторические представления о тенденциях развития общественной жизни с точки зрения здоровья человека. В *интегрирующей функции* отражается единство медико-социальных, медико-гигиенических, медико-биологических, психолого-педагогических исследований образа жизни человека [3].

В проведенном исследовании приняли участие 60 подростков СШ № 94 г. Минска в возрасте 14–16 лет. Для изучения представления подростков о здоровом образе жизни был использован опросник Березовской Р.А. «Отношение к здоровью», позволяющий оценить когнитивную (знание о своем здоровье), эмоциональную (переживания и чувства, связанные со здоровьем), поведенческую (особенности поведения, связанного со здоровьем), ценностно-мотивационную (здоровье в системе ценностей личности и мотивы его укрепления) блоки отношения к здоровью.

Респондентам было предложено в произвольной форме письменно ответить на вопрос: Как бы вы в нескольких словах определили, что такое «здоровье»? Обработка результатов производилась с помощью контент-анализа, формализованного метода изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке[4]. Были выделены и зафиксированы определенные единицы содержания высказываний подростков о здоровье, служащие в тексте индикаторами интересующего нас понятия. Все высказывания образовали соответствующие категории, демонстрирующие представления об изучаемом феномене.

В результате анализа высказываний подростков о здоровье первую категорию «физическое состояние» составили 22 ответа, в которых здоровье соотносится с хорошим физическим состоянием, приятной внешностью. Вторая категория «психическое состояние» представлена 18 ответами, отражающими положительные эмоции, радость и счастье

как характеристики здорового человека. Третья категория «отсутствие болезней» представлена 18 ответами испытуемых, в представлении которых «здоровье» отождествляется с отсутствием заболеваний, непосещением врача. Четвертую категорию «образ жизни» составили 17 высказываний, характеризующие соблюдение определенного режима, распорядка дня. Пятую категорию «активность» составили 17 ответов, включающие высказывания о том, что «здоровье – это спорт, физическая активность». Однако некоторые респонденты отмечали, что для занятий физической культурой нужна сила воли, которой им не достает. Шестая категория «правильное питание» представлена 10 ответами респондентов, считающих, что здоровье человека напрямую зависит от качества питания. Седьмая категория «отсутствие вредных привычек» представлена всего лишь 4 ответами испытуемых. Для трех испытуемых представления о здоровье связаны с семьей. «Здоровье – это наличие семьи», «Здоровье – это когда в семье все хорошо». У двоих подростков представление о здоровье не сформировано. Обратим внимание на те высказывания, которые не образовали соответствующие категории: «Здоровье – это когда ценишь то, что дано». «Здоровье – это наше будущее». «Здоровье – это заниматься любимым делом». «Здоровье – это знать меру во всем».

Обобщая полученные данные проведенного исследования, отметим, что в представлениях подростков о здоровье отображены, в некоторой мере, все структурные компоненты ЗОЖ. Основная задача семьи и школы – это формирование ценностного отношения молодежи к своему здоровью, привлечение подростков к активному отдыху, закаливанию, способствующим как укреплению здоровья, так и получению положительных эмоций.



ЛИТЕРАТУРА

1. Безрукова, В.С. Основы духовной культуры : энциклопедический словарь педагога / В.С. Безрукова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2000. – 937 с.
2. Васильева, О.С. Различные подходы к осмыслению понятия «здоровый образ жизни» / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина // Психология. – 2010. – № 6. – С. 30–31.
3. Виноградова, И.В. Основы формирования здорового образа жизни / И.В. Виноградова // Справочник поликлинического врача. – 2017. – № 3. – С. 6–9.
4. Дмитриев, И. Контент-анализ: сущность, задачи, процедуры. – СПб. : Питер, 2005. – 240 с.