

Секция «Психология здоровья и психология спорта»
Здоровье и здоровый образ жизни школьников: роль психологических исследований в решении междисциплинарной проблемы

Бурова Аделия-Влада Владимировна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: DEL.AD@yandex.ru

В современном обществе постепенно формируется понимание человеческих ресурсов как ведущего фактора современного производства и социально-экономических преобразований [6]. Здоровье является одним из необходимых условий эффективного функционирования человека, а здоровый образ жизни (ЗОЖ) - одним из основных способов сохранения здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни. Тем не менее, некоторые авторы отмечают, что здоровье и ЗОЖ не является приоритетными ценностями как для индивидов, так и для государства в целом [2].

Проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни рассматривается целым рядом исследователей из самых разных областей науки, среди которых основными являются медицина, экономика, социология, педагогика и психология. Междисциплинарность данной проблемы связана, прежде всего, с многообразием причин, способных повлиять на здоровье, и с многокомпонентностью здорового образа жизни.

Проблема здоровья и здорового образа жизни школьников и студентов активно исследуется в педагогике, проведено значительное количество социологических исследований, однако значительно меньше существует психологических исследований, посвященных данной тематике.

Исследования в педагогике прежде всего направлены на формирование представлений о ЗОЖ у школьников [7] и выяснение влияния особенностей организации учебного процесса на состояние здоровья [4]. В социологии исследуется влияние различных социальных факторов на здоровье и ЗОЖ, на представления о здоровье и ЗОЖ [1], о ценностях здоровья. Те же проблемы исследуются и с психологической точки зрения. Так, например, работа Васильевой Н.Ю. посвящена психологическим аспектам представлений подростков и студентов медицинского и педагогического колледжей о ЗОЖ. Было показано, что представление о ЗОЖ у студентов и подростков отличается по уровню интернальности в отношении здоровья и болезни, по ценностным ориентациям, по самооценке здоровья и по совокупности эмоциональных, познавательных, поведенческих и «поступочных» составляющих [2]. Проведение подобных исследований при одновременном участии специалистов из разных дисциплинарных областей значительно повысит их результативность, будет способствовать формированию более целостных представлений о предмете исследования, что, в свою очередь, повысит их практическую ценность.

В психологии на данный момент уже сформировалось отдельное направление, занимающееся проблемами здоровья и ЗОЖ, - психология здоровья. Основными практическими задачами данного направления являются исследование мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья, исследование проблемы саморегуляции, исследование способов и возможностей взаимодействия личности и болезни [3].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения в соответствии с результатами проведенных исследований указывают на то, что здоровье человека на 10% зависит от уровня развития здравоохранения в стране, на 20% - от экологической обстановки, на 20% - от наследственных факторов, и на 50% - от образа жизни [5]. В современном мире для каждого человека доступно огромное количество информации (в том числе достоверной) о

том, каким должен быть ЗОЖ, что необходимо делать для сохранения своего здоровья. Активно ведется пропаганда ЗОЖ в СМИ и в некоторых учебных заведениях. Акцент на приобретение адекватных представлений о ЗОЖ делается во всех педагогических исследованиях по формированию представлений о ЗОЖ у школьников. Однако даже наличие необходимой информации и условий для ведения ЗОЖ не гарантирует того, что школьник будет его вести. Необходимо учитывать особенности мотивации школьников, способствовать формированию у него определенной системы ценностей и отношения к себе - а это именно те задачи, которые должен решать специалист в области психологии здоровья. При акценте исключительно на информационно-просветительской составляющей в работе по формированию привычек ЗОЖ у школьников упускается из виду важнейшая ее часть - психологическое сопровождение, позволяющее непротиворечиво интегрировать новые привычки в повседневную жизнь и систему ценностей современного ребенка. Только это позволит сделать результат устойчивым во времени и проявляющимся как на уровне осведомленности, так и поведения. Инструменты такого психологического сопровождения разработаны и успешно применяются в новой области практики - wellness-коучинге и могут быть адаптированы к работе с детьми, подростками и юношами.

Таким образом, исследования в области психологии здоровья вносят свой особый вклад в решение междисциплинарной проблемы, связанной со здоровьем и здоровым образом жизни школьников. Необходимо понимание ценности этих исследований как психологами, так и представителями других дисциплинарных областей. Только совместная работа разных специалистов позволит наиболее полно и тщательно исследовать эту проблему и предложить наиболее эффективные практические решения.

Источники и литература

- 1) Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // Журнал «Социологические исследования», 2010. – № 4. – С. 75-88.
- 2) Васильева Н.Ю. Представление о здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, 2009. – № 4. – С. 103-108.
- 3) Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru, 2010. – № 5. URL: http://psyedu.ru/journal/2010/5/Kasatkin_Vochaver.phtml (дата обращения: 09.03.2015)
- 4) Макарова Л.П. Соловьёв А.В., Сыромятникова Л.И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый, 2013. – № 12. – С. 494-496.
- 5) Плахов Н.Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья // Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – № 145. – С. 90-96.
- 6) Разнодежина Э.Н. Человеческие ресурсы: их роль и значение // Управление экономическими системами: электронный научный журнал, 2011. – № 1. URL: <http://www.uecs.ru> (Дата обращения 09.03.2015)
- 7) Хаустова В.Н., Овсянникова С.А., Лукьянченко А.А., Бондаренко И.В. Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 149-151.