

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

УДК 316.6; 159.99; 331
ББК 88.5; 88.54; 88.56; 88.53; 88.6
М 13

Рецензент: доцент, доктор психологических наук, профессор кафедры «Психология здоровья и нейропсихология», ФГБОУ ВО Курский государственный медицинский университет *Молчанова Людмила Николаевна*

Оргкомитет мероприятие в составе:

- председатель – Ворошилова О.Л., канд. пед.наук, доцент, декан ФЛМК;
- зам. председателя – Никитина Е.А., канд. психол. наук, зав. каф. коммуникологии и психологии, Макаровская В.Г., директор научной библиотеки ЮЗГУ;

члены оргкомитета:

- Копылова Т.Ю., канд. психол. наук, доц. каф. КиП; Кузнецова М.В., канд. пед. наук, доц. каф. КиП, Тарасова Н.В., канд. пед. наук, ст. преп. каф. КиП, Шаталова Н.А., канд. психол. наук, ст. преп. каф. КиП, Чернышова О.В., канд. психол. наук, доц. каф. КиП.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Курск, 17 октября 2019 года). – Курск: Юго-Запад. гос.ун-т, 2019. – 247 с.

ISBN 978-5-907270-47-3

В сборнике представлены материалы участников конференции, посвященные актуальным проблемам здоровьесбережения современного общества. Сборник включает результаты исследования различных аспектов этой проблемы: воспитание и духовно-нравственное здоровье населения; здоровьесбережение в системе ценностей; формирование здорового образа жизни и профессионального здоровья будущего специалиста в образовательной среде; профилактика различных форм зависимого поведения молодежи в современном обществе.

ISBN 978-5-907270-47-3

© Юго-Западный государственный университет, 2019
© ЗАО «Университетская книга», 2019
© Коллектив авторов, 2019

Курск - 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абдуллин А.И. ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КОНФЛИКТОУСТОЙЧИВОСТИ В ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ.....	6
Алтунина А.В., Волкова И.И. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ УПРАВЛЯЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИИ	9
Ануфриенков М.Г. НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО.....	12
Аширова Г. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	15
Безгина А.А. СТРЕСС В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА	18
Богачева Т.И., Логвинова М.И. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
Болтникова К.О., Шумакова Ж.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	25
Борянова В.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ПУТЬ К УСПЕХУ!	30
Бредихина А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	33
Бугорская Е.Н., Калинина В.В. МИФЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.....	36
Бушина А.А., Щербакова Ю.А. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ	38
Верютина К.Г. ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	41
Вишнякова А.М. ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЁЖИ	45
Гнездилова А.Г. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	49
Гуляев К.А. ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО ОБАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ	52
Давыдова А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА	55
Дегтев И.А. СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ	58
Дородных К.А. РОЛЬ СТРЕССА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	61
Дремов А.Б., Лоташов П.И. РОЛЬ ЗДОРОВОГО СНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	64
Дубков Д.М. ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	67
Дылевский Е.В. ТРУДОВОЙ СТРЕСС МАШИНИСТА: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И МИНИМИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ	71
Дюкова А.М., Проскурникова В.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.....	74
Желобанова А.Ю., Аверкина И.Л. САМОПРИНЯТИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ.....	77
Жмыхов М.Э., Бабаскина А.А. АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	81
Журавель Е.С. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ИЛИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО	85
Закурдаева О.Ю., Рязанцев А.А. КУРЕНИЕ КАК ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	89

Игнатов Д.А. ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНАЯ ЦЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ	92
Игнатьева С.В. КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ В РАБОТЕ СЕКРЕТАРЯ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ.....	95
Илюхина Е. КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	98
Имкина Е.С. ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	101
Казарян М.А. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	104
Калугин Е.В. ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	107
Каменев А.В., Елисеева Л.Н. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ	110
Кондратьева Е.П., Сухорукова В.О. ШОПОГОЛИЗМ КАК ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПОКУПОК: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ	114
Коссе В.К. РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	117
Кретова Н.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	120
Кузнецова Ю.Р., Чвикова К.В. РЕЖИМ СНА СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	123
Лагутина В.В. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕСТРУКЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	128
Леонова О.А. САМЫЙ ГЛАВНЫЙ КЛЮЧ К УСПЕХУ – ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ	131
Лешок Н.В. ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	134
Малазония М.Б. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	137
Мамонтов В.А., Гранкина М.В. СТРАЙКБОЛ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	141
Мамонтова Е.В. РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	147
Мовламбердиева С., Оразова М., Пилигина К.М. ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	150
Никитин И.В. КОНСТРУКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА КАК УСЛОВИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ КУРСАНТОВ	152
Оганесян К.М. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ	155
Олешицкий С.В. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ	158
Павлова А.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ	161
Панкова К.О. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ	164
Пашкова С.З., Васнецова К.Р. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАСТФУДА	167

Петров А.С., Бабанин Р.В. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	170
Петров М.С. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	175
Питегин Д.Э. ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ	178
Поварков А.А. НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ	180
Потапов К.А., Кальченко Т.С. ЭФФЕКТИВНОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	183
Пугачевская И.А. ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ	186
Ревенко А.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СВАРОЧНОМУ ПРОИЗВОДСТВУ	190
Рязанцев А.А., Закурдаева О.Ю. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОСНОВЫ.....	193
Сазонова Н.Н., Сазонов С.Ю., Копылова Т.Ю. СИСТЕМА ПРОСТРАНСТВЕННЫХ МАНИПУЛЯТОРОВ «СТРОИТЕЛЬ» И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ИССЛЕДОВАНИИ И ОБЕСПЕЧЕНИИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	196
Саратова Е.А., Агабалова Л.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	200
Соловьева С.С., Пилюгина К.М. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЯ?.....	205
Сорокин Е.А., Маркин М.И. ТЕХНОЛОГИИ УРЕГУЛИРОВАНИЯ КОНФЛИКТА И УКРЕПЛЕНИЯ МИРА.....	209
Тарасова Н.В., Евдокимова А.Ю. ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	213
Тимченко М.В., Молодова А.С. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ	216
Чернышев Ю.В., Чернышова О.В. ДУХОВНО - НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ – ОСНОВА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ..	221
Худяков К.Д. ФИЛОСОФИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ	224
Шамакина В.В. КУРЕНИЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ	227
Шаповалова К.Р. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	230
Шашко А.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВЫБОР КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА	233
Школовая Д.В., Фэн Цзянтао, Лебедчук П.В. ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ	237
Юдин А.И., Бруева А.В. О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА	241
Яковлева А.В. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	243

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КОНФЛИКТОУСТОЙЧИВОСТИ В ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Абдуллин Арслан Ильнурович, бакалавр

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена исследованию основных проблем, касающихся психического здоровья и конфликтостойчивости в гражданской авиации. Полученные экспериментальные формируют представление об основных проблемах в сфере коммуникации, рассматривают ведущие причины конфликтов в авиационной отрасли.

На сегодняшний день авиационная отрасль играет очень важную роль в мировой деятельности и входит в число самых быстрых секторов развивающейся экономики. Одним из главных критерии данной сферы является поддержка жизнеспособности авиации, то есть обеспечение безопасных, эффективных и сбалансированных полетов на разных уровнях [1, с. 195-204].

Понятие конфликта имеет множество определений и толкований, но все они подчеркивают наличие одного или более противоречий, которые принимают форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение и практически в неизменном виде входит в другие языки (*conflict* – англ., *konflikt* – нем., *conflit* – франц.). Конфликт – это столкновение, противоборство сторон, при котором хотя бы одна сторона воспринимает действия другой как угрозу ее интересам [2, с 34].

Конфликт можно определить как противоречие между людьми, которое характеризуется противоборством. Конфликты возникают на почве противоположности интересов и социальных установок людей. Конфликтующие стороны начинают меньше думать о работе, а больше о борьбе, растет личная неприязнь. Крупные конфликты потрясают всю группу и могут привести к ее распаду [2, с. 34-40].

На безопасность полетов влияют такие показатели, как технический и человеческий фактор, неблагоприятные погодные условия. Из перечисленного ряда ведущим, безусловно, выступает человеческий критерий, потому что именно он является основой деятельности персонала авиационной отрасли. От индивидуальных умений каждого члена коллектива, умения работать в команде зависит надежность авиационной отрасли [3, с. 183-184].

В данной статье нами был произведен статистический анализ основных проблем в коммуникациях в различных авиационных отраслях, связанных с авиационными происшествиями с 2010 по 2018 год, в тех странах, которые входят в Межгосударственный авиационный комитет.

Полученные обобщенные результаты представлены на рис.1.

Таким образом, самое большое число недостатков в коммуникациях было выявлено в коммерческой авиации - 80 %, а в общей авиации составило

20 %. Проблемы в коммуникации были выявлены также на самолетах - 71%, и на вертолетах - 29% .



Рис. 1. Основные проблемы в коммуникативной сфере в различных авиационных отраслях

При более подробном анализе причин конфликтов в сфере гражданской авиации, было установлено, что на первом месте находится неудовлетворительное взаимодействие экипажа (65% от общего числа опрошенных); второе место заняло отсутствие и невыполнение приписанных инструкций (30 % всех респондентов); третье место - экипаж укомплектован без учета уровня профессиональной подготовки; отсутствуют психологические особенности личностей; недостаточная коммуникация взаимодействия экипаж-технический персонал и экипаж-диспетчер (5% от общего числа испытуемых).

Целью нашего пилотажного исследования явилось установление основных причин конфликтов в сфере гражданской авиации. Общий объем выборки составило 158 человек в возрасте от 22 до 40 лет из стран Прибалтики (Латвии, Литвы, Эстонии) и России.

В одной из опросных форм был задан вопрос: «Довольны ли вы коммуникацией между начальниками и подчиненными? Если нет, то, какие недостатки выделите?»

34,5 % - полностью довольны общением;

30,2 % - недовольны общением и выделяют следующие причины: 7,9% - недостаточная организованность производства, нормированность труда авиационного персонала, использование материальных, моральных и иных стимулов, 12,1% - некорректные действия высших руководителей, которые связаны с недостатками в личных качествах, например, грубость, несправедливость;

-10,2% - отсутствие взаимопонимания людей, например, простое замечание или рекомендация начальника воспринимается подчиненным как выпад против него;

- 35,3 % - воздержались от ответа.

Проведя исследования и пообщавшись с бортпроводниками и пилотами, нами были выделены следующие категории проявления нарушений в сфере коммуникаций:

- психологические, которые чаще всего проявляются в авторитарном стиле управления, самоустраниении командира от управления, перехода управляющей лидерской роли от командира к другим членам экипажа. Психологическая несовместимость членов экипажа;

- деятельностные, связанные с несогласованностью действий в экипаже, выполнениями действий за другого члена экипажа, несоответствие распределения функциональных обязанностей, которые регламентированы руководством по лётной эксплуатации;

- коммуникативные, которые могут быть связаны с недостатками радиообмена, а именно запаздыванием сообщений, неправильным восприятием сообщений, выдачей взаимоисключающих команд, высокой плотностью радиообмена [4, с. 262-265].

Сопоставив официальные данные Межгосударственного авиационного комитета и результаты нашего пилотажного исследования можно сказать, что одним из надежных путей предупреждения конфликтов является подбор личного состава высокого качества и правильная расстановка кадров, при учете совместимости характеров. Преодоление конфликтов и формирование конфликтустойчивости членов экипажа в сфере гражданской авиации является одним из способов снизить влияние человеческого фактора и повысить безопасность полетов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Топорков, А.М. Сравнительный анализ развития международных и отечественных корпораций авиационной промышленности [Текст] / А.М. Топорков. – Тольятти: Волжский университет имени В.Н. Татищева (институт), 2016. – С. 195-204.
2. Шейнов, В.П. Управление конфликтами [Текст] / В.П. Шейнов. – СПб.: Питер, 2014. – С. 34-40.
3. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.
4. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in russia in the second half of xix - early xx centuries [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ УПРАВЛЯЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИИ

Алтунина Анна Владимировна

Волкова Ирина Игоревна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Авторы раскрывают сущность управляющего персонала. Выделяют критерии, определяющие уровень здоровья управляемцев. Предлагают мероприятия по укреплению здоровья сотрудников.

Вопросы здоровья трудоспособного населения являются приоритетной задачей государства, как в экономическом, так и социальном аспекте развития.

Повышенная заболеваемость трудоспособного населения является актуальной проблемой, а заболеваемость управляющего персонала особенно, так как их труднее заменить на период отсутствия.

Мониторинг за состоянием здоровья, определение наиболее влияющих на здоровье управляющего персонала факторов позволит более комплексно подойти к вопросу сохранения здоровья сотрудников[1, с. 70].

Практика показывает, что численность управляющего персонала возрастает по мере механизации и автоматизации производственных процессов. А с другой стороны, на современном этапе развития, работодатели стремятся максимально сократить численность персонала, прежде всего управленческого, с целью экономии заработной платы, что может привести к диспропорции между различными структурными подразделениями и нарушить производственный ритм [2, с. 507]. Все это требует мониторинга за состоянием здоровья управленческого персонала с целью предотвращения утомляемости и других заболеваний.

Человек, находящийся на должности руководителя, является главным специалистом по управлению, который и должен следить за трендами и уметь их применить на благо своей компании.

Управленческая деятельность – это сложный и многогранный процесс, так как объектом управления являются люди, которые сами по себе сложны и разнообразны, именно поэтому важно, чтобы управляющий персонал был достаточно квалифицирован для того, чтобы уметь находить подход к тому или иному человеку и наперед просчитывать последствия принятых им решений. Направление развития общества на современном этапе показывает, что чем более грамотен и образован управляющий персонал, тем более эффективны его управленческие решения, которые приводят компанию к процветанию. Организация является единым целым, где каждый составной элемент очень важен. Именно поэтому так важно то, как осуществляется управление, ведь именно от этого зависит, насколько слаженно будет функционировать организация [3, с. 328].

Управление – это функция организованных систем различных видов, которые обеспечивают сохранение их специфической структуры, реализацию поставленных целей, изменение в новое необходимое состояние, а также решение формирующихся и имеющихся проблем. Сущность управления заключается в эффективной и качественной организации эффективной деятельности рабочего процесса [3, с. 329].

От того, как работодатель рассматривает свой персонал, напрямую зависит то, как будет реализовываться деятельность по сохранению здоровья персонала. Ведь от присутствия сотрудника на работе зависит то, как управлец способен координировать работу персонала и решать возникающие проблемы. Если в процессе функционирования и развития объекта некоторые его элементы перестают верно функционировать или же перестают функционировать вовсе, то это становится серьезной проблемой на пути развития организации. Следовательно, приходится использовать ресурсы для решения данной проблемы. Чтобы этого избежать, необходимо поддерживать необходимый уровень здоровья у управленческого персонала.

Основными критериями, определяющими уровень здоровья управляющего персонала, являются антропометрические показатели, показатели психосоматического состояния, адаптационные возможности сотрудника в периоды повышенной напряженности трудового процесса.

Из-за повышенной ответственности у управляющего персонала повышенна заболеваемость сердечно-сосудистой системы. По данным ВОЗ, патологии сердечно-сосудистой системы лидируют среди всех причин смерти. В России выявлена высокая распространенность модифицируемых факторов риска у людей трудоспособного возраста. По мнению ВОЗ, контролируя наиболее распространенные факторы риска, возможно предотвратить до 80% всех инфарктов и инсультов [4, с. 36].

Для того, чтобы границы рынка исчезли, у управляющего персонала должна быть повышенная работоспособность, что невозможно без хорошего здоровья. Страны, которые имеют современную систему охраны здоровья сотрудников и программы наблюдения за ним, лидируют в условиях конкуренции. Благодаря постоянному повышению уровня здоровья своих работников, они имеют возможность в кратчайшие сроки ответить на любой «вызов» со стороны внешней среды. Изменение во всех областях жизни – является главным элементом современности.

Объектами обучения являются организации, люди и их деятельность, процессы, а субъектами – отдельные должностные лица, организации, которые занимаются обучением. Продуктом обучения является полученная информация и способы решения существующих проблем. Несомненно, исходная информация является сырьем материалом, требующим переработки, и этот процесс ложится уже на плечи самого работника [5]. После обработки она преобразуется в определенные навыки, которые помогают находить необходимые решения для сохранения и укрепления здоровья.

В целом сохранение и укрепление здоровья является сложным процессом, что обусловлено его масштабами, количеством и разнообразием, большим количеством применяемых методов и иногда необходимости самостоятельно действовать, особенно в условиях сильной неопределенности или риска [6]. Обучение начинается на моменте получения работником знаний и заканчиваются реализацией их в своей деятельности, а также передачи их в уже преобразованном виде другим работникам [7].

Для поддержания работоспособности и профилактики заболеваемости управляющего персонала необходимо провести комплекс мероприятий по укреплению здоровья сотрудников:

1. В процесс профессиональной деятельности ввести дополнительный перерыв для увеличения двигательной активности сотрудников.
2. Проведение на рабочих местах скрининговых исследований, направленных на определение основных факторов риска здоровью персонала.
3. Внедрение внеочередных медицинских осмотров и осмотров специалистов узких профилей деятельности.
4. Просветительская работа и работа с семьями сотрудников по формированию ЗОЖ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ненахов, И.Г. Изучение состояния здоровья персонала испытательного лабораторного центра экспресс-методом (по Г.Л. Апанасенко) [Текст] / И.Г. Ненахов // Научно-практический журнал. – 2018. – № 4. – Т. 21. – С. 70-74.
2. Сухенко, Р.С. Совершенствование условий труда управленческого персонала [Текст] / Р.С. Сухенко, Д.Д. Репникова // Форум молодых ученых. – 2019. – № 1-3 (29). – С. 507-510.
3. Миллер, М.А. Повышение квалификации управленческого персонала как фактор экономического развития компаний [Текст] / М.А. Миллер, Е.В. Яшкова, Д.Ю. Вагин, Д. Халваши, Е.А. Теселкина // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. – № 2 (36). – С. 327-334.
4. Федорин, М.М. Разработка устройства по контролю здоровья и позиционирования персонала в пространстве технологического объекта («healthybracelettips») [Текст] / М.М. Федорин, Н.В. Семенова // Тезисы IX межрегиональной научно-практической сессии молодых ученых «Наука-практике» по проблемам сердечно-сосудистых заболеваний (8 февраля 2019 г.). – 2019. – С. 36
5. Никитина, Е.А. Основные проблемы развития медиации в Курской области [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. Материалы VIII Всероссийской конференции с международным участием. Под редакцией П.В. Ткаченко. 2018. – С. 254-260.
6. Тарасова, Н.В. Педагогический опыт добровольческой деятельности школьников в России второй половины XIX - начала XX вв. [Текст] / Н.В.

Тарасова // Отечественная и зарубежная педагогика, 2014. – № 3 (18) – С. 142-154.

7. Копылова, Т.Ю. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп / Т.Ю. Копылова, О.Л. Ворошилова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

Ануфриенков Максим Геннадьевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассмотрены основные проблемы внедрения в жизнь общества технологий, а также автором предлагаются методы решения указанных проблем.

Мы находимся в 21 веке, и подъем науки и техники слишком высок в течение последнего десятилетия. Нет никаких сомнений в том, что технологии играют очень важную роль практически во всех областях, таких как наука, искусство, военная служба, спорт, мир моды и многое другое. Но также, как монета имеет две стороны, технологии являются благом в некотором смысле, а в некотором проклятием во многих отношениях.

Если говорить о недостатках технологий, то можно придумать здесь много областей, таких как негативное влияние технологий на общество, негативное влияние технологии на детей, негативное влияние технологии на здоровье и многое другое. Здесь нужно понять, почему технологии плохи для общества или каковы последствия технологий для общества? Расскажем о различных негативных последствиях технологий для нашего человеческого общества.

Технологии делают человека ленивым. Это должен наблюдать практически каждый человек в обществе. В прежние времена, когда технологии не были так развиты, люди привыкли делать свою работу самостоятельно и не зависеть ни от чего другого [1]. Но когда технологии взяли на себя командование, люди начали зависеть от технологий, чтобы они делали почти всю работу. Рассмотрим данное положение на примере мобильного телефона. Это великое изобретение, так как он изменил старые методы отправки писем для связи. Но с использованием мобильных телефонов современное молодое поколение становится слишком зависимым. Дети 4-5 лет сегодня пользуются мобильным телефоном. Неблагоприятные последствия слишком частого использования этой вещи включают хронические заболевания, такие как гипертония, повреждение мозга и уха и многое другое. Кроме того, дети, уделяя больше внимания своим смартфонам, мень-

ше слушают своих родителей, что снова вызывает проблему. В некоторых случаях чрезмерные текстовые сообщения и считывание с помощью смартфонов и планшетов могут привести к воспалению сухожилий, суставов большого пальца и указательных пальцев. Современные вычислительные технологии, как правило, связаны с чрезмерным использованием наших больших и указательных пальцев. Хотя мы очень легко нажимаем, постукиваем и ударяем, физические нагрузки от этих длительных и повторяющихся действий могут привести к стрессовым травмам. Надо использовать оба больших пальца при отправке сообщений [2].

Мы уже говорили о том, что активное использование технологий способствует развитию лени. Согласно данным опроса, который был проведен в колледже, было установлено, что 87,6% людей согласны с тем, что ожирение увеличилось в результате лени. Технологии, которые делают человека ленивым, могут способствовать отсутствию физической активности, вызывая ожирение. Важно понять это, чтобы жить здоровой жизнью.

Технологии меняют образ мышления детей. Когда технологии не были так распространены, дети привыкли думать и использовать свой мозг в течение более длительного времени, чтобы решить проблему. Это заставляло их мозг изучать новое, а также и, в конечном итоге, он разрабатывал еще несколько способов решения этой проблемы, проявляли критичность [3]. Но теперь в подобной ситуации дети просто используют технологии и ищут запрос в Интернете, чтобы получить решение. Это влияет на то, как дети думают. Поскольку теперь он или она знает, что они могут очень легко получить решение в Интернете путем нахождения в поисковой системе, так что они даже не будут беспокоиться, что надо много думать или даже использовать свой мозг, и это ухудшает процесс развития мозга [4].

Эта выглядит как отрицательный эффект, потому что дети, которые часто прибегают к поиску информации через Интернет, могут стать не так хороши в запоминании этой информации. Кроме того, дети, которые используют слишком много технологий для получения многих инновационных идей, могут не получить достаточно возможностей для использования своего воображения. Вот почему следует должным образом заботиться о том, чтобы дети не слишком привязывались к использованию технологий время от времени.

Технологии могут поставить конфиденциальность и безопасность под угрозу. Общество растет очень быстрыми темпами вместе с технологиями. Таким образом, все, что происходит с нашим обществом, будет напрямую связано только с нами. Именно поэтому, когда речь заходит об использовании технологий, должен быть установлен надлежащий набор параметров или барьер, поддерживаемый таким образом, чтобы быть защищенным от любого риска конфиденциальности или безопасности. Причина этого в том, что дети не так развиты, когда мы говорим о мышлении. Они не знают, какие вещи должны быть размещены в Интернете, а какие нет. Вот почему дети, которые используют технологии, могут сознательно или не-

осознанно подвергать общество опасности, публикуя какую-то важную информацию в Интернете [5].

Согласно исследованию, было отмечено, что дети, которые не использовали никаких электронных устройств в течение пяти дней, были намного лучше в восприятии эмоций и невербальных сигналов, чем группа, которая использовала устройства в то время. Еще одно исследование, которое пришло с некоторыми интересными результатами, показало, что чрезмерное использование технологий может также повлиять на собственное настроение ребенка.

Исследование показало, что чрезмерное использование технологий может привести к отсутствию социальных навыков и эмоциональных реакций среди детей. Вот почему необходимо позаботиться о том, чтобы дети не подвергались воздействию технологий в очень раннем возрасте [6].

Подводя итог, можно сказать, что использование технологий - это не плохая привычка [7]. Но если бы это было в течение длительного времени или использование становится чрезмерным, то это повлияло бы на жизнь каждого человека, живущего в обществе. Поэтому для того, чтобы жить здоровой и плодотворной жизнью, нужно обязательно использовать технологию в ограниченном объеме. Вышесказанное в большей степени касалось детей, потому что они являются будущим человеческой расы, но то же самое можно сказать о взрослых, поскольку технологии увеличили количество случаев мошенничества и многое другое.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Скворцов, Л.В. Информационная культура и цельное знание [Текст] / Л.В. Скворцов. - М : ИНИОРАН, 2001. – 288 с.
2. Вихарев, А. П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя [Текст] / А. П. Вихарев // Наука - производство - технологии - экология : сб. материалов - Киров, 2004. - Т. 4. - С. 181-182.
3. Копылова, Т.Ю. Особенности проявления критичности младших школьников при решении учебных задач / Т.Ю. Копылова // Стратегия развития дошкольника и младшего школьника в XXI веке : Герцен. чтения : Тез. конф. 25-26 апр. 2001 г. / [Редкол.: Т. И. Бабаева и др.]. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001.- С. 89-90.
4. Современные технологии делают людей ленивыми и глупыми [Электронный ресурс]: URL: <http://healthvesti.com/mental-health/201526557/sovremenneye-tehnologii-delayut-lyudej-lenivymi-i-glupymi.html> (Дата обращения 10.10.2019)
5. Конфиденциальность, надежность, управляемость / Г. Зотова // Сетевой журнал. - 2003. - № 7. - С.18 - 27.
6. Безопасность в сети интернет [Электронный ресурс]: URL: <https://psychologist.tips/2415-bezopasnost-v-seti-internet-kak-uberech-sebya-i-psihiku-detej-pravila-polzovaniya.html> (Дата обращения 10.10.2019)
7. Ворошилова, О.Л. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы разви-

тия социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курск, 2015. - С. 150-152.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аширова Гозел

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье обсуждается актуальность в современном мире проблемы здорового образа жизни. Представлены рекомендации по поддержанию здорового образа жизни среди молодежи.

Тенденция ведения здорового образа жизни получают большую распространенность в современном мире. Ее популярность велика не только среди звезд, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди молодежи. Почему молодежь начала вести здоровый образ жизни, предпочитают полезный рацион и занятие спортом? Каким образом происходит формирование здорового образа жизни среди молодежи?

Осик В. И. в своих работах выделяет три аспекта «качества» здоровья: физический, психический и социальный. Именно они в совокупности и обеспечивают высокую социальную дееспособность человека [1]. Несколько лет назад молодежь стремилась вырваться из-под опеки родителей, старалась всеми силами продемонстрировать свою «взрослость», перенимая у взрослого поколения не самые полезные привычки: курение, алкоголь, малополезную еду и не активный образ жизни. Не все люди задумывались о формировании здорового образа жизни среди молодежи.

Все эти и другие факторы приводят к нарушению не только психического состояния ребенка, но также откладывают отпечаток и на его физическое здоровье в будущем, выражаяющееся в ожирении, ослаблении иммунитета, обострении сердечно - сосудистых заболеваний [2]. Кроме того, эти вредные привычки отражаются и на способности ребенка к обучению, т. к. пристрастие к компьютерным играм и другим электронным гаджетам приводит к утрате способности концентрировать внимание и вызывает проблемы с памятью.

В настоящее же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Многие подростки стали понимать, что для здоровья важно правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон, и необязательно придерживаться строгих диет. Чтобы достичь своей цели, всего лишь нужна сила воли и мотивация, и несколько простых составляющих: спорт, полезное питание и полноценный отдых [3].

Спорт - это доступный способ поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются

различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта. Для того чтобы поддержать здоровый образ жизни, не обязательно заниматься профессиональным спортом. Достаточно «лишь включить в свой график физическую активность» [4]. Такие нагрузки помогают поддержать тело в форме, избавиться от лишних килограммов и увеличить мышечную массу. Физическая активность также оказывает положительное воздействие на наш внутренний мир: формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость.

Физические нагрузки являются важной и необходимой привычкой, но, в отличие от «вредных привычек, к спорту организм привыкает чуть дольше и этот процесс может занять не менее двух-трех месяцев» [5]. При регулярной активности, упражнения которые поначалу казались сложными, будут даваться намного легче и результат не заставит Вас долго ждать. В эмоциональном плане человек получит настоящее удовлетворение от проделанной работы, будет гордиться собой, что тоже очень важно.

Следующий фактор в поддержании здорового образа жизни является правильное питание. Под этим термином подразумевается сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу. С питанием «связаны все жизненно важные функции организма» [6]. Оно является источником развития тканей и клеток, их постоянного обновления и насыщения человека энергией. Неправильное питание это нанесения существенного вреда здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Чтобы поддерживать правильное питание, нужно следовать нескольким простым правилам:

- сбалансированность;
- постоянство;
- исключение из рациона питания пищи, содержащую сахар;
- самостоятельное приготовление пищи.

Грамотный режим отдыха - залог стрессоустойчивости. Конечно, в ведении здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. После физической или умственной работы наше тело требует покоя для восстановления затраченных сил и веществ. Важным понятием является режим. Отдых «должен быть «вписан» в ваше расписание, так же как еда, сон, гигиенические процедуры, физическая активность, прогулки и так далее» [7].

Самым основным отдыхом считается сон. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости.

По сути, отдых – «это возможность оставаться с собой наедине, посвятить приятному душе занятию, переключиться от работы. Немало важно, чувствовать пределы своих возможностей» [8]. Это касается физической, психической, эмоциональной и умственной усталости. Заботиться о себе невероятно важно, оно позволяет сохранить хорошее расположение духа, работоспособность и здоровье [9].

Таким образом, сейчас самое время, когда юношам и девушкам стоит начинать вести здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильинич М.В. Физическая культура студентов [Текст] / М.В. Ильинич. - М., 2002. - 340 с.
2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов [Текст] / В. Маркова. - М., 1998. -С.12.
3. Здоровье // Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovuj-obraz-zhizni-zozh>.
4. Ворошилова Е.Л. К вопросу о реализации карьерных устремлений молодых людей с инвалидностью [Текст] / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Дефектология, 2016. – №1. –С.71.
5. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
6. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
7. Никитина Е.А. Развитие Я - концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. –С. 10.
8. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.
9. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

СТРЕСС В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА

Безгина Алина Александровна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается стресс, его проявление в студенческой жизни. Описаны способы борьбы с данным состоянием.

В жизни современного человека происходят множество разных ситуаций, приводящих к стрессу. Одним из главных факторов возникновения таких обстоятельств является быстрое технологическое развитие за последнее десятилетие. Люди не могут ознакомиться с постоянно расширяющимся потоком сообщений, который преподносят средства массовой информации. Все сферы жизнедеятельности человека, включающие в себя семью, карьеру, взаимоотношения в социуме требуют большого количества времени и высокой степени организации личного пространства и сосредоточенности.

Стресс стал частью жизни многих людей и прочно вошёл в их повседневный обиход. Зачастую стрессовые ситуации возникают при переменах в жизни, которые за собой могут вести, как положительные последствия, так и отрицательные. Особое состояние стресса испытывают молодое поколение людей, вступающих в студенческую жизнь. Их вид деятельности, обычный распорядок дня кардинально меняются и приводят к неизбежному столкновению с данной проблемой, в которой необходимо разобраться и бороться с негативными факторами стресса, ухудшающими процесс здоровой жизненной активности.

Термин «стресс» (от англ. stress – «давление, напряжение») в физиологию и психологию был введён У. Кэнноном, американским физиологом и невропатологом. Он применял этот термин для обозначения «нервно-психического» напряжения в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».

Впоследствии, в 1946 году, канадский физиолог Ганс Селье начал регулярно использовать термин «стресс», хотя свою первую работу по общему адаптационному синдрому он опубликовал ещё в 1936 году. Физиолог обратил внимание на специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование и доказал, что малая доза стресса возвращает молодость, вырабатывает навык справляться со сложными жизненными ситуациями. Поэтому открытие данного явления связано с выше представленным учёным [1].

Существует много различных определений стресса. Майк Кордуэлл в своем словаре-справочнике по психологии дает такие определения стрессу: как реакция: стресс можно рассмотреть как состояние психического напряжения, возникающее в ответ на сложные обстоятельства; как стимул: стресс рассматривается как характеристика окружающей среды (нехватка

времени, нездоровая обстановка на работе и т.д.); отсутствие равновесия в отношениях между человеком и окружающей обстановкой [2].

Из перечисленных терминов можно сделать вывод, что стресс - это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

Проблему стресса, особенно в студенческом возрасте, изучали такие ученые, как Р. С. Немов, Л. А. Китаева-Смык, Д. Гринберг, У. Брэдфорд Кэннон, Д. Маэрс, А. Г. Маклаков, Г. Селье, Ю. В. Щербатых и др.

Учебная деятельность в высшем учебном заведении - один из напряженных видов деятельности, она несёт весьма тяжёлую интеллектуальную и эмоциональную нагрузку. Обучение в вузе или в среднем специальном учебном заведении является причиной стрессовых ситуаций для большей части студентов. С самого начала обучения стресс в большей или меньшей степени постоянно сопутствует студенту и становится причиной нарушений всех сфер его деятельности: когнитивной, поведенческой, эмоциональной, мотивационной [3].

Причины стресса в студенческой жизни весьма разнообразны. Степень нервного напряжения будет зависеть от ответственности студента и его готовности к самостоятельной жизни. Одной из самых главных причин является смена обстановки. Это является мощнейшим ударом для несформированной эмоционально личности. Смена обстановки, вводящая студента в состояние стресса, может выражаться в следующем: переезд в новое жильё (съемная квартира или общежитие в другом городе); материальные затруднения; смена круга интересов и общения; снижение родительского контроля и влияния; необходимость заботы о себе самостоятельно; смена и нарушение распорядка дня; переживания по поводу сдачи сессии; страх перед неудачей; увеличение умственной нагрузки; неправильное питание [4].

В зависимости от обстоятельств, вызванных стрессом, его можно разделить на два вида: позитивный и негативный. Позитивный стресс связан с ситуацией, нахождение в которой уже ранее прослеживалось и было означенено положительным результатом. Так же положительный стресс возникает при решении сложных жизненных ситуаций при поддержке со стороны родных и близких, и решении проблем с большим для этого количеством ресурсов. Негативный стресс проявляется в ситуации, для которой нет ресурсов для ее решения, или ее невозможно изменить в лучшую сторону. Данный вид стресса хуже влияет на физическое состояние и нервную систему студента [4].

Фазы стресса у студента можно разделить на волнение, сопротивление и истощение. Первая реакция, которая возникает у студента на внешние раздражители – это волнение. Этот период называется фазой тревоги и способствует мобилизации всех защитных сил организма. Следующая фаза стресса – сопротивление. На данной ступени развития стрессовой ситуации организм в состоянии самостоятельно справляться с трудностями. По-

сле длительного воздействия стресса в организме человека наступает фаза истощения: студент не в состоянии бороться с проявлениями стресса и полностью попадает под его влияние [5].

Яркими симптомами стресса у студентов могут быть: апатия, упадок сил, ухудшение аппетита, головокружение или сильные головные боли, нарушения работы желудочно-кишечного тракта и тахикардия.

Студент хуже осваивает получаемую информацию, он становится раздражительным и вспыльчивым [5].

С негативным стрессом необходимо бороться. Следует пересмотреть свое отношение в сложившейся ситуации, исключить волнение по поводу обстоятельств, которые уже нельзя изменить. Существует множество методик по борьбе с стрессом:

- применение глубокого диафрагмального дыхания (дыхание «животом») при необходимости незамедлительной помощи;

- методика «прогрессивной саморегуляции» Эдмунда Якобсона, которая заключается в релаксации (расслаблении) определенной группы мышц, позволяющее снять чувство тревоги, страха. В процессе расслабления можно выделить четыре стадии: попытка к расслаблению; расслабление и наблюдение за ним; наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению; «переживание» расслабления. Процесс напряжения-расслабления должен затрагивать различные группы мышц: лица, шеи и спины, рук, нижней части тела; применение физической нагрузки. Способствует не только снижению нервного напряжения, но и укреплению организма в целом смена обстановки. Например, достаточно выйти на улицу, прогуляться в парке, побывать наедине со своими мыслями на природе; ведение дневника, перенося свои мысли на бумагу, человек получает возможность не только освобождения от негативного стресса, но и анализа ситуации, выявления ее новых путей решения; эмоциональная разрядка. Данный способ борьбы с возникающими симптомами стресса позволяет незамедлительно выплеснуть негативные эмоции и освободиться от них. Можно боксировать грушу или кричать [5].

Следует сделать акцент на ситуацию стресса во время сдачи студентом экзаменов. Это ощущение отвлекает его от надлежащей подготовки к последующему выступлению. Причинами возникновения такого стресса могут быть чрезмерная эмоциональность, ненадлежащая подготовка или пропуск занятий. Решением первой проблемы может стать прием слабых успокоительных за две недели до экзаменов (спиртовой настой валерианы, отвары из мяты, пустырника, ромашки), если студент не имеет противопоказаний к их применению, но следует помнить, что у данных препаратов есть главное побочное действие - сонливость, хотя они способствуют повышению стрессоустойчивости у студентов. В других вышеупомянутых случаях студенту надлежит выполнять все указания преподавателей и не пропускать занятия [6].

В стрессовой ситуации может «оказаться каждый человек вне зависимости от образа жизни, возраста и рода его деятельности» [7]. Стресс бывает разного «вида и выражаться в разных проявлениях, но зачастую сложно преобразовать негативный стресс в позитивный» [8]. Особо стрессовый «период в жизни многих людей - это период студенчества» [9]. Много факторов сказываются на эмоциональном состоянии еще не до конца сформировавшейся психологически личности. Важно помнить, что из данного состояния можно выйти самостоятельно, если следовать определенным правилам и установкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Кордуэлл М. Психология А – Я: Словарь-справочник [Текст] / М. Кордуэлл. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 448 с.
3. Байер К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Штейнберг. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
3. Введение в психологию: учебник [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 496 с.
4. Выходцева В. Е. Стресс в студенческом возрасте) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.moluch.ru/archive/254/58215>.
5. Педагогическая психология: учебник для студ. вузов [Текст] / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материалы Межвузовской научно-практической конференции. –Курск, 2004. – С.82.
7. Никитина Е.А. Психолого-педагогические условия развития самооценки одаренных старшеклассников [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография. – Курск, 2018. – С.84.
8. Шаталова Н.А. Понятие «социальный капитал» и возможность его осознания студентами, будущими менеджерами [Текст] / Н.А. Шаталова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – №4 (25). – С. 140.
9. Ворошилова О.В. Психология управления коллективом: учебное пособие [Текст] / О.В. Ворошилова, О.В. Чернышова. – Курск, 2018. –С.14.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Богачева Т.И., Логвинова М.И.

Курский государственный университет, г.Курск, Россия

В статье представлен теоретический анализ проблемы пропаганды ЗОЖ в студенческой среде, раскрыт потенциал добровольческой деятельности в плане популяризации и трансляции культуры здорового поведения среди молодежи.

Несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, которая ведется и в вузах, и в средствах массовой информации, количество студентов, следующих этим призывам, остается достаточно ограниченным. Данный факт обусловлен, прежде всего, возрастными особенностями молодежи. Большинство студентов считает, что молодость и здоровье – это то, что всегда будет с ними и поэтому, они не предпринимают ничего особенного для его сохранения и укрепления. В связи с чем, можно говорить о том, что применяемые методы, формы и средства пропаганды ЗОЖ в студенческой среде нуждаются в обновлении и трансформации. На наш взгляд, значительный потенциал для решения обозначенной нами проблемы содержит в себе добровольческая деятельность, так как, с одной стороны, через нее можно транслировать соответствующие установки и паттерны поведения, а, с другой стороны, сама добровольческая деятельность может способствовать укреплению здоровья студентов [2].

Следует отметить, что до сих пор термин «здоровье» не имеет единой, общепринятой трактовки. Каждое из определений отражает лишь один из аспектов его проявления (например, медицинский, психологический, бытовой аспект). На наш взгляд, наиболее удачным является следующее определение: «Здоровье – это не только отсутствие заболеваний или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а также гармоничность его развития» [3, с. 14]. В соответствии с чем, здоровый образ жизни можно рассматривать как способ жизнедеятельности человека, который направлен на сохранение и укрепление здоровья [3].

Пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде обусловлена особенностями студенчества как особой социальной группы. Кроме того, от психологического, физического и социального здоровья студентов на-прямую зависит эффективность и успешность обучения студентов. Причем, установлена следующая закономерность, чем выше показатели здоровья студента – тем больше его продуктивность в процессе обучения [5]. Имея в виду эту взаимосвязь, нужно стремиться максимально оградить молодых людей от влияния внешних факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние их здоровья. Комплекс профилактических мер,

направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов должен включать следующие мероприятия:

- Осуществление контроля за физическим состоянием молодежи, своевременное выявление заболеваний и их предупреждение;
- Распределение студентов в соответствии с их состоянием здоровья на основные и специальные группы;
- Вовлечение студентов в мероприятия по ведению здорового образа жизни [4].

Достижение обозначенных выше положений и пропаганда здорового образа жизни может осуществляться посредством вовлечения студентов в добровольческую деятельность, под которой понимается добровольческий труд, который осуществляется людьми на безвозмездной основе и направлен на достижение социально значимых целей и на решение общественных проблем [1].

В современной России добровольчество приобрело многоаспектный характер. Во-первых, оно является мощным инструментом и ресурсом в решении многих социальных проблем, средством повышения эффективности работы студенческих сообществ, выступающих в качестве экономического, политического и социального потенциала нашей страны.

Во-вторых, добровольчество выступает средством выражения общечеловеческих ценностей (в том числе и здорового образа жизни), гуманизма и способом укрепления взаимного уважения, толерантности и сотрудничества. Увеличение количества молодежи (в том числе и студентов), вовлечённой в добровольческую деятельность, обусловлено тем фактом, что в ее рамках молодые люди осознают свое место и роль в системе общественных отношений. Кроме того, молодежь является мощной общественной силой, способной осуществить различные начинания, она более открыта новому, более креативна, у нее есть свой особый взгляд на общественные проблемы. Также нельзя не отметить, что чаще всего именно молодые люди становятся инициаторами серьезных общественных изменений. Добровольчество в данном случае выступает в качестве ресурса, который имеет широкий спектр возможностей, включая и пропаганду здорового образа жизни [2].

Критериями, отличающими данный общественный феномен от других видов просоциального поведения, выступают: личная инициатива; добровольный характер; общественно-полезный и значимый характер труда; деятельность осуществляется в свободное время; содержание деятельности, выражается в безвозмездном труде; отсутствие у субъекта добровольчества ожиданий финансового вознаграждения; деятельность непосредственно не связана с защитой индивидом собственных интересов и решением его личных проблем [1].

В рамках добровольческой деятельности кроется достаточно большой потенциал для пропаганды здорового образа жизни в студенческой среде.

Для достижения обозначенной цели, в рамках добровольческих объединений могут осуществляться следующие мероприятия:

1. Проведение семинаров, открытых лекций, касающихся ЗОЖ;
2. Функционирование в вузе «телефона доверия», для оказания консультативной помощи нуждающимся в ней студентам;
3. Организация встреч с приглашенными гостями (специалисты в области здоровья, правильного питания и т.д.);
4. Проведение акций с участием представителей добровольческих объединений, направленных на поддержку ЗОЖ на улицах города;
5. Трансляция радиопередач, относящихся по тематике к ЗОЖ;
6. Изготовление и распространение тематических буклетов и иной печатной продукции, как в вузе, так и на городском уровне;
7. Создание в вузе добровольческого объединения, целью которого станет пропаганда ЗОЖ и организация вузовских и городских мероприятий по данной тематике.

В заключении, хотелось бы отметить, что пропаганда культуры здорового образа жизни – это сложная и важная задача, требующая комплексного подхода. Чтобы увеличить количество студентов, приобщённых к ЗОЖ необходимо трансформировать используемые методы, формы и средства работы с молодежью, используемые специалистами вуза. Значительный потенциал для достижения обозначенной выше цели заключается в добровольческой деятельности, как форме работы молодежью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богачева Т.И., Логвинова М.И. Добровольческая деятельность как ресурс развития социальной одарённости молодёжи // Современные проблемы развития одарённости детей и молодёжи: материалы I Всероссийской студенческой научно-практической конференции (28 февраля 2019 г., Россия, Ростов-на-Дону). – Ростов-на-Дону: Фонд науки и образования, 2019. С.123 – 130.
2. Богачева Т.И., Логвинова М.И. Психолого-педагогические основы работы с молодежными объединениями // Пути устойчивого развития мира: Сборник научных трудов участников международной конференции молодых ученых светских и духовных учебных заведений в рамках Международного лагеря студенческого актива «Славянское содружество – 2017» / ред.кол.: А.А. Чертова, В.И. Тимошилов, В.А. Липатов. – Курск: ООО «АПИИТ «Гиром», 2017. С. 54-59.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие. – СПб.: Итмо, 2005. – С.13–60.
4. Малинов Д.П. формирование здорового образа жизни в студенческой среде // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49).

URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 15.10.2019).

5. Снопко А.М. Волонтерское движение как направление пропаганды ЗОЖ // Научное сообщество студентов ХХI столетия. ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(36). URL: [http://sibac.info/archive/social/10\(36\).pdf](http://sibac.info/archive/social/10(36).pdf) (дата обращения: 15.10.2019).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Болтникова Ксения Олеговна

Шумакова Жанна Викторовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Экспериментальные данные, полученные в ходе проведения социологического опроса, определяют ведущие факторы, мешающие вести здоровый образ жизни.

На сегодняшний день прослеживается тенденция распространения здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Молодое поколение все больше стремится заниматься спортивной деятельностью, соблюдать распорядок своего дня и правильно питаться. Непосредственно по этой причине тема данной статьи является актуальной на данное время.

Состояние здоровья студента обуславливается его образом жизни. Высокий интерес к нему выражается на уровне студенческого сознания, в сфере культуры, образования и воспитания [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [2].

Понятие, которое в себе несет «здоровый образ жизни» каждый человек воспринимает по-своему. Так же человек должен принимать во внимание не только общепринятые нормы и правила, но и индивидуальность собственного организма.

Основу здорового образа жизни составляют социальные и биологические принципы.

Таблица 1 – Социальные и биологические принципы здорового образа жизни

Социальные принципы	Биологические принципы
а) нравоучительный принцип; б) моральный принцип; в) самоограниченный принцип;	а) энергетический принцип; б) укрепляющий принцип; в) ритмичный принцип;

г) эстетический принцип;
д) волевой принцип.

г) возрастной принцип;
д) аскетичный принцип.

Выполнение этих двух групп приводит к необходимому и важному итогу, так как это обуславливается тем, что государство ориентирует развитие здорового образа жизни молодежи в положительную сторону, что в иерархии человеческих потребностей на первом месте располагается здоровье в обществе [3].

Поддержание здоровья юного поколения – это одна из основных задач общества. Для того чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, нужно формировать ЗОЖ.

Элементы здорового образа жизни:
физическая нагрузка, активность (спортивная деятельность);
закаливание организма;
отсутствие вредных привычек;
правильный распорядок дня;
нормализованный сон (не менее 7-8 часов в сутки);
ПП (правильное питание) [4].

Курение табачных и иных изделий, а также алкогольные и наркотические средства – наиболее известные вредные привычки среди молодого поколения. Учеными было доказано и подтверждено, что курение, алкогольные и наркотические средства значительно уменьшают не только усвоивание и восприятие учебного материала, но и являются причиной многих болезней нервной системы и внутренних органов.

Студенческая молодежь – это особая общественная категория, отличительными чертами которой являются условия труда, быт и поведение в обществе. Проблема развития здорового образа жизни у молодежи многоаспектна. Одни полагают, что эталоном ЗОЖ является занятие спортивной деятельностью, правильное питание, соблюдение распорядка дня, а другие наоборот считают идеалом курение табачных и иных изделий, распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств. Следует понять какие факторы воздействуют на студенческую молодежь на выбор одной из позиций, сказанных выше, а также выяснить причину, по которой они решают, вести им или не вести здоровый образ жизни. С этой же целью во всех образовательных учреждениях проводят работы пропаганды ЗОЖ, выявлению психического, физиологического и социального здоровья студентов, отказа от курения, алкогольных и наркотических средств [5].

Нами было проведено исследование на тему: «Отношение студентов Юго-Западного государственного университета к собственному здоровью». В проведенном нами социологическом исследовании приняли участие 42 студента от 18 до 22 лет. Результаты, которые мы получили в ходе опроса, приведены ниже.

Проанализировав данные, полученные в ходе социологического опроса, мы получили следующие результаты.



Рис. 1 – Ответы респондентов на вопрос «Сколько Вы спите в день?»

По данным опроса, на вопрос про сон, большая часть респондентов (57%) ответили, что в день спят по 4-6 часов, несмотря на то, что человеку необходимо не менее 7-8 часов сна для нормальной жизнедеятельности (рис. 1).



Рис. 2 – Ответы респондентов на вопрос «Какой образ жизни Вы ведете?»

На вопрос об образе жизни, большая часть респондентов (48%) ведет подвижный образ жизни, но также значительная часть молодежи (33%) ведет малоподвижный образ жизни (рис. 2).

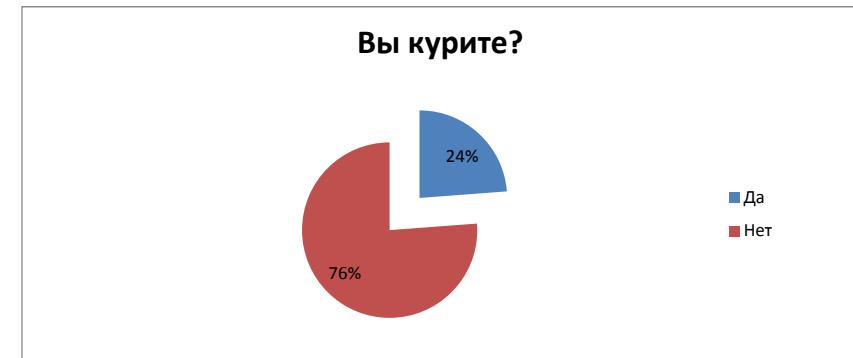


Рис. 3 – Ответы респондентов на вопрос о курении

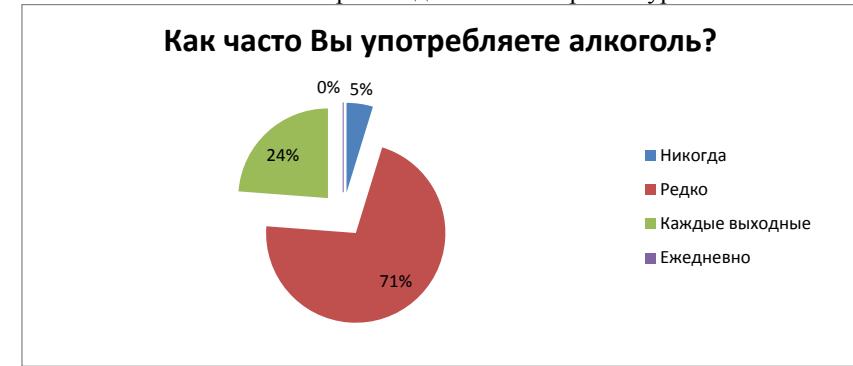


Рис. 4 – Ответы респондентов на вопрос об алкоголе

На вопросы о курении и алкоголе более половины опрошенных студентов не курят (76%) и не употребляют алкогольные напитки (71%), что на данный момент является немаловажным (рис.3,4).



Рис.5 – Ответы респондентов на вопрос о питании

Следить за своим питанием старается 75% опрошенных респондентов, но есть и те, которые питаются фаст-фудом (24%), что очень вредно не только для здоровья (рис. 5).

На вопрос о здоровом образе жизни, значительная часть респондентов знают и имеют представление об этом (рис. 6).

Подводя итог, можно сделать следующий вывод, что нынешнее молодое поколение не питается правильно, не соблюдает режим, не занимается спортивной деятельностью. Студентам необходимо соблюдать распорядок дня, вовремя ложиться спать, ведь сон должен быть не менее 7-8 часов, заниматься спортом и правильно питаться. На сегодняшний день учебная деятельность является приоритетом и очень важна в жизни каждого человека, не зависимо от его возраста, половой принадлежности, но здоровье должно всегда стоять на первом месте, не смотря на различные факторы, которые могут быть у каждого из нас. По результатам данного социологического опроса мы можем наблюдать, что у большей части студентов отсутствуют вредные привычки. Но те студенты, которые имеют их, не ведут здоровый образ жизни и это очень сильно сказывается на их здоровье.



Рис. 6 – Ответы респондентов на вопрос «Что такое ЗОЖ?»

По результатам данного социологического опроса можно отметить, что значительная доля студентов воспринимает состояние здоровья на уровне физиологического благополучия и полагает его главным обстоятельством отказа от курения и злоупотребления алкогольных и наркотических веществ, а также заниматься спортивной деятельностью и правильно питаться. Но в их сознании еще не сформировано отношение к своему здоровью, как к главной цели.

Важной задачей общества считается развитие здорового образа жизни у студентов. Следует заинтересовать учащихся к сохранению и укреплению собственного здоровья и поддерживать здоровый образ жизни. В учебный

процесс следует внедрить упражнения и знания, которые направлены на формирование здорового образа жизни [6].

Безусловно, немаловажную роль в ходе развития здорового образа жизни играют образовательные учреждения, которые прививают привычку к принципам здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи [Текст] / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 572-575.
2. Залетов А.Б. О понятии «Здоровье» и количественных отношениях в психологии и охране здоровья [Текст] / А.Б. Залетов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2016. – № 4 (1). – С. 42-54.
3. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Кобяков Ю. П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие [Текст] / Виленский М.Я. – М.: Кнорус, 2016. – 240 с.
5. Зотин, В. В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи [Текст] / В.В. Зотин, А.И. Дьяченко // Форум молодых ученых. –2016. – №5 (21). – С.41-44.
6. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX - EARLY XX CENTURIES [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ПУТЬ К УСПЕХУ!

Борянова Валерия Алексеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается особенность здорового образа жизни, его влияние на жизнь молодежи. Проанализирована проблема сохранения и укрепления здоровья.

Успех в жизни – это достижение своих истинных, реальных целей и каких-либо устремлений, это способность вести тот образ жизни, который соответствует нашим способностям и потребностям. Поэтому каждому из нас необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы реализовать все запланированные жизненные цели. Ведь крепкое здоровье – это самый большой успех в жизни каждого человека.

По данным известных ученых Р. Кроуфорда, Ю. П. Лисицына, А.М. Карпова, С.А. Дружилова, здоровый образ жизни, занимает около 50 - 55 % удельного веса всех факторов, влияющих на здоровье человека. Это под-

тврждается данными отечественных и зарубежных специалистов. Большинство научных исследований в области здоровья и здорового образа жизни, а также подтвержденные данные Росстата и Всемирной организации здравоохранения показывают, что именно от образа жизни (около 50%) зависят здоровье человека. Иные факторы, такие как наследственность (20%), уровень развития здравоохранения (10%), окружающая среда (природная или социальная – 20%) оказывают скорее косвенное влияние на формирование здоровья населения.

На сегодняшний день практически не осталось людей, которые бы не беспокоились о своем здоровье. Почти каждый день нас сопровождают головные боли, проблемы с пищеварением, частые простуды. Всё это ведет к снижению работоспособности нашего организма, а, следовательно, уменьшается путь к жизненному успеху [1].

Чтобы достичь необходимых высот в жизни необходимо:

Здоровый образ жизни начинается с позитивного отношения к жизни. Это одна из важнейших основ внутренней позиции, которая способна проявить веру в себя, что приведет к достижению всех жизненных целей.

Важно научиться правильно и сбалансированно питаться. От питания зависит весь организм человека и здоровье, и бодрость, и психическое состояние. Ведь питание – это один из основных процессов организма. Белки, жиры и углеводы – это те составляющие, которые необходимы для нас [2]. Так же правильное питание – это режим. Принимать пищу лучше каждые четыре часа небольшими порциями, и за 3 - 4 часа до сна. Нельзя забывать о витаминах, которые содержатся в овощах и фруктах.

Спорт может изменить нашу жизнь и здоровье только в лучшую сторону. Хотите улучшить самочувствие? Займитесь спортом! Спорт является одним из самых лучших средств для развития силы воли так, как целью является достижение конкретного результата, к которому нужно прийти через сомнения, боль и лень. Спорт – лекарство от всех эмоциональных напряжений, депрессий. С помощью него вы можете повысить работоспособность мозга, стать уверенным в себе человеком.

Опасные явление, которое с каждым годом увеличивается - употребление алкоголя и курение. Заболевания сердечно-сосудистой системы, бесплодие, ухудшение работы мозга – это последствия этих вредных привычек [3]. Алкоголизм и курение приводят к деградации. Отказ от этих вредных привычек подарит крепкое здоровье, желание радоваться жизни и смотреть на окружающий мир другими глазами [4].

В юности, молодости часто люди не придают внимания здоровью. В настоящее время существует большое количество информации о здоровом образе жизни, но этого недостаточно для подрастающего поколения [5]. Каждый человек должен понимать, что здоровый образ жизни - это путь к развитию личности, это «активное долголетие, полноценное осуществление социальных функций, участие в общественной, трудовой, семейной жизни» [6].

Здоровый образ жизни – это радость и хорошее настроение. Главное «соблюдать два ключевых принципа: 1) разнообразие и 2) умеренность» [7].

Здоровый образ жизни позволит человеку лучше думать, размышлять, быть счастливым. Нужно «стараться в жизни вырабатывать позитивные мысли» [8]. Ведь в здоровом теле – здоровый дух! Здоровье позволит больше времени посвятить достижению жизненных целей.

Исходя из выше сказанного, важно «сформировать здоровый образ жизни в детстве и юности» [9]. Так как, здоровый образ жизни – это залог успеха.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека: монография / С.А. Дружилов. – М: Москва, 2016. – 23 с.
2. Каракев П.Н. Формирование здорового образа жизни: статья / П.Н. Каракев. –М, 2016. – С. 18-23.
3. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2017. – 368 с.
4. Красоткина И.Н. Биоритмы и здоровье / И.Н. Красоткина. – М.: СПб, 2015. – 224 с.
5. Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Л. Текучева. – М, 2015. – 449 с.
6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материала Межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. –С.81.
7. Чернышова О.В. Психологопедагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
8. Никитина Е.А. Развитие Я - концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. –С. 10.
9. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Бредихина Анна Васильевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье исследуется проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи. Предлагается комплекс мероприятий для решения этой проблемы.

Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. В последние годы в России все больше внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни. Появляется большое количество статей о пользе здорового образа жизни, способов и методов его достижения, социальной рекламы по борьбе с вредными привычками, открываются спортивные комплексы, тренажерные залы и фитнес – центры [1]. В настоящее время современная молодежь хорошо осведомлена о пользе здорового образа жизни, но отношение к нему больше теоретическое, чем практическое. Далеко не все, кто знает о пользе здорового образа жизни, следят ему.

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Актуальность распространения и объяснения значимости такого понятия как «здоровый образ жизни» и привлечения к нему все большей части молодежи обусловлена политическими, экономическими и социальными стремлениями государства к формированию сильной и здоровой нации, которая воплотит в жизнь гуманистические идеалы, ценности и нормы [2].

Одной из главных проблем здорового образа жизни является трудность его распространения в обществе. Приобщение к здоровому образу жизни не может быть делом одного дня, поскольку это серьезный трудоемкий процесс воспитания воли и характера. Здоровый образ жизни - это активная человеческая деятельность, направленная на сохранение и укрепления его здоровья [3]. С самого раннего возраста перед ребенком должен появиться пример человека, ведущего здоровый образ жизни. С возрастом сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, высокообразованной и здоровой личности.

Распространение здорового образа жизни среди молодежи должно происходить при взаимодействии следующих факторов: семьи, образовательных учреждений, общественных объединений.

В современном обществе ведется пропаганда здорового образа жизни, но состояние здоровья населения не улучшается [4]. Последние исследова-

ния показывают, что российская молодежь стала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике — 40% юношей и 30% девушек).

Среди диагнозов лидируют заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем [5]. Есть много проблем с массой тела: как юноши, так и девушки страдают дистрофией и наоборот, избыточным весом и ожирением. Кроме того, есть еще такие серьезные заболевания, как ВИЧ и наркомания, количество этих больных с каждым годом увеличивается.

Для решения этих проблем необходимы следующие меры:

1. Формирование здорового образа жизни - многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой необходимы усилия всех звеньев государственной и общественной власти.

2. Новости, реалити-шоу, передачи различных направлений, социальная реклама, а особенно интернет -порталы и социальные сети имеют высокий процент в формировании мировоззрения у молодёжи.

3. Молодое поколение часто ищет кумиров и старается подражать им. Сегодня образцом для подражания должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и далекий от вредных привычек, ведущий активный, подвижный образ жизни [6].

4. Социологические исследования подтверждают, что молодые люди часто относятся к своему здоровью формально, так как не имеют достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, понимание здорового образа жизни обычно сводится и к правильному питанию и отказу от вредных привычек. В этой связи требуется комплексное обучение молодых людей здоровому образу жизни, чтобы расширить их представление о здоровом поведении и, тем самым, создать ту базу, которая позволит молодежи действительно получать удовольствие от жизни, не подвергая своё здоровье нагрузкам, которые негативно скажутся в будущем [7].

Но всё перечисленное выше будет мало эффективно, если в человеке не будет воспитано чувство личной ответственности за свою судьбу, свой образ жизни. Никакими приказами, наказаниями нельзя заставить человека беречь и укреплять собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать стиль здорового образа жизни [8]. Поэтому воспитание требовательного отношения к себе надо начинать еще в раннем детстве, и большая роль принадлежит родителям.

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Популяризации здорового образа жизни среди молодежи придается первостепенное значение. Задача общества — в максимально короткие сроки изменить ситуацию, сделать так, чтобы здоровье стало одним из основных личностных приоритетов. Каждый человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Возвращенное здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.vozz.org/zdravoteka/5029>.
- 2 Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни // Здоровье и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>.
- 3 Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи [Электронный ресурс] . – URL: <http://www.systempsychology.ru / journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>.
4. Зорин В.О. Исследование влияния телевидения на сознание молодежи // XIII Студенческая международная заочная научно-практическая конференция «Молодежный научный форум: гуманитарные науки» [Электронный ресурс] . – URL: <http://www.nauchforum.ru/node/3735>.
1. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. –С. 82.
2. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
3. Королева Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.
4. Шаталова Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7. - №4 (25). – С. 168.

МИФЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Бугорская Елизавета Нодаровна

Калинина Виктория Викторовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены самые популярные мифы о пользе или вреде продуктов. Мы живём в информационном обществе, пользуемся интернетом и сталкиваемся с огромным потоком информации. Она может быть и правдивая, и наоборот, абсурдная.

Скинуть лишние килограммы, справиться с болезнью или предупредить возникновение проблем со здоровьем невозможно без изменения пищевых привычек. Ежедневно реклама навязывает нам ложные стереотипы, а мы даже не сомневаемся в пользе успешно раскрученных продуктов. Не только реклама, но и мы сами часто сочиняем мифы о здоровом питании, в которые нам удобно верить. Некоторые общепринятые постулаты о здоровом питании просто не работают. Вы можете месяцами следовать советам, которые предлагают модные журналы, но при этом не только не похудеть, но и набрать лишний вес. Однако, это не самое страшное: большинство навязанных нам рекомендаций не только бесполезны, но и по-настоящему опасны.

Рассмотрим самые популярные и модные убеждения, связанные со здоровой едой и с помощью ведущих экспертов в области правильного питания и посмотрим правда это или миф.

Одним из самых популярных мифов является отказ от картофеля и макаронных изделий, однако большинство отечественных диетологов считают, что без этих продуктов нельзя обойтись. Человек всю жизнь не сможет жить на низкоуглеводной диете (за исключением народа севера, у которых не развито сельское хозяйство, а энергию или пищу они получают из морепродуктов) [1]. Традиционно углеводы делят на быстрые и медленные по скорости усвоения. Рекордсмены среди быстрых углеводов это десерт и выпечка из муки высшего сорта и фруктовый сок. Они вызывают резкий скачок сахара в крови легко превращаются в жировые отложения и насыщают организм всего лишь на короткий срок. Медленные, к которым относятся традиционные гарниры усваиваются сложнее, поэтому они не портят фигуру и дольше обеспечивают нас энергией. Однако важно составлять свой рацион под контролем врача, иначе проблем со здоровьем не избежать [2].

Вторым по популярности считается миф пользе свежевыжатого сока. Многие люди воспринимают его как символ здорового образа жизни наравне с утренней зарядкой. Это самый классический пример коммерческого мифа про здоровое питание, потому что здесь вообще ничего общего со здоровьем. Более того, свежий выжатый – это серьезное и сильнодействующее лекарственное средство, поэтому если выпить его натощак, может

появиться гастрит, холецистит, панкреатит и так далее. Он раздражает слизистую желудка и кишечника, поэтому следует его пить только в разведенном виде [3].

Самая плохая репутация у жирной пищи. Те, кто следят за фигурой, стараются есть только обезжиренные продукты. Во-первых, нервная система нуждается в жирах. Как ни странно, но это та самая часть нашего организма, тесно связанная с потреблением жиров. Масса исследований на эту тему показали, например, что люди, которые не потребляют жиры сталкиваются с проблемами интеллектуального и другого рода характера, а также нарушением памяти. Существуют так называемые ненасыщенные жиры из оливкового, льняного и кунжутного масла, авокадо, орехов или семечек, ежедневная норма которых составляет 1-1,5 столовых ложки масла или половинку авокадо. Но более точно норму может установить только врач, а вот с обезжиренными продуктами нужно всегда проявлять осторожность. Для улучшения вкуса производители часто добавляют в них большее количество сахара, ароматизаторов или других добавок. В итоге, питаясь обезжиренными продуктами, человек получает больше калорий, чем от жирной пищи [4].

Ещё одним мифом является стереотип, что, занимаясь интеллектуальной деятельностью, человек не может обойтись без сладкого, будто бы мозг отказывается без него работать. Прежде всего стоит отметить, что какаобобы влияют на активность нейронов головного мозга, которые содержатся в шоколаде, но стоит учесть в каком именно шоколаде. Существует 4 типа: белый, молочный, тёмный и горький [5]. Белый шоколад – наименее полезный для человека, так как состоит из какао-масла, которое придаёт аромат настоящего шоколада. В нём отсутствует нужный нам элемент – какао-бобы. Молочный шоколад содержит не более 50% какао-порошка. Данный вид шоколада был придуман для того, чтобы восполнить энергию, поэтому при его изготовлении какао-порошок разбавляют молоком. Тёмный шоколад является полезным для мозга из-за содержания в нём от 50% до 70% какао-бобов и наличия небольшого количества сахара и масла. Горький шоколад – тот самый продукт, в котором нуждается наш головной мозг. В нём содержится 85-90% тёртого натурального какао. Следовательно, для улучшения работоспособности мозга лучше употребить горький или тёмный шоколад, либо же совершить физическую активность, чем съесть любой сладкий продукт.

Нельзя не упомянуть о разнице между белым и чёрным хлебом, поскольку многие люди считают, что чёрный полезнее белого. Специалисты доказали, что вид сырья не имеет большого значения при выборе хлеба, а важную роль играет обработка зерна. Мука высшего сорта сильно проигрывает муке грубого помола. Также, грамотно приготовленный хлеб из ржи или же из пшеницы – это все-таки полезный, хоть и калорийный продукт. И между ними нет разницы. Нельзя сказать, что рожь полезнее пше-

ницы, и наоборот, что пшеница полезнее ржи, так как у каждого из них есть свой набор необходимых нам полезных витаминов и минералов.

Таким образом, если употреблять все вышеперечисленное грамотно, то эти продукты могут оказаться полезными. Не следует доверять мифам о вреде или пользе каких-либо продуктов, поскольку они могут являться пиар-ходом коммерческих предприятий. Заботиться о здоровье можно и без строгих ограничений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. М.: Феникс. 2009. 254 с.
2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. М.: Медицина. 2010. 170 с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. 446 с.
4. Добротворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека. 2013. 125 с.
5. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. Оренбург: ГОУ ОГУ. 2011. 164 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

*Бушина Алёна Александровна
Щербакова Юлия Александровна*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается эмоциональная зависимость как вид аддиктивного поведения, ее причины и основные проявления, знание которых, по мнению авторов, способствует профилактике ее возникновения.

Эмоциональная зависимость от другого человека – это проявление аддиктивного поведения, которое характеризуется чувством собственной неполноценности, навязчивыми мыслями о другом человеке, стремлением жить его жизнью, раствориться в нем. В ряду причин эмоциональной зависимости от другого человека исследователи выделяют такие как, недолюбленность в детстве; психологическая травма в детстве; гиперопека, когда человек так и не вышел из зависимости от родителей; низкая самооценка; стремление получить одобрение от окружающих; низкая материальная обеспеченность [1].

Эмоциональная зависимость от другого человека у ребенка есть с рождения, поскольку ребенок достаточно долгое время объективно зависит от своих родителей. При адекватном воспитании по мере взросления ребенок все больше становится независимой личностью [2]. Однако бывает так, что мать в силу различных психологических причин (например, собственной личностной и профессиональной несостоятельности) не отпускает ребенка

из-под своей опеки. И тогда велика вероятность, что ребенок не станет независимым от родителей, по-настоящему взрослым. При этом исследования эмоционально-зависимого поведения показывают, что если вовремя не разорвать круг зависимости, то зависимость порождает психопатологию, нанося ущерб всем членам семьи. Взрослый уже человек постоянно чувствует вину, благодарность или свой долг перед матерью, и, не имея другого опыта, он подсознательно строит зависимые отношения с противоположным полом [1].

Эмоциональная зависимость от другого человека проявляется в следующем. Человек замечает, что намного больше думает о другом, чем о себе. Сознание сужается: прежние интересы, хобби перестают интересовать. «Я» как будто бы слабеет, трудно в чем-либо отказать другому человеку. Успехи и достижения партнера становятся более ценными, чем собственные. Собственные действия и поведение ставятся в зависимость от одобрения или неодобрения другого. Присутствует постоянное чувство тревоги за совместные отношения. В разлуке человек переживает настоящую «ломку», все мысли заполняются объектом зависимости. Ухудшение отношений вызывает сильный страх потери партнера, тревогу, депрессию, ощущение снижения собственной ценности. Самооценка определяется отношением со стороны другого. Может наблюдаться стремление к слиянию с партнером.

Зависимый человек неизбежно попадает в позицию жертвы. Это означает, что его эмоциональное состояние определяется реакцией на него другого человека. В такой ситуации неизбежно возникает беспомощность личности. При этом, чем дольше развиваются зависимые отношения, тем больше слабеет личность зависимого: такой человек уже не может опираться на себя, не различает желания свои и человека, от которого зависит, не осознает свои эмоции, потребности. Другой человек становится источником ресурсов, которые зависимая личность не в состоянии получить от самого себя: поддержка, любовь, радость жизни, разнообразие жизни и т.д.

Статистические данные свидетельствуют о том, что к эмоциональной зависимости от мужчины, любимого человека чаще склонны женщины. Часто это проявляется в том, что женщина:

- привыкает к роли домохозяйки, и даже, когда дети вырастают, посвящает всю себя семье;
- пытается сохранить семью любой ценой, не допуская даже мысли о разрыве отношений;
- женщина идеализирует партнера, недооценивая собственное мнение, потребности и права.

Молодым людям важно понимать - чем отличается любовь от эмоциональной зависимости от человека.

При зависимости женщина ведет себя так, чтобы получить одобрение мужчины. Поведение женщины определяется эмоциональными реакциями партнера. Самооценка и отношение к себе напрямую зависят от поведения,

состояния мужчины. При этом любые изменения в поведении мужчины воспринимаются как относящиеся к ней, хотя они могут быть связаны с другими причинами (неприятностями на работе, усталостью и т.д.). У зависимой женщины личностные границы стерты, их как бы нет, не существует внутренней независимой личной жизни. Преобладает тревожно-депрессивное настроение, психологическое напряжение. Сознание зависимой женщины сужено, теряется интерес к прежним хобби, увлечениям.

При зрелых любовных отношениях отношение женщины направлено на заботу и поддержку мужчины, но женщина в состоянии сказать «нет», т.е. ее собственная индивидуальная структура личности сохранена. Самооценка в зрелых любовных отношениях у женщины адекватная, устойчивая, достаточно высокая. Такая независимая женщина в состоянии различить свое собственное мнение о себе, и суждение о ней партнера, причем ее собственное мнение о себе преобладает и достаточно устойчиво. При зрелых любовных отношениях преобладает ровное, повышенное настроение. Личностные границы у партнеров присутствуют, у женщины существует внутреннее личностное пространство, где только она распоряжается своей личной жизнью и отвечает за нее. У женщины существуют свои хобби, интересы. У женщины и у мужчины равноправные жизненные позиции, независимые друг от друга.

Психологические исследования показывают, что приобретению эмоциональной зависимости от другого человека способствуют сформировавшиеся у личности стереотипы романтического сознания и поведения:

- «если люди любят друг друга, у них должно быть все общее (цели, желания, увлечения и т.д.)»;
- «если люди любят, они должны оправдывать ожидания друг друга.
- любимый идеализируется, надеяется желаемыми чертами при игнорировании его реальных личностных особенностей.

Исследования психологических особенностей студентов свидетельствуют о наличии достаточно большого количества молодых людей, демонстрирующих эмоциональную зависимость, незрелость личности [3; 4]. Эмоционально зависимый человек отличается тревожностью, чрезмерной озабоченностью неудовлетворительными отношениями, что сказывается на эффективности обучения в вузе. Знание симптомов проявления эмоциональной зависимости может помочь таким студентам осознать у себя ее наличие и сделать первый шаг к ее преодолению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Эмоциональная зависимость от человека [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.b17.ru/article/144582/> (Дата обращения 12.10.2019)
2. Ворошилова, О.Л. Основные аспекты возрастного развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Культура. Образование. Человек : Материалы Третьей Летней культурно-антропологической школы молодых

ученых / Под ред. А. В. Репринцева. – Курск : Изд-во Курск. гос. пед. ун-та, 2003. - С. 282-283.

3. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева и др. // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2007. - Т. 2. - № 1. - С. 183-184.

4. Королева, Н.В. Некоторые характеристики психологического портрета студентов технического университета [Текст] / Н.В. Королева // Управление качеством в учебном процессе: тезисы докладов научно-методической конференции. – Курск: КГТУ, 2004. – С. 88-89.

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Верютина Кристина Геннадьевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассмотрены последствия постоянного роста информации и цифровых технологий для здоровья подрастающего поколения, а также способы борьбы с данной проблемой.

В век информационных технологий наблюдается увеличение скорости и объема данных, генерируемых человечеством – «информационный взрыв». Учитывая, что у каждого человека помимо его основных потребностей, необходимых для существования, есть потребность в получении информации, этот процесс представляет некую опасность – невозможность классификации всей существующей информации на «полезную» и «вредную». В категорию риска попадает в первую очередь подрастающее поколение, так как оно не умеет самостоятельно фильтровать данные и отделять нежелательную информацию, которая может нанести вред здоровью, а иногда даже жизни.

I. Основные понятия

Первые попытки оградить детей от нежелательной информации были предприняты с появлением Федерального закона №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», что только частично решает проблему [1].

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Защита детей от информационных угроз и рисков Интернет-ресурсов связана с формированием информационной грамотности – способности искать, анализировать и использовать информацию. Существует множест-

во угроз и рисков Интернет-ресурсов, рассмотрим наиболее важные из них.

Контентные риски

Контентные риски связаны с потреблением информации, которая публикуется в интернете и включает в себя незаконный и непредназначенный для детей (неподобающий) контент. В зависимости от культуры, законодательства, менталитета и узаконенного возраста согласия в стране определяется группа материалов, считающихся неподобающими. Неподобающий контент включает в себя материалы, содержащие: насилие, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булими, суицида, азартных игр и наркотических веществ.

Незаконный контакт

Незаконный контакт – это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка.

Киберпреследования

Киберпреследование – это преследование человека сообщениями, содержащими оскорблении, агрессию, сексуальные домогательства с помощью интернет-коммуникаций. Также, включает в себя обмен информацией, контактами или изображениями, запугивание, подражание, хулиганство (интернеттроллинг) и социальное бойкотирование.

Помимо указанных рисков в Интернете встречаются также мошенничество, вредоносные программы, спамы и т.д.

II. Реакция общества на проблему

В последнее время появляется множество ресурсов, где все чаще затрагивается проблема информационной безопасности детей.

Филипп Гросс в своей книге «Криминальный Рунет. Темные стороны Интернета» рассказывает о том, что помимо мирных пользователей в сети Интернет обитают и различные преступники. Автор рассказывает об опасностях, подстерегающих пользователя, и как они проникают в нашу повседневную жизнь. Также появляются обучающие пособия для детей, которые учат правильно управлять хаотическим потоком информации в Интернете.

Роскомнадзор (регулятор в сфере информационной безопасности) и Лаборатория Касперского (производитель программного обеспечения для защиты информации) создали социальные ролики, знакомящие общество с данной проблемой [2, 3]. Помимо этого, регулярно создаются программные решения для усиления родительского контроля при пользовании детей Интернетом.

Не редкость, когда проводится круглый стол на тему безопасности детей в Интернете, где принимают участие крупные организации, провайдеры, известные специалисты в области защиты информации [4]. Созданы разнообразные фонды, горячие линии для обращения детей и родителей с целью ограждения детей от опасной информации и незаконных контактов –

горячие линии Лиги безопасного Интернета, Центра безопасного Интернета по противоправному контенту и по преступлениям против детей, фонда «Дружественный Рунет» по противоправному контенту, линия помощи Фонда Развития Интернет «Дети онлайн».

А еще в школах предлагают ввести новый предмет «Основы информационной безопасности», на котором детям будут рассказывать какие данные не стоит публиковать в социальных сетях, как защитить компьютер от вирусов и как себя вести, если ты стал объектом интернет-травли.

III. Анализ анкетирования

Так как родители являются первым источником информации для детей, то будем рассматривать эту целевую аудиторию, а также самих детей.

Для начала рассмотрим результаты опроса детей о том, с какими информационными проблемами встречаются выше упомянутые. Анкетирование было проведено в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30 имени Михаила Кузьмича Янгеля» города Братска [5]. На рисунке 1 представлены результаты анкетирования.

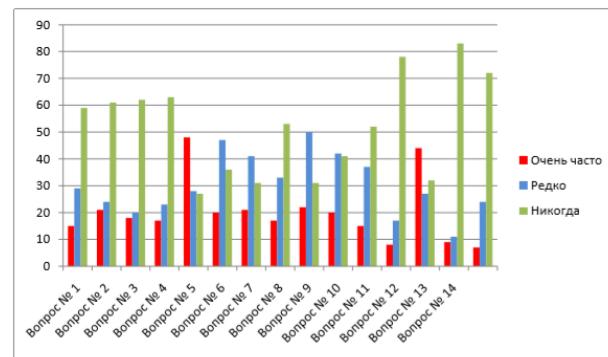


Рис. 1 – Результаты анкетирования

К наиболее распространенным информационным проблемам относятся: материалы в сети Интернет, содержащие нецензурную брань (вопрос №5);

оскорбление и хамство в сети Интернет (вопрос № 6);

установление контакта подозрительных незнакомых лиц (вопрос №7);

спам-атаки (вопрос 9);

вирусные атаки (вопрос 10).

Из данного анкетирования можно получить вывод о том, что проблема информационной безопасности детей действительно существует и что с ней надо бороться. В первую очередь в этом должны участвовать родители, а уже затем образовательные организации и органы государственной власти. Исходя из этого возникает вопрос – обладают ли родители достаточными знаниями для информирования своих детей о том, как вести себя

в Интернете, и какие усилия прилагают для ограждения их от нежелательной информации.

№ п/п	Способы ограничения *	Количество ответов
1	ограничение доступа к информационной продукции в зависимости от возраста ребенка	78 %
2	запрет на контакты с малознакомыми людьми без разрешения или в отсутствии взрослого человека	62 %
3	техническое или программное ограничение доступа к информации	61 %
4	ограничение общения с незнакомыми людьми намного старше ребенка	58 %
5	ограничение по времени потребления информационной продукции	57 %
6	ограничение разглашения информации личного характера и персональных данных	56 %
7	другое	0,4 %

Рис. 2 – Способы ограничения детей от влияния информационной продукции, причиняющей вред их здоровью и развитию

КГБУО «Алтайский краевой информационно-аналитический центр» издало аналитическую справку по результатам мониторинга по определению уровня информированности родителей в вопросах информационной безопасности детей [6].

Анкетирование показало, что в целом в той или иной мере 87% родителей детей школьного возраста знакомы с Федеральным законом РФ № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», в частности, хорошо знакомы 46%, знакомы поверхностно 41%, не знакомы 13% родителей.

Способы ограничения детей от влияния информационной продукции, причиняющей вред их здоровью и развитию представлены на рисунке 2.

Согласно данным таблицы подавляющее большинство родителей школьников информировано о способах ограничения ребенка от влияния информационной продукции, причиняющей вред его здоровью и развитию.

Заключение

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что проблема информационной безопасности подрастающего поколения действительно существует. Введение в школьную программу дисциплины по безопасной работе в Интернете, социальные ролики, обучающие пособия для детей и родителей, а также специализированное программное обеспечение помогают бороться с данной проблемой, но технологии распространения цифрового контента развиваются гораздо быстрее, чем методы его ограничения и фильтрации. Поэтому озвученная в данной статье проблема будет еще актуальна на протяжении долгого времени и нужно не сбавлять темпы борьбы с ней для сохранения нормального физического, психического, духовного и нравственного развития, здоровья и жизни подрастающего поколения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/
2. Роскомнадзор обнародовал видео для детей по безопасному поведению в интернете [Электронный ресурс] <https://polit.info/411198-roskomnadzor-obnarodoval-video-dlya-detei-po-bezopasnomu-povedeniyu-v-internete>
3. «Лаборатория Касперского» и «Фиксики» рассказывают детям о кибербезопасности [Электронный ресурс] https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2017_kaspersky-fixiki
4. Круглый стол «Безопасность детей в Интернет» [Электронный ресурс] https://www.securitylab.ru/blog/personal/Business_without_danger/17960.php
5. Информационная безопасность школьника [Электронный ресурс] <https://infojournal.ru/wp-content/uploads/2017/04/Трошина-Садчикова.pdf>
6. Аналитическая справка по результатам мониторинга по определению уровня информированности родителей в вопросах информационной безопасности детей [Электронный ресурс] <https://www.edu22.info/attachments/article/27/Справка%20%20о%20результате%20мониторинга%20по%20определению%20информированности%20родителей%20в%20вопросах%20ИБ%20детей.pdf>

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЁЖИ

Юшинякова Анастасия Михайловна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема интернет- зависимости, как она влияет на психическое состояние у молодёжи. Описаны меры по ее профилактике.

Интернет является неотъемлемой частью нашей жизни. Людям проще связаться с человеком через электронную почту или социальные сети, чем встречаться с человеком в реальной жизни. Некоторым даже проще написать, чем позвонить, что тоже является психологической проблемой. Если взрослое поколение ещё может обойтись без Интернета, то молодые люди уже не представляют своей жизни без него.

Термин «интернет-зависимость» предложил доктор А. Голдберг в 1996 году для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться американцы: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. А. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критерий для определения зависимости от Интернета. В 1997 -

1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике.

В 1998 - 1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Суррат опубликовали первые монографии по этой проблеме. К концу 1998 года интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

Современные исследователи выделяют опасные зависимости, такие как: алкоголизм, курение, наркотики, игровая зависимость (компьютерные, азартные игры). К их числу можно также причислить и интернет-зависимость [1].

Данную проблему проанализировали следующие зарубежные специалисты: автор книги «Пойманные в сеть» К. Янг (США); Дж. Сулер (США); Дж. Грохол (США); С. Стерн (США); М. Гриффитс (Великобритания). Дж. Мордхан-Мартин (США) в своих работах различал интернет-аддикцию, зависимость от Интернета, излишнее применение Интернета, а также компульсивное, патологическое, проблематичное, разрушительное применение Интернета. М. Фенишел (США) подробно проанализировал возможные сходства и различия между различными традиционными зависимостями и интернет-зависимостью.

Сейчас Интернет для молодёжи служит не только для коммуникации, но и для поиска новой информации, самообразования, поиска психологической поддержки, для поиска единомышленников или же новых знакомств. Это все, конечно же, хорошо, но если человек забывает, что и в реальности можно также всё это иметь и даже получать настоящие эмоции, а не просто выражение эмоций в виде смайлика или лайка [2]. В результате интернет-зависимости могут возникнуть большие психологические проблемы:

- комплексы и трудности в общении;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- отсутствие увлечений или хобби, не связанных с компьютером;
- желание быть «как все» сверстники [3].

Для интернет - зависимой молодёжи характерны такие личностные особенности, как: ощущение одиночества и низкая самооценка; склонность к избеганию проблем и ответственности, что способствует их уходу в виртуальный мир.

Данные особенности являются факторами риска социальной дезадаптации, поскольку относятся к категории патологических пристрастий, приводящих к деформации личности [4].

Рассмотрим основные причины зависимости молодёжи от Интернета:

1. Юноши и девушки боятся, что в реальной жизни её осудят за стиль, вкусы, предпочтения. Ведь в социальных сетях (ВКонтакте, Instagram,

Twitter, Facebook) им проще найти «своих» людей, которые их поддержат.

2. Молодёжь не любит критики. Ведь, когда ты находишься в виртуальном мире, проще удалить или скрыть плохой комментарий и его никто не прочитает. Сложнее избежать критики в обычной жизни.

3. Молодёжь боится быть самостоятельной. Когда юноши и девушки находятся в Интернете, они не несут никакой ответственности.

Поэтому на современном этапе развития общества особенно актуальным является проблема профилактики интернет-зависимости среди молодежи, которая направлена на формирование следующих навыков: коммуникативных; конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей; саморегуляции (умение снимать стресс и негативные эмоции). Кроме того, необходимо психологическое просвещение молодежи о последствиях и опасностях чрезмерного интернет-общения и возникновения зависимости [5].

Психологи советуют проводить различные дискуссии, тренинговые занятия. В процессы работы могут быть использованы:

- дискуссии, на которых обсуждаются различные вопросы, которые помогают сформировать своё отношение и позицию к этим проблемам;

- игровые упражнения, которые помогают по настоящему проявлять эмоции и чувства, раскрыть творческий потенциал [6];

- психогимнастика, которая помогает выражать эмоциональные состояния (упражнения позволяют развить невербальный язык общения, в том числе мимический, тактильный, визуальный);

- рисунки дают дополнительную информацию для понимания человека, об его имеющихся проблемах и переживаниях [7].

Рисунки позволяют психологам лучше понять состояние человека, его чувства, переживания и выбрать метод помощи [8].

Таким образом, профилактика интернет-зависимости в молодежной среде возможна через создание благоприятных психологического-педагогических условий в учебном заведении, проведение профилактических занятий, в том числе различных тренингов, информирование о последствиях интернет-зависимости, формирование духовно-нравственных ценностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск: Наука, 2008. – 224 с.
2. Войсунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войсунский // Гуманитарные исследования в Интернете. – М. – 2000. – №4 (33). – С. 100-101.

3. Егоров А. Ю. Интернет-зависимости / А. Ю. Егоров. - СПб.: Речь. – М.: Акрополь. – 2009. – №7. – С. 29.

4. Корытникова Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н.В. Корытникова // Социологические исследования. – 2010. – №6. – С. 70-71.

5. Синицын Ю.Н. Методологические регулятивы разработки педагогической деятельности современного учителя / Ю.Н. Синицын, А.Г. Хентонен // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: научный журнал. – 2013. – № 12. – С. 280.

6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материала Межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. – С.81.

7. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.

8. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Гнездилова Анастасия Геннадьевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье говорится о важности сохранения и поддержания психического здоровья студентов. Рассмотрены проблемы, стрессовые ситуации, а также динамическая совокупность свойств и критерии психологически здорового и нездорового человека.

Проблема психического здоровья личности рассматривалась со стороны российских ученых с начала 20 века. Огромная заслуга в постановке проблемы и привлечения к ней внимания широкой общественности принадлежит академику В.М. Бехтереву. Основные мысли В.М. Бехтерева относительно условий формирования здоровой личности и главенствующей роли социального начала в жизнедеятельности человека значительно определили во времени близкие по смыслу рассуждения в современной гуманистической психологии [1]. Также большой вклад в рассмотрении этого вопроса внесли Ганс Селье, Дэвид Майерс, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Уолтер Кэннон и Л.С. Выготский.

Разные авторы по-разному определяют психологическое здоровье:

Г.С. Никифоров считал, что психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляции поведения и деятельности [2].

Согласно И.В. Дубровиной, психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации [3].

Зигмунд Фрейд определял психическое здоровье как «способность к любви и работе». В данном определении отображается энергетическая модель психики, в которой здоровое развитие основано на эффективном перераспределении энергии либидо на конструктивные жизненные цели [4].

Современное поколение студентов живет в постоянно изменяющемся обществе, в котором в силу социально-политических, экономических, гражданско-правовых преобразований повысился уровень требований к духовно-личностной сфере будущих специалистов с высшим образованием, как к психологически здоровой личности. На первый взгляд жизнь молодежи кажется легкой и беззаботной. Её часто ассоциируют с весельем и отдыхом в шумной компании друзей, но это вовсе не так. При поступлении в вуз молодежь начинает сталкиваться с большим количеством стрессовых ситуаций на своем пути.

Придя в вуз, у молодежи формируется иной образ жизни, меняется привычное окружение: новый город, обстановка, коллектив. Способность

адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития студента. В настоящее время изучение динамики адаптации человека в условиях обучения в вузе приобретает фундаментальное значение, так как современное образование заинтересовано сохранить и улучшить психическое здоровье человека. Процесс обучения в вузе налаживается непросто, характеризуется большой динамичностью психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением социальной среды. Образование, являясь особой сферой, в которой совершается передача и воспроизведение не только знаний, умений, навыков и культурного опыта поколений, формирует характер мышления, миропонимания и мироощущения. Бытовые условия обучающегося: переезд в общежитие, недостаток денег, а также проблемы с жильем; воздействуют на психологическое здоровье студентов.

Студент, психологическое здоровье которого в норме, постоянно находится в движении, познает себя и окружающий его мир. Главными его качествами становятся жизнерадостность, целеустремленность, творчество, гармония в собственных чувствах, уверенность в себе и своих начинаниях, он просто стремится быть счастливым.

Но если психологическое здоровье человека находится под угрозой: негативное самоощущение, низкий уровень рефлексии, отсутствие желания самосовершенствоваться, неумение выполнять социальные и семейные роли, существует достаточный большой выбор средств помощи. К ним можно отнести: цикл психологических тренингов, психодиагностики, специальные методики, направленные на изучение личности, а также консультирование в кабинете психологической помощи. Данные виды помощи должны выступать в роли одного комплекса, поскольку только такое воздействие на человека поможет прийти к положительным изменениям, а также простирать жизненные перспективы, которые помогают осознать собственные возможности и реально оценить достижения.

Для сохранения и укрепления своего психологического здоровья, нужно стараться вести здоровый образ жизни, поддерживать теплые отношения с людьми, которые тебя окружают, научиться ставить перед собой выполнимые задачи и цели, находить пути их достижения, достойно справляться с трудностями и иметь жизнерадостный взгляд на все происходящие вокруг события. Все это поможет в тех ситуациях, когда, кажется, что выхода нет и жизнь пошла под откос [3].

Реализация воспитательных целей и задач осуществляется посредством следующих направлений деятельности:

- Массовые мероприятия (общеуниверситетские и факультетские мероприятия, вечера, концерты, декады, Дни здоровья, Дни правовых знаний, фестивали, конкурсы, спортивные соревнования, игры, встречи, дискуссии, круглые столы, участие во всероссийских и региональных мероприятиях и т.д.)

- Групповые мероприятия (коллективные творческие дела в студенческих академических группах, кураторские часы, заседания клубов, экскурсии, посещения предприятий, кооперативных организаций, учреждений культуры, спорта и т.д.)
- Индивидуальные, личностно-ориентированные мероприятия (индивидуальные беседы, консультации, психологические тренинги, собеседования, встречи, персональная работа с одаренными студентами, со студентами «группы риска» и т.д.)

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что главным для психологически здорового человека является гармония и баланс. Умение и желание видеть прекрасное, быть отзывчивым – крайне важно. Это приносит много положительных эмоций, а, следовательно, создается благоприятная атмосфера для личностного развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Бехтерев В.М. Психическое здоровье как проблема возрастной и педагогической психологии в наследии.
- Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002.
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
- А. Б. Холмогорова. Клиническая психология в четырёх томах. — Academia, 2013. — Т. 1. — С. 170. — 464 с.
- Развитие инклюзивного образования в вузе (на примере центра сопровождения инклюзивного образования ЮЗГУ). Шатная Е. С., Ворошилова О. Л. / в сборнике: Профессиональное развитие и трудоустройство студентов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья: вопросы, проблемы, перспективы, сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2018. С. 21-24.
- Шаталова, Н.А. Рефлексивное образование при подготовке менеджеров в высшем учебном заведении / Н.А. Шаталова // Личность в современных исследованиях: сб. науч. тр. Вып. 10. Материалы VII межрегион. науч.-практической конф. «Проблемы развития личности». –Рязань: ООО «Копи Принт», 2007. – С. 289–293.
- Копылова, Т.Ю. Понятие об управлении и самоуправлении в психологической науке / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. - 2012. - № 4 (43). - С. 223-226.

ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО ОБАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ

Гуляев Кирилл Андреевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается очень актуальная на сегодняшний день проблема влияния ежедневного образа жизни на здоровье человека.

Многие считают, что были бы деньги, тогда можно и здоровье поправить, да и счастье приобрести. С одной стороны, это верно - если нет денег, то и в больницу нечего соваться, ведь за все услуги нужно платить, да и лекарства стоят немалых денег. А с другой, стороны, если человек неизлечимо болен, то все знают, что никакие деньги уже не помогут.

К счастью, на сегодняшний день люди стали более серьезно заботиться о своем здоровье и пробовать вести здоровый образ жизни. Множество литературы, интернет, телевидение позволяют узнать, совершенно бесплатно, о различных оздоровительных методиках, таких как голодание, дыхательные гимнастики, физические оздоровительные занятия, вегетарианство, сыроедение, занятие йогой. Этот список можно продолжить до бесконечности. Была бы только сила воли всем этим заниматься.

Конечно же, к сожалению, не все еще люди серьезно относятся к своему здоровью. Многие не могут избавиться от вредных привычек, которые как пиявки присосались, а избавиться от них очень сложно. Это - курение и ежедневное употребление алкоголя, пива, например [1].

А сколько «неприятностей» приносит курение другим, это - различные заболевания легких, сердечные приступы, рак и т.д. Внешний вид курильщика тоже желает лучшего - желтые зубы, ногти, нездоровая дряхлая кожа, плохой запах изо рта. Боле подробно про это...

Во многих странах курение запрещено в большинстве общественных мест. И я считаю, друзья, что это правильно, потому что не очень приятно дышать едким дымом, отдахая в ресторане или другом общественном месте. Находясь вблизи от курящего человека, сами того не желая, мы становимся пассивными курильщиками.

Хочется добавить, что постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуривать 20 - 39 сигарет, на 6,2 года.

Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. По данным статистики люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Все это относится и к кальяну!

А сейчас поговорим о такой вредной привычке, как потребление алкоголя. Ни для кого не секрет, что распитие спиртных напитков закрепилось в

нашем обществе давным - давно. Кто-то пьет, чтобы снять напряжение, кто-то, чтобы поднять настроение, некоторые пьют только по праздникам, а кто-то злоупотребляет «горячительными» постоянно. Но каким бы поводом ни служила данная привычка — необходимо помнить о том, что она является губительной для организма. Ведь алкоголь вызывает болезни сердца, печени, почек, повреждение мозга. Это яд для любой живой клетки организма. Особенно опасен подростковый алкоголизм, потому что возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых.

Каждый человек, который пробовал алкоголь, наверное, замечал, что с ним происходит что-то не так: как бы теряет контроль над собой, говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Пьющий человек становится нервным и агрессивным, теряет друзей, и, наконец, теряет работу, семью и счастливую жизнь.

Человек – сам творец своего здоровья, и с огромной серьезностью должен относиться к нему. Это в первую очередь касается питания. Нерегулярный прием пищи, нездоровая еда, переедание могут принести немалый вред нашему организму. А если мы едим слишком много, то мы начинаем набирать вес, что приводит к изжоге, ожирению. Ожирение, в свою очередь, влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем: развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарного диабета, множество других болезней.

Поэтому питаться нужно умеренно, в пределах разумного, промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Кстати эта методика помогает даже сбросить вес.

Хочется сделать акцент на качестве потребляемой пищи [2; 3]. Огромный вред приносит организму систематический прием пищи всухомятку, без горячих блюд, а также употребление вредной еды. Различные фаст-фуды, чипсы, сухарики, посыпанные вредными вкусовыми добавками, газировка разрушают наш желудок.

Диетологи говорят, что люди должны помнить мудрую поговорку «яблоко на ужин – и врач не нужен». Это означает, что мы должны есть больше свежих овощей и фруктов, которые содержат большое количество клетчатки и витаминов - А, В, С и Е.

В нашем рационе всегда должны присутствовать такие овощи и фрукты: брюссельская капуста, цветная капуста - содержат вещества, которые блокируют раковые клетки; свекла, зелень, болгарский перец, морковь и помидоры, а также вишни, абрикосы и арбуз - богаты бета-каротином.

Движение - это жизнь. Ни для кого не секрет, что неотъемлемой составляющей здорового образа жизни есть физические упражнения...

Человек, который недостаточно двигается, не может быть здоровым. Тот, кто постоянно ведет активный образ жизни, чувствует себя намного энергичнее, организованней и меньше устает [4; 5].

Внешний вид такого человека говорит сам за себя: стройный, подтянутый, с правильной осанкой, легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И все это, благодаря постоянному движению.

По мнению ученых - взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. Утренняя гимнастика, езда на велосипеде, бег трусцой, плаванье... приносит огромную пользу для здоровья организма.

Кроме физических упражнений немаловажную роль играет полноценный и рациональный отдых. Важнейший компонент нашего распорядка – это сон.

Именно сон помогает устраниить утомление и быстро восстановить силы в организме. При нарушениях сна в кратчайшие сроки может быть сведено на нет все то, что дали здоровью физические упражнения.

Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии, поэтому нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

Самое полезное время для сна с 22.00 до 3.00, так как в этот период наш мозг вырабатывает гормон мелатонин, который помогает нам оставаться молодыми и активными.

В заключение я хотел бы сказать, что только разумное и ответственное отношение к своему здоровью и жизни, позволит нам на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность и счастливую жизнь [6]. При этом, формирование здорового образа жизни желательно начинать с детства, тогда полезные привычки с большей вероятностью станут устойчивыми [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский В.И. Валеология: ЗОЖ [Текст] : Учебное пособие / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. – 558 с.
2. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья [Текст] / В.И. Воробьев. - М.: «Физкультура и труд», 2004. – 302 с.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-dlya-roditeley-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-v-seme-1055613.html> (Дата обращения 3.10.2019)
4. ЗОЖ [Электронный ресурс]. – URL: <https://stanzdorovei.ru/zdoroviy-obraz/statya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni.html> (Дата обращения 3.10.2019)
5. ЗОЖ коротко о главном [Электронный ресурс]. – URL: https://detsad8.ucoz.net/publ/konsultacija_dlja_roditelej_zdoroviy_obraz_zhizni_v_seme_vospitat_borunova_n_i/1-1-0-26 (Дата обращения 3.10.2019)
6. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В.

Королева и др. // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2007. - Т. 2. - № 1. - С. 183-184.

7. Ворошилова, О.Л. Основные аспекты возрастного развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Культура. Образование. Человек : Материалы Третьей Летней культурно-антропологической школы молодых ученых / Под ред. А. В. Репринцева. – Курск : Изд-во Курск. гос. пед. ун-та, 2003. - С. 282-283.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Давыдова Анастасия Андреевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема сохранения здоровья обучающихся в процессе обучения. Раскрываются особенности построения урока иностранного языка на основе применения здоровьесберегающих технологий.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей для государства и всего современного общества. Именно этот показатель не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Однако активно развивающееся современное общество требует от каждого человека постоянного повышения уровня своих знаний, формирования новых навыков и умений. Предполагая интенсификацию физических и умственно-психологических затрат, данный процесс сильнее всего отражается на детях и подростках [1].

Ухудшение показателей здоровья обучающихся школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Школе необходимо принять на себя организацию внедрения и активного применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

Обучение является основным видом деятельности школьников, на который затрачивается более 70% времени обучающихся. Дети и подростки наиболее чувствительны к воздействию различных факторов окружающей действительности. Зачастую в процессе обучения школьники бывают перегружены излишней информацией, большим количеством проверочных работ, возложенными на них обязательствами со стороны семьи и школы, из-за этого они испытывают постоянный стресс, впоследствии угнетающий нормальное функционирование всех систем организма [2]. Отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития.

Одним из самых разрушительных факторов, влияющих на здоровье школьников, является общая стрессогенная ситуация, возникающая в процессе обучения. Данный фактор отрицательно сказывается на успеваемо-

сти и дисциплине обучающихся, тем самым усиливая состояние тревожности. Более того, иностранный язык, являясь серьезным и трудным предметом, приумножает напряженную атмосферу на уроках.

Положительные эмоции и хорошее настроение способны полностью устранять последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию учащихся. Преподавателю иностранного языка необходимо работать над созданием благоприятной психологической обстановки во время урока, принимая во внимание характер потребностей каждого ребенка [3].

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется через целенаправленную оптимизацию построения урока, включая следующие неотъемлемые принципы и особенности:

способы и методы позитивной психологической поддержки учащегося, учет индивидуальных особенностей личности и дифференцированный подход к обучающимся с разным уровнем развития способностей, поддержание познавательного интереса к изучаемому предмету, принцип двигательной активности на уроке [4].

В качестве основных позиций реализации здоровьесбережения на уроке иностранного языка выделяют:

структурированная организация урока, смена видов деятельности через каждые 7-10 минут, физкультминутки, динамические паузы, игры, песни, рифмовки, стихи, технологии критического мышления.

Школьный курс иностранных языков имеет практическую направленность: он включает соблюдение гигиенические требований и учёт чередование и смены видов деятельности в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. С первых уроков преподавателю необходимо создать дружелюбную и располагающую к занятиям обстановку. Несомненно, тщательная подготовка и организация уроков иностранного языка требует от преподавателя много времени, душевных и эмоциональных затрат.

В качестве физкультминутки различного рода движения, песни, танцы, связанные с изучаемой темой. Целью такой формы релаксации является снятие умственного напряжения, пробуждение положительных эмоций, что ведет к улучшению усвоения материала [5]. Более того, пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Например, «Come, my friend and dance with me» (дети выполняют танцевальные движения), «It is easy, you can see: one step back, one step out» (один шаг назад, один шаг вперед), «Then you turn yourself about» (дети поворачиваются вокруг себя). Затем, «It is fun to dance with you» (любые

танцевальные движения), «and it isn't hard to do. One step back, one step out» (один шаг назад, один шаг вперед), «Then you turn yourself about» (обучающиеся поворачиваются вокруг себя).

Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка) также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления. Безусловно, в процессе обучения английскому языку важное место отводится игре. Игровая активность обеспечивает «условия для самовыражения и реализации школьников» [6]. Например, при изучении лексического материала по теме «Спорт» можно раздать обучающимся карточки с названиями видов спорта и инвентаря и «попросить показать заданное слово, используя только жесты, мимику и движения» [7].

Таким образом, активное внедрение и повсеместное применение здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка приводит к «достижению высокой эффективности процесса обучения, повышению мотивации изучения предмета, укреплению и сохранению здоровья современных школьников» [8]. Необходимо преодолевать трудности для достижения «целей и задач обучения, учить детей беречь и сохранять свое здоровье и окружающих людей» [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головин О. В. Технология комплексной оценки состояния показателей физического здоровья детей и подростков в условиях образовательного учреждения / О.В. Головин. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2012 – С. 89.
2. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. – М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003 – С. 101.
3. Зайцева М.В. Мотивация и некоторые пути её повышения / М.В. Зайцева // Первое сентября. - №1. – 2003. – С. 23
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: методическое пособие / Н.К. Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 102.
5. Хасина М. М. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка / М.М. Хасина // Молодой ученик. - 2016. - № 8. - С. 43.
6. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
7. Харзеева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
8. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современности / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. - Том 7. №4 (25) – С. 168-173.

менного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. - Том 7. №4 (25) – С. 168-173.

9. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.

СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ

Дегтев Илья Алексеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается важность эмоционального саморегулирования и проблемы при его развитии. Приведены стратегии по формированию и поддержанию соответствующих навыков.

Эмоциональное саморегулирование относится к способности управлять разрушительными эмоциями и импульсами. Другими словами, необходимо думать, прежде чем действовать. Это также отражает способность поднять себе настроение после разочарований и действовать в соответствии с самыми глубокими ценностями.

Проблема саморегуляции личности издавна привлекала внимание зарубежных и отечественных ученых. Например, огромная заслуга в раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В. М. Бехтерева. В трудах этого выдающегося ученого, а также его учеников и последователей: А. Ф. Лазурского, М. Я. Басова, В. Н. Мясищева, Б. Г. Ананьева содержится немало оригинальных мыслей, теоретических и экспериментальных разработок данной проблемы.

На роль психической саморегуляции в жизни человека указывал И. П. Павлов, который говорил, что человек – это система, как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система единственная по высочайшему саморегулированию. Это система, уточняет ученый, сама себя поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая.

Саморегулирование предполагает паузу между чувством и действием – время на обдумывание, составление плана, терпеливое ожидание. Дети учатся этому и взрослые могут регулировать свое поведение [1].

Легко увидеть, как отсутствие саморегулирования вызовет проблемы в жизни. Ребенок, который кричит или бьет других детей, не будет популярен среди сверстников и может столкнуться с выговорами в школе. Взрослый человек с плохими навыками саморегулирования может испытывать

недостаток уверенности в себе и самоуважения, а также испытывать трудности в преодолении стресса и разочарования. Часто это может выражаться в виде гнева или тревоги, а в более тяжелых случаях может быть диагностировано как психическое расстройство.

Саморегулирование также важно в том смысле, что оно позволяет действовать в соответствии с глубоко укоренившимися ценностями или социальным сознанием и выражать себя соответствующим образом. Если мы ценим академические достижения, это позволит нам учиться, а не расслабляться перед тестом. Если мы ценим помочь другим, это позволит нам помочь коллеге с проектом, даже если мы сами находимся в сжатых сроках.

В своей самой основной форме саморегулирование позволяет нам оправиться от неудачи и оставаться спокойными под давлением. Эти две способности будут помогать нам в жизни, больше, чем другие навыки [2].

Как развиваются проблемы с эмоциональным саморегулированием? Это может начаться рано, в детстве. Ребенок, который не чувствует себя в безопасности или не уверен, что его потребности будут удовлетворены, может испытывать трудности с успокоением и эмоциональным саморегулированием.

Позже ребенок, подросток или взрослый может бороться с саморегулированием, либо потому, что эта способность не была развита в детстве, либо из-за отсутствия стратегий управления трудными чувствами. Если их не контролировать, со временем это может привести к более серьезным проблемам, таким как психические расстройства и рискованное поведение, или злоупотребление психоактивными веществами [3].

Эмоциональное саморегулирование требует приверженности и саморефлексии. Этот процесс продолжается, так как важно регулярно отслеживать свои мысли и действия, а также соглашаться с вашими целями и вносить изменения там, где это необходимо. Ниже приведено несколько стратегий для развития способностей к саморегулированию:

1. Постановка достижимых целей. Изменение старых привычек и процедур может быть сложной задачей, но можно сделать этот процесс проще, поставив цели, которые легко достижимы. Если вам трудно встать рано утром, например, начните с первоначального пробуждения только на 30 минут раньше. Если вы можете постоянно делать это в течение нескольких дней или недель, вы можете попробовать просыпаться еще на 30 минут раньше в течение нескольких дней, пока вы не сможете проснуться в предпочтительное время. Эта стратегия позволяет вам постепенно менять свои привычки для достижения целей эмоционального саморегулирования.

2. Соответствие целей и ценностей. Вы можете быть более мотивированы и привержены саморегулированию своих эмоций и действий, когда вы сосредоточены на том, что имеет для вас значение. Например, если вы цените профессиональную сеть, которую вы строите, вы можете попытаться укрепить свои отношения с коллегами, познакомившись с ними на более

личном уровне и участвуя в командных мероприятиях. Позволяя своим ценностям влиять на то, чего вы хотите достичь, вы можете сохранить мотивацию.

3. Быть добрым к самому себе. Одним из самых важных аспектов эмоционального саморегулирования является тренировка вашего ума, чтобы быть более позитивным. Вы можете создать позитивность, если вы празднуете, когда достигаете целей и внедряете личную систему вознаграждения. Вознаграждение может быть равно тому, насколько велико или мало ваше достижение, например, сделать небольшой перерыв после долгого времени работы над задачей или угостить себя хорошим ужином после завершения важного проекта. С помощью этой стратегии вы можете построить положительный образ себя с течением времени, который может развить более позитивное отношение в целом.

4. Время для медитации. Медитация позволяет вам спокойно размышлять и обрести больший контроль над своими мыслями. Ежедневная медитация - даже пятиминутная - может оказать положительное влияние на ваши способности к эмоциональному саморегулированию. Запланируйте время каждый день, чтобы сидеть в тихом месте, очистить свой ум и сосредоточиться на своем дыхании. Эта практика может помочь вам развить чувство спокойствия, когда возникают трудные мысли, которые могут помочь вам регулировать свои эмоции и поведение.

5. Быть готовым к ответу за свои действия. Вы можете лучше контролировать свои действия, когда берете на себя ответственность за поставленные цели. Если вы запланировали выполнение сложной задачи к концу недели, вы можете разработать стратегию разделения этой большой задачи на более мелкие, более управляемые задания, которые будут выполняться в течение недели. Когда вы считаете себя ответственным и предпринимаете шаги, чтобы другие делали то же самое, вы можете улучшить свою способность эмоционального саморегулирования, как вы действуете и реагируете, когда вам дают задание [4].

Отношение к вещам и поведение «может повлиять на профессиональный успех» [5]. При желании достичь своих целей и почувствовать контроль над «своими действиями и реакциями, необходимо подумать о развитии навыков эмоционального саморегулирования» [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крылова Н. Н. Самосознание: строение и взаимодействие структурных компонентов / Н.Н. Крылова // Вестник ПензГУ. 2015. №1 (9). – С. 36 - 39.
2. Александрова Н. П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная юридическая психология. - 2014. - №1. – С. 22-30.

3. Федорова Т. И. Эмоциональная саморегуляция поведения у социально дезадаптированных подростков / Т.И. Федорова // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2009. - №1. – С. 51-54.
4. Гунзунова Б.А. Субъектная саморегуляция личности профессионала / Б.А. Гунзунова // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. - 2015. - №5. – С. 3-7.
5. Ворошилова О.В. Психология управления коллективом: учебное пособие / О.В. Ворошилова, О.В. Чернышова. – Курск, 2018. – С.14.
6. Ворошилова О.Л. Психологопедагогические условия развития самооценки одаренных старшеклассников / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография. – Курск, 2018. – С.84.

РОЛЬ СТРЕССА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Дородных Кристина Алексеевна

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

Стресс сложная проблема общества, решение которой пока еще не под силу современному человеку.

Термин «stress» в переводе с английского языка на русский означает давление, нажим, напряжение и был впервые введен в медицину Гансом Селье в 1936 году. Прошло уже более полувека с момента введения Селье термина «стресс», он включен во многие медицинские справочники, энциклопедии, словари, учебники. Слово «стресс» стало привычным в лексиконе каждого человека.

Сегодня под стрессом понимается - реакция организма человека на какое-либо воздействие извне, при котором все его системы находятся в напряжении, как физическом, так и психологическом.

Стресс является неотъемлемой частью жизни любого человека. Но чрезмерный – сильный и долгий стресс, может оказать пагубное воздействие на организм даже здорового человека. К психологическим симптомам стресса можно отнести раздражительность, а к физическим симптомам относят более видимые болезни: язва или рандомные боли во всем организме.

Выделяют следующие виды стресса: эустресс и дистресс. Эти виды стресса обладают противоположными характеристиками. Первый выражается в положительном влияние на организм человека (на пример, положительные эмоции, к которым человек готов и уверен в том, что сможет с ними справиться). Дистресс возникает вследствие воздействия на организм критического перенапряжения. Именно дистресс и является основным видом состояния стресса и соответственно психологического расстройства человека.

Дистресс еще называют вредным стрессом, так как он способствует только негативному влиянию на организм и развитию прочих видов заболеваний у человека. Дистресс подразделяется, в свою очередь, на следующие подвиды: Физиологический; Психологический и эмоциональный; Хронический; Кратковременный; Нервный. Каждый из представленных видов оказывает негативное воздействие на человека, вызывая тем самым различные расстройства и заболевания. Стресс может возникнуть как спонтанно, в случае неблагоприятной вести, или накапливаться с годами. Накопленный тип является наиболее опасным, так на его фоне осуществляется развитие хронического заболевания, от которого невозможно избавиться.

К главным причинам стресса можно отнести:

1. Рабочие моменты жизни человека.

1.1 Скучная и нелюбимая работа – неинтересная. Когда приходится прикладывать усилия для ее выполнения, таким образом, переступая через себя. Часто такая ситуация вызывает неосознанное беспокойство, недомогания.

1.2 Неопределенность собственной роли в коллективе – когда работник не уверен в том, что от него требуется.

1.3 Конфликты на рабочем месте – споры ругань, предвзятое отношение коллег.

1.4 Конфликт ролей – самым простым примером данной причины стресса может быть несколько начальников на одного подчиненного, соответственно несколько разных поручений на одно задание.

1.5 Рабочая перегрузка – слишком большой объем работы, который надо сделать за небольшой промежуток времени.

2. Личная жизнь человека.

2.1 Отрицательный стресс в личной жизни может быть представлен не приятностями в личной жизни или отсутствием таковой, смертью родственников, отсутствием понимания и поддержки со стороны близких людей.

2.2 Положительный стресс тот, который происходит с нами в моменты безграничного счастья: встреча с любовью всей жизни, свадьба, рождение ребенка, значимое достижение в спорте или на работе, долгожданная встреча с друзьями. Со стороны физиологии эти события тоже вызывают напряжение, которое весьма не благополучно сказывается на организме.

К признакам стрессового напряжения можно отнести:

1. Быстрая утомляемость, которая приводит к элементарным ошибкам в работе.

2. Ухудшается память.

3. Частая и повышенная возбудимость, быстро перетекающая в усталость.

4. Сбой в режиме приема пищи: переедание, или же частый отказ от еды.

5. Алкоголь и сигареты становятся верными спутниками.

6. Бесконтрольные и беспричинные боли во всем организме, что может только напугать человека и еще больше взволновать его.

Важно поддерживать уровень стресса на эффективном уровне. Для этого можно использовать несколько способов борьбы с напряженными ситуациями и стрессом в целом:

1. Когда паника захватывает сознание, вы можете дышать слишком быстро, слишком медленно или прерывисто. Все, что вам нужно сделать в первую очередь в стрессовой ситуации, - вернуть его под свой контроль. Полный вдох – полный выдох.

2. Постараться избавиться от гнетущих мыслей.

3. Сделать акцент на растяжку группы мышц в течение 10-15 минут. На вдохе напрягаем мышцы своего тела, а на выдохе расслабляем.

Перейдем к более понятным и привычным способам борьбы со стрессом:

1. Стоит раз и навсегда решить для себя, что является более приоритетным и прекратить переживать по мелочам, ведь эти мелочи имеют свойство накапливаться, превращаясь из мелких в более крупные.

2. Научиться уважительно относиться к другим, неважно, насколько обратительно ведет себя человек, в такой ситуации вы сами заметите то, как быстро вас прекратит волновать его поведение.

3. Научиться говорить нет! – это избавит вас от лишних хлопот.

4. Научиться слушать других, а не говорить только о себе.

5. Каждые полчаса рабочего времени уделять пару минут на отдых.

6. Не делайте скоропостижных выводов, чаще всего они основаны на наших умозаключениях, а не на конкретной ситуации, люди склонны действовать сгоряча.

7. Активный образ жизни может стать самым надежным соратником в борьбе со стрессами. Делайте зарядку каждый день и чаще гуляйте на свежем воздухе.

Итак, объединяя все вышесказанное, можно сказать, что стресс – важный элемент в жизни каждого человека, и избегание этого элемента – невозможно. Если представить, что стресс не будет затрагивать нас, то тогда люди не смогут понимать: где счастье, а где – горе. Жизнь казалась бы будто замороженной.

Самое главное сохранить веру в себя и уметь встретиться со стрессом не как с переломным моментом в жизни, а как с определенным этапом, преодоление которого откроет возможности идти дальше.

Данная работа помогает понять следующие моменты:

Стресс – неотъемлемая часть жизни человека;

Стресс не всегда приводит к негативным последствиям;

В большинстве случаев, человек сам может справиться с последствиями стрессовой ситуации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Селье Г. Стресс жизни – СПб, 1994 – 274 с.
- Актуальные проблемы современной психологии образования /Карасева Е.О., Копылова Т.Ю., Кузнецова А.А., Кузнецова М.В., Никитина Е.А., Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск, 2018.
- Шаталова, Н.А. Апробация социально-психологического тренинга в профессиональной подготовке менеджеров / Н.А. Шаталова // Психология ХХI столетия. Т. 2 / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль: МАПН, 2008. – С. 309–311. (0,2 п.л.)
- Шаталова, Н.А. Взаимосвязь проблем лидерства, социального капитала и рефлексии / Н.А. Шаталова // Малая группа как объект и субъект психологического влияния: материалы Всеросс. научн. конф. (с междунар. участием). Курск, 21 – 22 октября 2011 г. Ч.1. / под общ. ред. А.С. Чернышева; Курск. гос. ун-т. – Курск: 2011. – С. 273–277. (0,3 п.л.)

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Дремов Александр Борисович

Лоташов Павел Игоревич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье описаны проблемы, связанные со здоровым сном в жизни человека. Представлены рекомендации, способствующие улучшению качества сна.

Зачем же человеку нужен здоровый сон? Ответить на этот вопрос будет проще, если мы поймем, что влечет за собой недостаток сна. Если недостаток во сне станет регулярным, вы будете постоянно раздражительным, нервным, в дальнейшем это может привести к вспыльчивости, проблемам в межличностном общении. Трудности в принятии важных решений, апатия, рассеянность – все это признаки недостаточного сна. Иногда их ошибочно принимают за симптомы какого-нибудь заболевания, не понимая, что причина кроется в обыкновенном недосыпании. Здоровый сон имеет охранительное значение для нервной системы. Человек переносит недосыпание гораздо тяжелее, чем голод.

Гиппократ, известный как отец медицины, жил приблизительно за 400 лет до рождения Христа. Говорят, что он стремился узнать, не какие нарушения сна имел человек, а какой был этот человек. Другими словами, здоровье и исцеление он ставил в зависимость не столько от лечения, сколько от личности пациента, его положения и психологического настроя.

Знаете ли вы, что основной причиной бессонницы является беспокойство? Отсутствие даже одной ночи хорошего сна может вызвать у вас неблагоприятные проблемы.

Большинству взрослых требуется от 7 до 8 часов непрерывного сна каждую ночь. Если человек обнаружит, что просыпается несколько раз в течение ночи, вероятно, он не будет чувствовать себя отдохнувшим утром. И если он не получает необходимые 7 до 8 часов сна, у него могут возникнуть серьезные проблемы с физическим здоровьем.

Новорожденные спят от 16 до 18 часов в сутки, дошкольники от 11 до 12 часов. Дети, достигшие школьного возраста, спят 10 часов в день. Подростки - 9 часов. Взрослые должны спать от 7 до 8 часов в день [1].

Каковы преимущества хорошего ночного сна? С хорошим ночным сном мы бдительны, счастливы и функционируем лучше. Мы все хотим, чтобы наша семья и коллеги спали хорошо. Никто не хочет иметь дело с раздражительными, капризными людьми, которые не могут сосредоточиться на своей работе. Недостаток сна может привести к нарушению мозговой деятельности.

Наше тело восстанавливает и омолаживает себя во время сна. Пока человек спит, у него растут мышцы, регенерируются ткани. Хороший сон увеличивает шансы человека на выздоровление. Когда человек болен, ему советуют лечь спать. Наше тело борется с инфекциями лучше всего, когда мы находимся в состоянии покоя.

Хороший ночной сон улучшает нашу способность учиться и сохранять информацию. Получение надлежащего количества сна увеличивает объем человеческой памяти и повышает способность к обучению.

Правильный сон помогает людям избегать несчастных случаев и травм. Когда человек хорошо отдохнул, он бдителен и осознает свое окружение и с меньшей вероятностью попадет в аварию, которая происходит из-за отсутствия концентрации.

Хороший ночной сон поможет вам избежать ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. До сих пор ведутся споры о том, влияют ли эти заболевания на режим сна или недостаток сна помогает вызвать болезнь. В настоящее время известно, что существует связь между сном и этими специфическими заболеваниями [2].

Если человек получает 4 часа или меньше сна за ночь, он будет раздражительным и сварливым. Эти несколько часов сна могут привести к депрессии, могут вызвать хроническую тревогу, человек, скорее всего, будет менее оптимистичным и менее общительным.

Диабет - это заболевание, которое вызвано неспособностью организма регулировать уровень глюкозы в крови должным образом. Глюкоза-это энергетический углевод, используемый клетками в качестве топлива. Пока мы спим, наш организм регулирует уровень глюкозы в крови. Те, кто спит менее 5 часов в сутки, повышают риск развития диабета.

Здоровый человек, который лишен правильного сна ночью, будет замечать у себя более высокое кровяное давление, чем нормальное для него. Высокое кровяное давление или гипертония может привести к инсультам и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Недостаточный сон может привести к увеличению веса. Взрослые, которые спят менее 6 часов в сутки, имеют более высокий индекс массы тела, чем средний. Люди, которые спят 8 часов в сутки, имеют самый низкий индекс массы тела.

На рабочем месте работники, лишенные сна, демонстрируют снижение эффективности в выполнении своих задач, снижение производительности, а также совершают больше ошибок и чаще попадают в аварии.

Если человек плотно ужинает прямо перед сном, он может иметь проблемы с засыпанием. Обильные приемы пищи влияют на пищеварение и изжогу.

Если человек выпьет алкоголя и сразу ляжет спать, он может заснуть крепко на некоторое время, но затем проснется несколько раз, у него будет очень прерывистый сон. И прерванный сон доставит ему чувство усталости и раздражительности на следующий день. Поэтому следует избегать алкоголя, если имеются проблемы со сном.

Если у вас возникли проблемы со сном ночью вам нужно избегать дремоты. Есть некоторые люди, которые являются исключением из этого правила, но большинство из нас обнаружат, что если мы вздремнем в середине дня, ночью мы лежим в постели с открытыми глазами, ожидая прихода сна. Если вам нужно вздремнуть, вздремните 20 минут. Все время, которое дольше 20 минут, начинает влиять на вашу способность спать в ночное время.

Наши тела - отражение наших привычек [3]. Установление режима сна поможет вам получить хороший ночной сон. Страйтесь ложиться спать в одно и то же время каждую ночь и вставать в одно и то же время каждое утро. Выполняйте также рутинные функции при подготовке ко сну: умывание лица, чистка зубов, надевание пижамы и т.д. в том же порядке. Если вы любите читать перед сном, то делайте это каждую ночь. Страйтесь не читать книгу, которую вы не можете отложить, или вы можете обнаружить, что вы не спите, чтобы узнать, что произойдет в книге дальше. Если вы все еще боретесь с засыпанием, попробуйте горячую ванну. Теплая вода поможет расслабить мышцы. Как только вы попадете в удобную рутину, ваше тело будет ожидать, что сон последует, и будет работать с вами. Следуйте этой процедуре, когда вы путешествуете. Это поможет подсказать вашему телу о том, что вас ожидает хороший ночной отдых.

Отдых зависит не только от того, как и на чем человек спит, но и от того, как он просыпается. Оптимальный вариант - делать это без будильника. В этом случае организм даст сигнал к пробуждению в оптимальную фазу - в стадию быстрого сна.

Если современный ритм жизни не позволяет положиться на собственные биоритмы, на помощь придут умные часы. Некоторые модели часов способны определять стадию сна человека и будить в нужное время. Для этого счастливому обладателю гаджета достаточно установить время, когда ложишься спать, и задать интервал, в течение которого хотел бы проснуться.

Правильное отношение к собственному сну может быть частью стратегии психического самоуправления человека, наличие которой способствует формированию здорового образа жизни и общей жизненной эффективности [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Стивенсон, Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию [Текст] / Ш. Стивенсон. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.– 359 с.
2. Здоровый сон: что нужно для здорового и полноценного сна [Электронный ресурс]: URL: <https://spokoiniison.ru/o-sne/zdorovuj-son-chto-nuzhno-dlya-zdorovogo-i-polnotsennogo-sna> (Дата обращения 9.10.2019)
3. Правила здорового сна [Электронный ресурс]: URL: <https://tion.ru/blog/pravila-zdorovogo-sna/> (Дата обращения 9.10.2019)
4. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014. - № 1. - С. 107-110.

ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Дубков Даниил Максимович, бакалавр

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Данная статья посвящена проблеме зависимого поведения от алкоголя у молодежи. В работе рассматриваются конфликты, вызванные алкогольной зависимостью.

В настоящее время, к сожалению, отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди молодежи. Мы стали чаще наблюдать, как молодые люди собираются по вечерам во дворах, подъездах, на улицах и выпивают пиво, джин-тоники и т.д. И при этом они убеждены, что собрались вместе не для того, чтобы пить алкогольные напитки, а просто поговорить и провести свободное время. А алкогольные напитки - это всего лишь атрибут их встреч. Бытует мнение, что если пить в меру или слабоалкогольные напитки, то ничего плохого не произойдет, потому что алкоголь даже рекомендуется для здоровья человека. Но чем раньше мы начинаем употреблять алкоголь, тем быстрее и тяжелее у нас возникает зависимость. Потому что, страдающие алкоголизмом люди фактически одержимы им, и со слабых напитков переходят на более крепкие, тяжелые и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе [1, с 183-184].

Алкоголь - (арабского *al-kuhl* — «сурьма» через *лат. alcohol*, в средневековой латыни этим словом обозначали порошки, дистиллированную во-

ду). Относится к группе веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости [2].

Современная молодежь начинает приобщаться к употреблению алкогольных напитков очень рано. Показателем данной проблемы стал постоянно снижающийся средний возраст (12-13 лет) начала употребления спиртного. Большинство молодых людей считают, что слабый алкоголь - это всего лишь недорогой и абсолютно безопасный способ расслабиться, поднять настроение. И многие из них, выпивая эти напитки, с презрением смотрят в сторону алкоголиков. Так появилась новая форма зависимости - «баночная (пивная) зависимость», которая формируется вследствие употребления слабоалкогольных напитков. Но «баночная» зависимость развивается медленнее и не так заметно, чем алкоголизм от крепких спиртных напитков.

Не задумываясь о последствиях подобных увлечений, человек оказывается в плену своих привычек, а затем понимает, что это стало смыслом его жизни. И обычная зависимость становится неуправляемой [2].

У молодых людей представления об алкогольной зависимости разное. С одной стороны, многие из них придерживаются ведения здорового образа жизни. Сейчас стало модным не курить, не употреблять спиртные напитки, наркотики, поддерживать и укреплять здоровье, реализовывать свои цели, создавать семью.

А с другой стороны, снижение качества жизни, которое приводит к психологическому и эмоциональному напряжению в обществе, а также благосклонное отношение людей к умеренному потреблению спиртных напитков привело к значительному увеличению употребления алкоголя [2].

Все вышеперечисленное способствует развитию неуверенности и страха перед действительностью, порождает стремление человека уйти от реальности. А самой доступной формой такого ухода является алкоголь. Именно поэтому проблема алкоголизма в молодежной среде является актуальной.

По мнению многих исследователей, в формировании зависимого поведения молодых людей играет инфантилизм, эмоциональная неустойчивость, незрелость суждений, слабость противостояния влияния извне и др. А механизмом такого поведения служит внутриличностный конфликт. Неспособность разрешить данный вид конфликта ведет к нарушению общества. Какие пути мы выбираем для снятия неудовлетворенности и переживаний, зависит от воспитания в семье, примера родителей, а также от социальной и культурной среды. На основе этого складываются жизненные сценарии, которые не всегда соответствуют внутренним планам и установкам самого человека [3, с 324-327].

Влечение к употреблению алкогольных напитков лишает человека самоконтроля. Навязчивые мысли о спиртном, приводят к тому, что человек

идет на преступление, совершают опасные поступки, грозящие жизни и здоровью самому себе, и окружающим его людей. Многие люди в алкогольном опьянении становятся еще более возбудимыми, многословными или же, наоборот, мрачными и замкнутыми, агрессивными, беспринципно злобными, не терпят замечаний, затаивают злобу и строят планы мести и т.д. Все это приводит к тому, что возникают конфликты с близкими родственниками, или же с друзьями, сопутыльниками; может возникнуть спор, затем драка, а в худшем случае и убийства. Не говоря о несчастных случаях совершенных в алкогольном опьянении.

Были проведены исследования среди молодежи на тему «Ваше отношение к употреблению алкогольных напитков. Осмысленность знаний об алкогольной зависимости». В результате опроса были выявлены причины употребления легких алкогольных напитков:

1. Низкий процент алкоголя - 50% опрошенных, (легко пьется, почти не пьянеешь)
2. Состояние, вызываемое употреблением - 30%, (для поднятия настроения, для души, уйти от проблем).
3. Равнение на друзей, личные амбиции - 10%, (все знакомые пьют, я так хочу, захотел и выпил, становлюсь смелым, разговорчивым)
4. Вкусовые качества - 10% (вкусно, утоляет жажду).

Согласно личному признанию, около 85% людей в возрасте 12-25 лет употребляют алкоголь. Средний возраст составляет 13-16 лет. Пьют алкогольные напитки (включая пиво) ежедневно или через день 35% юношей и 22% девушек. В опросе выяснилось, что юноши положительно относятся к алкоголю, как способу хорошо и с пользой провести время, раскрепоститься, получить удовольствие. А девушки поставили, в основном, негативные оценки по отношению к алкоголю [4].

Также результаты исследования показали, что молодые люди очень много знают о проблеме алкоголизма и его зависимости, последствиях. Но они считают это совершенно нормальным явлением в обществе, поскольку ситуация жизни очень сложна и людям надо как-то снимать напряжение.

Относительно последствий зависимости были получены следующие данные:

- 100% опрошенных отметили ухудшение поведения, плохое настроение, нервозность, озлобленность, нарушение внимания, памяти, ориентации в пространстве. Особенно отмечается то, что такой человек никому не нужен.
- 48% отметили сопутствующие заболевания центральной нервной системы, печени, мозга, органов пищеварения.

О возможности оказания влияния на человека с алкогольной зависимостью, молодежь отметила следующее:

- 85% считают, что невозможно повлиять на такого человека, если он сам этого не захочет [4].

Таким образом, проблема зависимости у молодежи становится настолько распространенной, что можно говорить о ее масштабности, последствия алкоголизма страшны и для самого человека, и для окружающих его людей, затрагивают общество и ухудшают генотип всей нации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.
2. Егоров, А.Ю. Алкоголизация и алкоголизм в молодежной среде: проблемы и перспективы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medline.ru/public/art/tom2/art51.phtml> (дата обращения 12.10.2019).
3. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 324-327.
4. Прялухина, А.В., Храпенко, И.Б Алкогольная зависимость в представлениях студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29451941> (дата обращения 12.10.2019).

ТРУДОВОЙ СТРЕСС МАШИНИСТА: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКОВЕНИЯ И МИНИМИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ

Дылевский Евгений Вячеславович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье речь пойдет о стрессах которые испытывает машинист, о мерах контроля психологического состояния при выходе его на работу и об актуальности профессии психолога на железнодорожном транспорте.

В современной жизни человеку практически невозможно избежать стрессовых ситуаций. Быстро растущие города, суета, скорость принятия решений, повседневные проблемы и задачи, все это откладывает негативный отпечаток на эмоциональный фон человека. В наши дни, это все стало неотъемлемой частью человеческой жизни, при этом находится все меньшее мест где человек мог бы уединиться и побыть наедине с природой вдали от шума городов.

Одна из самых трудных отраслей является железнодорожная, здесь работники испытывают как физические нагрузки, так и стрессовые. Так происходит по многим причинам, тяжелые условия, непрерывный производственный процесс и необходимость обеспечения безопасности на железнодорожном транспорте. Все эти требования относятся ко всем работникам, так как если произойдет сбой хоть в одном звене, то могут пострадать люди или грузы [1].

Значение психологии в железнодорожной сфере в настоящие время возрастает так же, как возрастает скорость современных поездов. Психологические образования: чувства, состояние человека, его опыт, знания, индивидуальные способности, все это является факторами, определяющими качество выполнения работы в сфере железнодорожного транспорта [2].

Стресс (англ. stress) – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Среди наиболее популярных стрессоров выделяют – страхи, конфликты, недостаток денежных средств.

Среди симптомов стресса выделяют – раздражительность, гнев, бессонница, пассивность, вялость, недовольство окружающим миром и другие признаки [3].

В своей книге Козубенко В.Г выделяет три вида стресса, которые влияют на машиниста:

1. Физический (возникает под действием температуры, турбулентности, скорости шума и т.д.)
2. Физиологический (является следствием неправильного питания, алкоголя, бессонницы и т.д.)
3. Психический (страх и угнетение) [4].

На самом деле причин, вызывающих стрессовое состояние очень много, можно перечислить лишь некоторые. Основными причинами являются та-

кие как: организационные факторы, связанные с опозданиями поездов, закрытыми красными сигналами, доведение информации до пассажиров и осуществление их безопасности и комфорта, быстрые действия в нештатных ситуациях, ненормированный рабочий день, погодные условия в которых приходится работать всегда разные, переработки, травма опасно, работа в праздники, прохождение пред рейсовых инструктажей, сдача тестов по профпригодности каждые 3 месяца, длительные смены, зачастую машинист не бывает дома до 3 дней, командировки на учебу в разные города а также технические занятия и проведение собраний, все это держит в напряженности машиниста и откладывает негативный отпечаток на его физическое и эмоциональное состояние.

Как упоминалось в начале статьи работа психолога очень важна, так как именно в его задачи входит проверять эмоциональное состояние, машиниста каждый месяц и именно он проводит профессиональный отбор каждые 2-3 года в зависимости от ее группы. Так же по результату тестов, психолог создает локомотивную бригаду из машиниста и помощника. Если машинист или помощник поймут, что не могут взаимодействовать, то тогда психолог не поставит их вместе. Ситуации случаются разные, вплоть до наезда, именно в этих случаях психолог дополнительные беседы с бригадой, дает им отпуск около 2 дней. Но одних разговоров мало, необходимы и другие методы и тогда качестве инструмента психолог использует релаксирующие комнаты, где машинист может отдохнуть на мягком диване под звуки природы. Стоит отметить, что если ты был в отпуске или на больничном более 10 дней, то машинист не сможешь работать, не пройдя консультацию психолога. Однако психолог не единственный человек, который следит за состоянием машиниста, перед каждым рейсом медицинский работник измеряет пульс, давление, наличие алкоголя у локомотивной бригады.

Однако, стоит отметить, что не все зависит только от специалистов: необходимо и личное отношение. Для минимизации последствий работы на железной дороге необходимо следить за питанием, спать крепким здоровым сном, поддерживать себя в хорошей физической форме, а именно прогуливаться или бегать на свежем воздухе и часто посещать психолога, общаться с друзьями и коллегами оставлять домашние проблемы дома, а не переносить их на работу. Необходимо всегда помнить «Тебя ждут дома».

Если рассматривать в целом последствия труда на железной дороге то по статистики 40% россиян не доживаю до пенсии, у машинистов эта цифра примерно вписывается в эту цифру, однако после выхода на пенсию машинистам трудно привыкнуть к спокойной размеренной жизни, и основная масса из них не проживает и трех лет на пенсии. Помимо отсутствия большинства стрессов, с выходом на пенсию у них появляются разные профессиональные заболевания, что и ведет к печальным последствиям. Именно поэтому многие выбираю между работой, которая будет кормить

семью и считается до сих пор одной из самых востребованных и здоровьем, которое не купить не за какие деньги.

После рассмотренной темы, хочется сказать, что работа машиниста и опасна, и трудна и далеко не каждый выдержит подобные нагрузки именно поэтому уважайте их труд ведь они отдаю свое здоровье, чтобы доставлять пассажиров и грузы управляя железной машиной и помогают процветать нашему государству.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Сафонова О.Л Трудовой стресс железнодорожного транспорта причины возникновения и особенности развития // Всероссийский журнал научных публикаций, № 2 (12), 2012, С 5-11.
- 2 Ветвицкая, С. М. Железнодорожная психология [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся специальностям железнодорожного транспорта / Ветвицкая С. М. - Ростов-на-дону : ФГБОУ ВПО РГУПС, 2013. - 91 с.
- 3 Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. [Текст] / Л.А. Китаев-Смык - М., 2007 . - 680 с.
- 4 Козубенко В.Г. Безопасное управление поездом: вопросы и ответы [Текст] / Козубенко В.Г. - М.: Транспорт, 1992г. -254 с
- 5 Социально-Психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья. Ворошилова О.Л., Чернышева О.В Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистики и педагогика. 2019. Т. 9. №1(30). С. 152 -159.
- 6 Tasova N.V., Nikitina E.A., Chernshova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX – EARLY XX CENTURIES // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. № 32 (2). С. 262-265
- 7 Копылова, Т.Ю. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп / Т.Ю. Копылова, О.Л. Ворошилова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Дюкова Анастасия Михайловна

Прокурникова Валерия Александровна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена исследованию психологических факторов, оказывающих негативное влияние на развитие уверенности в себе. Предлагаются рекомендации по формированию уверенности.

Радикальные социально-экономические преобразования, происходящие в современном российском обществе, кризисные явления требуют от человека проявления такого качества, как уверенность в себе, которая в этом случае становится важнейшим психологическим ресурсом, позволяющим личности преодолеть трудности и реализовать поставленные цели.

Рассмотрим важнейшие психологические факторы, оказывающие влияние на формирование и проявление уверенности в себе [1].

1. Уверенность в себе и сравнение себя с другими. Некоторые люди развили негативную для их уверенности в себе привычку, а именно сравнение себя с другими. А что ещё хуже, они выбирают для сравнения те критерии, по которым обязательно проигрывают. Они часто пренебрегают сравнением лучших своих качеств, выбираете те немногие, которых им не хватает. Они понимают, что все мы разные люди, но всё равно испытывают недовольство собой и своими способностями. Но такое поведение лишь ухудшает их уверенность в себе.

2. Уверенность в себе и страх. Если вы испытываете страх перед толпой или темнотой, ваше подсознание сыграет главенствующую роль в создании неуверенного состояния в определённых ситуациях – будь то нахождение в помещении с большим количеством людей или же тёмное помещение. Чем более беспомощным вы себя чувствуете, тем сильнее страдает ваша уверенность в себе. Вы можете обладать тем или иным уровнем уверенности, но, только встречаясь со своими страхами лицом к лицу, вы станете более уверенными, чем сейчас являетесь.

3. Уверенность в себе и знания. Наличие знаний является одним из важнейших требований твёрдой уверенности в себе. Имея знания в какой-либо сфере деятельности, вы будете намного уверенней говорить об этом и делать это, в отличие от того, как если бы вы просто делали это по привычке. Компетентность складывается из знаний и соответствующей практики, чем более вы компетентны в той или иной сфере деятельности, тем более уверенно вы в ней функционируете. Знания особо важны на начальном этапе построения уверенности в той или иной сфере деятельности, потому как проще приобрести опыт со знанием, чем приобретать знания на опыте [2].

4. Роль родительского воспитания. Некоторые матери кричат на своих детях за их малейшие проступки. Дети получают наказание за то, что они

сломали что-то, за пятна на их одежде, за то, что они забыли выполнить домашнее задание и другие незначительные ошибки. В результате такого воспитания ребёнок начинает думать, что делать что-то неправильно, стыдно и позорно, и что, совершая ошибки, он начинает отличаться от тех безупречных людей, которые эти ошибки не совершают. Так, повзрослев, он начинает стыдиться своих ошибок, совершённых перед публикой, он может стыдиться того, что уронил стакан или сказал что-то не так на презентации. Попадая в такое неловкое положение, он вновь начинает думать, что отличается от нормальных людей, и постепенно, эти мысли наносят ущерб его уверенности.

Как же тогда должны поступать родители в ситуациях, когда их дети совершают ошибки, чтобы в будущем это не повредило их уверенности в себе? Для начала, следует осознать, родитель играет важнейшую роль в построении здоровой самооценки и уверенности в себе ребёнка. И родители должны развивать у детей уверенность в себе, поощряя их на то, чтобы они пробовали новые вещи и не боялись совершать ошибки. Нужно дать детям знать, что совершение ошибок неизбежно, каждый человек совершает ошибки, и не стоит принимать эти ошибки слишком близко к сердцу. Пусть дети научатся принимать свои ошибки, учиться на них, не критиковать себя и не вешать на себя ярлыки по поводу совершения этих ошибок.

5. Уверенность в себе и комплекс неполноценности. Отсутствие уверенности в себе может быть причиной глубоко укоренившегося комплекса неполноценности. Комплекс неполноценности чаще всего приходит из детства. Вы можете быть успешным и умным человеком, но в глубине души считать, что вы не достойны чего-то, в отличие от других людей. Проще говоря, это расстройство, которое развивается в результате возникновения чувства, что вы уступаете чем-то вашим коллегам или друзьям. Комплекс неполноценности может служить большим препятствием к созданию уверенности в себе, поэтому, в первую очередь вам необходимо разобраться с этой проблемой.

6. Отсутствие уверенности в себе и заниженная самооценка. Причиной отсутствия уверенности в себе может быть и низкая самооценка. Например, если вы не считаете себя красивым человеком, вы испытываете неуверенность при знакомстве с новыми людьми.

Рекомендации по формированию уверенности в себе [3; 4; 5]:

1. Никогда не забывайте о своих сильных сторонах и не будьте к себе слишком суровы.
2. Следите за своим здоровьем.
3. Сохраняйте спокойствие и старайтесь смягчать стрессы.
4. Помните о том, что у вас, как у любого человека, есть права.
5. Планируйте, расставляйте приоритеты и будьте организованы.
6. Язык тела. Двигайтесь и говорите уверенно, и вы не только будете так выглядеть, но и действительно почувствуете себя так. Поднимите голову,

расслабьтесь плечи и корпус, установите визуальный контакт с собеседником.

7. Визуализируйте. Все, что необходимо сделать, - это представить себе ситуацию, в которой вы хотите чувствовать себя увереннее. Постарайтесь, чтобы образ получился детальным, затем в течение нескольких минут шаг за шагом проработайте представленную в уме ситуацию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Роберт, Э. Главные секреты абсолютной уверенности в себе» [Текст] : учебник/ Э. Роберт. - Питер, 2017. - 256 с.
2. Копылова, Т.Ю. Особенности проявления критичности младших школьников при решении учебных задач / Т.Ю. Копылова // Стратегия развития дошкольника и младшего школьника в XXI веке : Герцен. чтения : Тез. конф. 25-26 апр. 2001 г. / [Редкол.: Т. И. Бабаева и др.]. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001.- С. 89-90.
3. Полети, Р. Как развить уверенность в себе и повысить самооценку [Текст] : учебник / Р. Полети, Б. Доббс. - Весь, 2015. -306 с.
4. Парфентьева, Л. 7 самых эффективных способов повысить уверенность в себе [Электронный ресурс]: / Л. Парфентьева.- URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/03/25/7-samyx-effektivnyx-sposobov-povysit-uverennost-v-sebe/> (Дата обращения 15.10.2019)
5. Никитина, Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников: дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Никитина Елена Александровна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2008. - 271 с.

САМОПРИНЯТИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА

ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Желобанова Анна Юрьевна

Юго-Западный государственный университет, г Курск, Россия

Аверкина Ирина Леонидовна

Смоленский государственный университет, Россия

В статье рассматривается самопринятие как психологическая основа здоровой личности, предпосылка позитивного отношения к миру, позитивного восприятия окружающих, позитивного взгляда на мир, успешности в личной жизни и карьере, во взаимоотношениях с социумом.

В статье раскрываются различные подходы к определению самопринятия – в гештальтпсихологии, гуманистической, эго-терапии и т.п. Рассматриваются аспекты саморазвития, осознанности, самопознания, философские взгляды на проблему самопринятия.

Самопринятие представляет собой одно из важнейших понятий в психологической науке. Отражает отношение человека к себе, восприятие образа самого себя в позитивном ключе, принятие своих достоинств и недостатков, ошибок, темных и светлых сторон своей личности, восприятие себя как безусловный я+.

Исторически в отечественной психологической науке самопринятие рассматривалось во взаимосвязи с такими понятиями как уважение к себе, понимание себя.

В частности, об этом писал В.Ф. Сафин, Д.А. Леонтьев. Из иностранных учёных З.Фрейд считал самопринятие составной частью психического наряда с самосознанием. Эриксон считал самопринятие частью идентичности себя [1; с. 45]. И. Ялом рассматривал самопринятие через аутентичность, а Маслоу- через концепцию Я.

Как отдельная психологическая категория самопринятие практически психологами никогда в истории психологии не рассматривалось.

Несмотря на обилие теорий, ученые сходятся в одном, что если человек не принимает себя в позитивном ключе, то он не может воспринимать окружающих людей и мир в целом положительно, враждебно воспринимает чужое мнение, считает, что весь мир ополчился против него.

Отдельное место в психологической науке занимает трансактный анализ Э.Берна, где механизм самопринятия связан с осознанием человеком в себе трех состояний Я - взрослого, родителя, ребёнка [2; с. 29].

Представители гуманистического направления также уделяли большое внимание понятию самопринятия, рассматривая его в ключе самореализации. Такой подход характерен для Маслоу, Роджерса, Олпорта. Маслоу выводит на первый план термин самоактуализации, которую определяет как движение человека к той версии себя, какой он в силу своего жизненного сценария и убеждений может стать [3; с. 110].

При этом фактором внутреннего роста Маслоу считал тот уровень, когда человек от базового удовлетворения своих потребностей в еде, жилье, комфортной жизни переходит на уровень существования, бытия, когда человек задумывается о философских и моральных понятиях, смысле жизни, стремится удовлетворить не только свои базовые потребности, но и сделать что-то для блага человечества, чтобы помочь людям и оставить свой след в истории, чтобы жизнь была наполнена неким высоким смыслом, начинает задумываться о смысле жизни в принципе, о духовности, о смысле человеческого существования [3; с.211].

Роджерс в своих трудах выводит теорию личности, которая функционирует полным образом, раскрывая ее через конгруэнтность.

Конгруэнтность представляет собой такую внутреннюю гармонию и согласованность человеческой личности, когда человек не является ворохом противоречий, а внутри него согласованы его реальный жизненный опыт с осознанием проживания этого опыта человеком, все его действия осознаны, случаи жизненного выбора осознаны. И, наоборот, если человек живет под воздействием бессознательных порывов, жизненных сценариев и убеждений, выполняет не свои цели в жизни, то он – неконгруэнтен.

Отдельно уделяется особое внимание работе с клиентом над принятием себя таким каким есть психологами клиента-центрированной терапии. Человека приучают воспринимать образ самого себя исключительно положительно, всегда верить в свои силы, свои способности и возможности, добиваться повышения уверенности в себе, быть в гармонии с собой.

Ассаджоли в своих трудах особо подчеркивал необходимость принятия себя со всеми своими сторонами, как позитивными, так и негативными. Аналогичного мнения придерживался Карл Густав Юнг, когда писал о том, что Тень составляет большую часть каждой личности, и люди, конечно, стараются носить маски и хотят, чтобы окружающие их видели исключительно с светлой стороны, стыдясь своих желаний, негативных мыслей, проявления агрессии, злобы, ненависти, вражды.

Главная цель человека, если обратиться к идеям школы психосинтеза Ассаджоли, заключается в слиянии «Я» человека с высшим «Я» через посредников. Посредники могут быть в виде ангелов-хранителей, Бога, каких-либо других людей, хранителей [4; с. 16].

Методы работы с клиентами, которые предлагаются последователями гештальтпсихологии также ориентированы на конечное принятие себя человеком таким, каким он есть, с позитивными и теневыми сторонами личности.

Ф. С. Перлс отдельно выводит сам момент принятия себя человеком как основу обретения гармонии личности и окружающих, и мира в целом, при этом личности на пути к обретению себя необходимо пользоваться поддержкой каких-то внешних сил [5; с. 73].

Философы также в своих трудах описывали механизм самопринятия. Среди них особо можно выделить Серена Аби Кьеркегора и Жан Поль Сартра. В их учениях показывалось, что человеку не столько важно найти

себя, изучить себя, узнать себя самого, сколько важно эмоционально реагировать на окружающих людей и мир в целом. «Существование есть “род чувства”, — писал Ж.П. Сартр, — которое не может интеллектуализироваться, обратиться в суждение... не утратив, быть может, всякого значения» [6; с. 289].

Помимо этого, ученые экзистенциального направления показывали стремление всего человеческого существования к обретению смысла жизни, и все то осуществлялось за счет эмоционального взаимодействия человека с миром, его восприятия себя, чувств и рефлексий по отношению к миру. Само существование человека в трудах экзистенциалистов воспринимается как данность, как необходимость, заложенная основами существования человека на земле.

Принятие человеком самого себя и смысл его существования в поиске смысла и цели жизни находят свое отражение в трудах В. Франкла — логотерапевта, который пришел к такой позиции через собственный тяжелый жизненный опыт в концлагере.

Терапевтические методы В.Франкла как раз сводятся к тому, что человек начинает принимать себя таким, какой он есть в тот момент, когда четко видит цель жизни и смысл своего существования на земле [7; с. 26]. Он считает, что главное — не процессное состояние бытия, проживание каждого момента жизни в гармонии и наслаждении, а главное все-таки определение жизненных целей и активное движение к их достижению.

Достигая своих целей, личность обретает уважение к себе, начинает лучше понимать и принимать себя, преисполняться гордости от своих достижений и успехов, конечно, автоматически повышается уровень уверенности в себе и своих силах, и появляется смысл в достижении новых целей. Такое достижение целей и является истинным смыслом жизни человека, идеалом его существования. В своих трудах В. Франкл пишет именно об обретении человеком смысла своей жизни, а не о том, как просто человеку принять и понять себя.

Нужно принять не себя, не свое «Я», а тот смысл существования, который позволит этому «Я» обрести полноту и подлинность жизни [7; с. 31]. При этом Франкл подчеркивает в то же время необходимость и важность принятия общих моральных устоев человечества, смысла существования человечества, смысл культуры, религии и важнейших человеческих ценностей бытия. Истинно гармоничная, идеальная личность должна стремиться к достижению высоких целей, направленных на улучшение жизни человечества в целом, на помочь другим людям, достижение морально-нравственных идеалов и целей, должна стремиться к духовности и удовлетворению общечеловеческих нужд [7; с. 31].

А. Н. Леонтьев рассматривает самопринятие как результат вовлечения человека в выполнение различного рода действий в течение своей жизни: когда человек работает, учится, играет, двигается, поет, рисует и так далее. За счет участия в разного рода мероприятиях и выполнении разного рода

действий человек растет, развивается и приходит к высоким жизненным идеалам, находит смысл жизни, приносит пользу общества и, в конечном итоге, принимает себя [8; с. 39].

Рефлексивной основой самопринятия выступает оценка личностью себя с точки зрения достижения самореализации [9; с. 67]. В общем виде самопринятие складывается по линии самоотношения, которое представляется В. В. Столиным в понятии специфической активности в адрес «Я», проявляющейся в трех эмоциональных векторах: самоуважение, аутосимпатия, близость-самоинтерес. Самопринятие в этой триаде берет начало в сфере аутосимпатии, достигая других измерений по мере успешности в самореализации.

Подводя итог изучению различных подходов к понятию самопринятия человеком себя, следует сделать вывод, что самопринятие представляет собой базис самореализации, саморазвития и позитивного восприятия человеком мира, чувствования себя счастливым и реализованным человеком, способным существовать в социуме, дарить и принимать любовь. Самопринятие проходит через важнейшие сферы жизни человека: взаимоотношения, карьеру, семью, личностный рост, духовное начало [10]. Степень самопринятия человеком себя отражается на способностях человека вступать в общение и взаимоотношения с другими людьми, как с коллегами по работе соседями, руководством, государственными органами, так и в личные взаимоотношения с противоположным полом, самопринятие определяет самооценку человека, отражает господствующий жизненный сценарий, по которому проживает свою жизнь человек и его убеждения, отражает механизм его адаптации к различным жизненным ситуациям, способность преодолевать трудности и патовые шоковые ситуации, компенсаторные возможности его психики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Эриксон, Э. Детство и общество. [Текст] / Э. Эриксон. - СПб.: Ленато ; АСТ ; Фонд «Университетская книга». - 589 с.
2. Берн, Э. Трансакционный анализ и психотерапия [Текст] / Э. Берн. - СПб.: Братство, 1992. - 224 с.
3. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] // Психология личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. - М.: МГУ, 1982. - 288 с. - С. 108–117.
4. Ассаджиоли, Р. Психосинтез [Текст] / Р. Ассаджиоли. - М.: Рефлбук; Киев: Ваклер, 1997. - 320 с.
5. Перлс, Ф. Теория гештальт-терапии. [Текст] / Ф. Перлс, П. Гудмен. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. - 384 с.
6. Сартр, Ж. П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии [Текст] / Ж.П. Сартр. - М: Республика, 2000. - 639 с.
7. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. - М.: Прогресс. 1990. - 366 с.

8. Селезнева, Е. В. Смыловые детерминанты самореализации [Текст] / Е.В. Селезнева // Мир психологии. – 2010- №4.- С. 78–91.
9. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М.: МГУ. 1993. - 286 с.
10. Никитина, Е.А. Основные проблемы развития медиации в Курской области [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. Материалы VIII Всероссийской конференции с международным участием. Под редакцией П.В. Ткаченко. 2018. – С. 254-260.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Жмыхов Максим Эдуардович

Бабаскина Анастасия Александровна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены основные аспекты формирования здорового образа жизни среди современной молодежи. Приведены пути и способы поддержания уровня здорового образа жизни, рассмотрена роль психологии в формировании здорового образа жизни современной молодежи

Современный мир многогранен и уникален. Можно черпать множество информации на просторах интернета, можно узнавать новое не выходя из дома. Главное, чтобы было желание. Но как среди огромного количества информации выбрать правильный вектор? Как развивать у подрастающего поколения, у студентов ВУЗов и СУЗов любовь к здоровому образу жизни? Ведь так важно заложить это «семечко» как можно раньше. Чтобы человек не видел других образов жизни. Должна быть определенная модель, которой будет придерживаться нынешняя молодежь. Итак, в этой статье мы рассмотрим основные аспекты формирования и поддержания здорового образа жизни.

Главная цель нашей статьи – выделить аспекты формирования и поддержания здорового образа жизни у современной молодежи. Синтез теоретической литературы, позволит строить проектную деятельность на практике. Объект исследования нашей статьи – современная молодежь, студенты; предметом послужат аспекты формирования и поддержания здорового образа жизни.

Эта тема актуальна и важна в любое время. Изучением здорового образа жизни среди студентов занимался Веленский Михаил Яковлевич, Назарова Елена Николаевна и другие.

Итак, что же является основными критериями здорового образа жизни? Без труда на это ответит каждый: человек не употребляет алкоголь, не пользуется табачными и наркотическими изделиями, занимается спортом и

закаливается. Это лишь малая часть аспектов здорового образа жизни. К сожалению, далеко не вся молодежь понимает «ценность» своих вредных привычек [1].

Существуют пути формирования здорового образа жизни. Что же является ключом? Несомненно, медицинская активность. Ибо понятия «медицина» и «здоровый образ жизни», несомненно, связаны. Рассмотрим аспекты формирования здорового образа жизни:

1) Создание и развитие факторов и обстоятельств, которые будут полезными для здоровья как психического, так и физического. Этот этап должен реализовываться уже у младших школьников и дошкольников. Дети должны начинать утро с гимнастики, водных процедур, соблюдать режим дня. Соответственно, с процессом взросления это будет полезная привычка, которая останется с человеком. Необходимо педагогам дополнительного образования, медикам, проводить консультации с молодыми родителями, давать рекомендации по воспитанию в ребенке любви к здоровому и правильному образу жизни. Соответственно, с процессом взросления будут меняться интересы, и, возможно, в подростковом периоде, когда у детей переходный возраст, неустойчивое психологически-эмоциональное сознание, важно не бросать его одного. Поэтому в школах, в СУЗах и ВУЗах должны проводится лекции, педагогические и психологические работы для корректировки «нездорового» образа жизни. К сожалению, современная молодежь принимает все новшества в виде электронных сигарет и их интерпретаций за чистую монету. Они считают, что никакого вреда от этого не будет. Это одна из проблем нашего цифрового времени. Эту проблему необходимо решать и устранять. В нашем городе проходят «Дни без табака», что положительно влияет на среду, в которой мы живем, но не все пользуются табаком, многие находят компромиссы и считают, что нашли «здоровый» продукт – электронная сигарета. Необходимы семинары, лекции о самом устройстве и его негативных способах влияния на организм [2].

Говорить о здоровом образе жизни и не упоминать гармоничные отношения с природой – нельзя. Мы считаем, активное вовлечение студентов в социально значимые проекты, которые связаны с благораживанием территории, уборкой парков и лесом – очень важны. Именно здесь формируются такие аспекты здорового образа жизни, как трудолюбие, нахождение на свежем воздухе, активная физическая деятельность.

Нельзя не сказать о лекциях и семинарах с участием профессиональных спортсменов, диетологов, которые смогут доступно на практических примерах показать о важности сбалансированного питания, о необходимости физической активности и поддержания здоровья.

2) Еще один аспект – уменьшение факторов риска. На данном этапе нельзя не говорить о запретах, которые есть в нашей стране. Такие как: курение в общественных местах; продажа алкоголя и табачных изделий, лицам не достигшим 18-ти лет; запрет на все виды наркотических средств [3].

3) Формирование благоприятной психологической обстановки.

Считаю необходимым затронуть вопрос о психологии здорового образа жизни. «В здоровом теле – здоровый дух», наверное, с этим высказыванием встречался каждый. Когда человек подвержен разным формам зависимости – его дух падает, ослабевает. Это направление изучает множество психологов и медиков. В последнее время было проведено достаточное количество исследований, которые выявили влияние и взаимодействие психических переживаний человека на его физическое здоровье [4].

А что же принимают психологи под понятием «здоровый образ жизни»? психологи подразумевают не только определенные привычки человека, но и его профессиональную занятость, быт, форму и способы удовлетворения материальных, физических и духовных потребностей, особенности поведения и общения с другими людьми. Качество и уклад жизни являются некоторыми производными здорового образа жизни. У человека должна быть внутренняя мотивация, которая будет «подталкивать» его на новые положительные поступки.

Наркомания, алкоголизм, курение – вредные привычки, корни которых идут далеко в психологию человека, в его внутренний мир. Именно поэтому люди с подобными зависимостями обращаются к психологам, для решения проблем. Стоит отметить, что наличие психолога в учебных заведениях – немаловажный фактор. Именно психолог может направить, показать, что происходит с мышлением, интеллектом, когда человек не придерживается элементарных правил здорового образа жизни. Этот разум может потухнуть, затуманиться [5].

Главная задача, которая стоит перед психологией здорового образа жизни – научить людей контролировать себя, свои мысли, свой стиль жизни и уклад, донести важность сохранения здоровья [6].

О таких исследованиях должны знать студенты, преподаватели и вообще все, кто ведет здоровый образ жизни, ведь психическое здоровье – один из важнейших аспектов формирования здоровой картины мира [7,8].

Итак, можно сделать вывод, что основными правилами здорового образа жизни являются:

- 1) полноценный сон;
- 2) правильное питание;
- 3) отказ от вредных привычек;
- 4) избавление от тревожности и стрессов;
- 5) прогулки на свежем воздухе;
- 6) своевременное лечение;
- 7) правильный режим дня [9,10].

Этот список можно продолжать. Каждый для себя самостоятельно вносит корректизы.

В заключении хотелось бы сказать, что наше здоровье – в наших руках. Необходимо его беречь и поддерживать. Формирование и поддержание здорового образа жизни – проблема важная и популярная [11].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Гафаров, В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога [Текст] / В.В. Гафаров и др. – Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008. – 280 с.
3. Давиденко, Д.Н., Щедрин, Ю.Н., Щеголев, В.А. Здоровье и образ жизни студентов [Текст] / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с..
6. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. Руководство для врачей [Текст] / под ред. Н.А. Геппе. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 144 с
7. Счастье быть здоровым [Текст] / под ред. С.А. Муравьёв, Г.А. Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. – 120 с.
8. Шаталова, Н.А. Исследование субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале / Н.А. Шаталова // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2014. – № 2(30). – Режим доступа: <http://www.scientific-notes.ru/pdf/035-035.pdf> (0,3 п.л.).
9. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX - EARLY XX CENTURIES [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.
10. Никитина, Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 [Текст] / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. – 271 с.
11. Копылова, Т.Ю. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Т.Ю. Копылова, О.Л. Ворошилова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2018. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 162-170.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ИЛИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Журавель Евгений Сергеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В этой статье рассматривается посттравматический синдром (посттравматическое стрессовое расстройство). Описаны причины возникновения посттравматического синдрома, факторы и условия, от которых зависит возникновение ПТСР, а также описаны типы посттравматического стрессового расстройства и их продолжительность.

Жизнь людей полна случайностей, и не все из них несут в себе благоприятный исход. Каждый может стать жертвой печальных обстоятельств и пережить тяжелые потрясения, которые будут сопровождать еще долгое время и напоминать о себе даже косвенно. Пережитое остается в прошлом, но периодически заставляет вспомнить о нем, переживать снова и снова те чувства, которые человек испытал в тяжелой стрессовой ситуации. Такое явление называется посттравматическим синдромом или посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Доктор медицинских наук Владимир Маркович Валошин писал, что ПТСР встречается гораздо чаще любых других психических заболеваний, а также более часто, чем многие соматические заболевания: такие как астма, диабет и другие. В целом, по мнению некоторых исследователей, стресс - это одна из общих проблем здравоохранения, достигающая масштабов распространенности эпидемий.

В современном понимании возникновение симптомов ПТСР давно выходит за рамки ситуаций, связанных с военными действиями, техногенными и природными катастрофами, заключениями в концентрационных лагерях или иными запредельными для психики человека жизненными ситуациями, которые характеризуются массовостью поражения и представляют непосредственную физическую угрозу. Так, лица, ставшие свидетелями травматических событий, также входят в группу риска по развитию ПТСР. У членов семей жертв тоже может развиться ПТСР. Помимо этого, в развитии ПТСР значимую роль играют и такие причины как болезнь и смерть матери, мужа и припадки у жены. Одними из наиболее значимых событий для формирования ПТСР являются изнасилование, суициdalные попытки, смерть в семье, серьезная болезнь и детское насилие. [1]

Возникновение ПТСР обусловлено одновременным влиянием многих факторов и условий. Главными из них являются:

1. Особенности пережитой экстремальной ситуации (содержание, внезапность, длительность, интенсивность, информативность, массовый или индивидуальный характер).

2. «Профессиональные» факторы для профессий повышенного риска (эффективность профотбора, уровень профессиональной подготовки, сте-

пень готовности к экстремальным условиям, общий стаж службы, уровень «стрессогенности» профессиональной деятельности).

3. Социально-демографические факторы (возраст, пол, семейное положение, профессиональный статус, принадлежность к профессиям повышенного риска).

4. Факторы, связанные с состоянием здоровья (наличие соматических, нервно-психических заболеваний).

5. Социальные факторы (социальная поддержка и защита на государственном уровне, доступность помощи и реабилитационных программ, социально-экономический статус пострадавшего).

6. Социально-психологические факторы (этнокультурные особенности, религиозность, развитие и характер микросоциальных связей, отношение общества к тому или иному экстремальному событию).

7. Индивидуально-психологические факторы (индивидуальная значимость экстремального события, эмоциональные особенности, индивидуально-типологические особенности, личностные тенденции, особенности жизненного стиля, мотивационная и ценностно-смысловая сферы). [2].

Выделяют несколько типов ПТСР. Основными являются четыре из них:

- **Тревожный тип** характеризуется высоким уровнем соматической и психической тревоги, раздражительностью и напряженностью, а также тревожными мыслями о своем состоянии.

- **Астенический тип** характерен доминированием чувства вялости и слабости, безразличием к событиям, которые интересовали раньше, пассивностью, равнодушным отношением к людям и к своей профессиональной деятельности. В сознании доминируют мысли о собственной несостоинности.

- **Дисфорический тип ПТСР** характеризуется недовольством и раздражением на фоне мрачного настроения. Люди с таким типом ПТСР часто не могут контролировать свои вспышки агрессии, что сводит их контакты с окружающими до минимума.

- **Соматоформный тип ПТСР** отличается наличием соматоформных расстройств, в котором неприятные ощущения возникают в основном в области сердца, головы и желудочно-кишечного тракта. [3]

Помимо типов самого ПТСР также выделяются три типа течения этого расстройства: острый (проявления до 1,5 месяцев), подострый (проявления от 1,5 до 6 месяцев) и хронический (проявления сохраняются 6 и более месяцев). [4]

Во время этих периодов у пострадавших могут проявляться определенные симптомы, подтверждающие у них ПТСР. Одними из таких симптомов являются:

- навязчивые воспоминания о травмирующем событии – специфический, системообразующий признак синдрома посттравматических стрессовых нарушений. Наиболее характерным симптомом посттравматического стрессового расстройства являются навязчивые воспоминания о травми-

рующем событии, которые имеют необычайно яркий, но отрывочный характер (картинки из прошлого).

- ощущение повтора прошлого, появление иллюзий – патологические восприятия реально существующих раздражителей. В тяжелых случаях возможны эпизоды зрительных и слуховых галлюцинаций, когда больной ПТСР видит погибших людей, слышит голоса, ощущает движение горячего ветра и т.п.

- избегание всего, что может напомнить о трагической ситуации. Как правило, пациенты быстро устанавливают взаимосвязь между ключами и появлением приступов воспоминаний, поэтому всеми силами стараются избежать всякого напоминания об экстремальной ситуации.

- нарушение сна из-заочных кошмаров, сюжетом которых является пережитое чрезвычайное происшествие. [5]

Поддерживающая психотерапия во всех случаях играет важную роль. Психотерапевты должны быть эмпатичны и отзывчивы, признавать у пациентов душевную боль и реальность травмирующих событий. Они должны также поощрять пациентов быть лицом к лицу с воспоминаниями через десенсибилизирующее воздействие и обучение управлению тревогой. Для искоренения вины выжившего психотерапия должна быть направлена на помочь пациентам понять и изменить их самокритичное или враждебное отношение к себе.

Помимо медикаментозной терапии, одними из эффективных и востребованных методик лечения являются десенситизация с репроцессингом движениями глаз (ДРДГ) и когнитивная поведенческая терапия, фокусированная на травме (КПТФТ).

ДРДГ – это психологическая терапия, которая ставит целью помочь человеку переработать (репроцессинг) свои воспоминания о травмирующем событии. Эта терапия включает в себя актуализацию в памяти связанных с травмой образов, представлений и телесных ощущений, в то время как терапевт направляет движения глаз из стороны в сторону. При этом идентифицируются более позитивные представления о травмирующих воспоминаниях с целью замены ими тех, которые вызывают проблемы.

КПТФТ отличается в первую очередь самообучением, которое снижает продолжительность встреч с терапевтом и стоимость терапии, а также повышает эффективность (при условии высокой мотивации). Состоит она из 8-12 сессий по 90 минут с КПТ-терапевтом и 12 индивидуальных сессий. Они направлены на уменьшение симптомов ПТСР; совершение форм активности, которые ранее приносили удовольствие пациенту; исключение триггеров (стимул, который напоминает о травматическом событии), работу над воспоминаниями и проверку эффективности терапии.

Поведение человека, которое получило название посттравматического синдрома, описывает определенный способ существования в мире. Общепринятый метод лечения – предоставление пациентам возможности участвовать в программах адаптации разного рода. Однако, это не решает про-

блемы, так как основная направленность этих программ заключается лишь в попытке привести представление о действительности к нормам общественности.

Посттравматический синдром можно также рассматривать как один из вариантов внутриличностного конфликта, возникшего по причине переживания стрессовой ситуации. Поэтому, для повышения эффективности лечения, я предлагаю в дополнение к перечисленным методикам также выполнить и те действия, которые приведут к решению внутриличностного конфликта.

Многие забывают, что истинное душевное и физическое здоровье состоит в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни, а не соответствовать нормам социума. Если на данный момент волнующие воспоминания, образ мыслей, чувства из прошлого оказывают большое влияние на обстоятельства, очень важно честно признать их существование, даже если это покажется ненормальным. Рекомендуется сублимировать все отрицательные эмоции в какую-либо деятельность: будь то просмотр фильма, поход на концерт или чтение книги и т.д. Также не стоит сдерживать свои эмоции и давать им волю в определенный момент.

Помимо этого есть и другие способы прийти к согласию с самим собой и своим прошлым, но они также могут быть подобраны и в индивидуальном порядке. Главное – иметь желание и мотивацию вернуться в обычный ритм не только физически, но и душевно и снова испытывать все радости жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Волошин В.М. Посттравматическое стрессовое расстройство (клиника, динамика, течение и современные подходы к психофармакотерапии) : диссертация ... доктора медицинских наук : 14.00.18 / Волошин Владимир Маркович - Москва, 2004.- 362 с.

2 Шестопалова Л. Ф., Подкорытов В. С. Медико-психологические аспекты экстремальных событий и проблема посттравматических стрессовых расстройств // Международный медицинский журнал. 2000. № 3. С. 31—34. 3.

3 Бундало Н.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство (клиника, динамика, факторы риска, психотерапия) : диссертация ... доктора медицинских наук : 14.00.18 / Бундало Н.Л. - Санкт-Петербург, 2009.- 347 с.

4 Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. Посттравматическое стрессовое расстройство: пособие для самоподготовки / О.Г. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская: Украинская военно-медицинская академия; Киев; 2014

5 Шатная Е.С., Ворошилова О.Л. Развитие инклюзивного образования в ВУЗе (на примере центра сопровождения инклюзивного образования ЮЗГУ) // // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Профессиональное развитие и трудоустройство студентов и выпускников

с ограниченными возможностями здоровья: вопросы, проблемы, перспективы» (Курск, 20 декабря 2018 года). – Курск: Юго-Запад. Гос.унт, 2018

6 Актуальные проблемы современной психологии образования [Текст]: монография / Е.О. Карасева, Т.Ю. Копылова, А.А. Кузнецова и др. – Курск: ЗАО Университетская книга, 2018. – 152 с.

7 Tasova N.V., Nikitina E.A., Chernshova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX – EARLY XX CENTURIES // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. № 32 (2). С. 262-265

КУРЕНИЕ КАК ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Закурдаева Ольга Юрьевна

Рязанцев Александр Алексеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье идёт речь о здоровом образе жизни и главных его составляющих. В работе рассматривается курение, как одна из ведущих проблем современного общества.

В современном обществе активно пропагандируется здоровый образ жизни – ЗОЖ. Но далеко не все вкладывают в это понятие правильный смысл. Здоровый образ жизни складывается из многих составляющих. Это не просто не кушать на ночь сладкое и изредка ходить в спортзал, это целая система. Не каждый спортсмен, имеющий множество наград, полностью соблюдает данный режим. Весь это очень непросто.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс компонентов. Это не какая-то диета или занятия спортом, это стиль жизни. Он направлен на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место как для полноценного отдыха, так и для продуктивной работы и физической нагрузки [1, с.183-184].

Но не так страшны переедания на ночь и неправильный режим сна, как курения во всех его проявлениях. Если десять лет назад, люди знали только о сигаретах, и это был самый популярных вид курения табака. То сейчас способов употребления увеличилось в разы. Появилась, так называемая, эстетика курения. Придумали более аккуратные, привлекающие внимания приспособления. Такие как кальян, вейп, iqos. Именно из-за этого к основной массе курящих в мужском лице присоединились и девушки [2].

Россия находится на первом месте по числу курящих. Сейчас регулярно курят 75% мужчин и 21% женщин, несмотря на то, что по стране идёт активная пропаганда антикурения. Согласно статистике, средний возраст на-

чинающего курильщика 14 лет, и ежегодно никотин убивает 332 тысячи человек нашей страны. На рисунке 1 представлена статистика курящих по возрастным группам [3].

Многие курильщики не задумываются о том, что они получают вместе с смутным удовольствием выкурить сигарету. Сигаретный дым – это не только газ, но и твёрдые частицы. Он содержит около 4 тысяч различных компонентов, к тому числе и угарный газ, никотин и его производные. Такие как смола, кадмий, полоний. Мы получаем их не только при непосредственном курении, но и от дыма чужой сигареты. Пассивное курение также очень опасно для нашего здоровья.

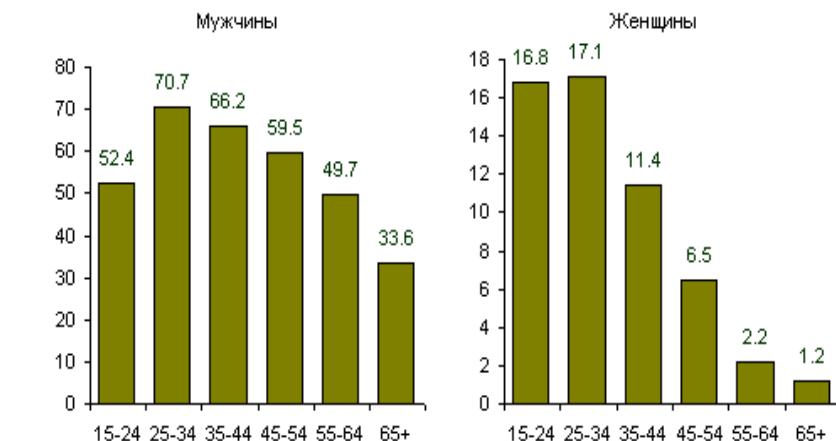


Рис. 1 – Статистика курящих по возрастным группам

Благодаря медицинским исследованиям, известны многие последствия курения. Сигаретный дым влияет на все органы человека. Это проявляется как внутренне, так и внешне. Страдает сердечно-сосудистая система, пищеварительная, дыхательная, а также кожные покровы и психологическое состояние [4].

Существуют мифы о курении, которыми оправдывают себя те, кто не может бросить эту привычку. Женская аудитория курящих, пытаются убедить себя и окружающих, что бросив курить, у них появятся проблемы с лишним весом. Мужчины же оправдывают себя иначе. Говорят, что в связи со сложной работой, они так успокаиваются и расслабляются. Но это все только лишь отговорки. После выкуренной сигареты, человеку кажется, что он стал спокойнее, но спустя определённое время происходит обратное. Напряжение в организме повышается из-за отсутствия поступления никотина и опять требуется перекур. Это постоянное беспокойство организма, которое очень сильно влияет на психику человека [5,6].

Существует множество способов бросить эту зловещую привычку: таблетки, различные пластыри и даже кодировки. Но самый верный способ –

это собственное желание и мотивация. Ведь так человек устроен, если есть правильный настрой и цель, то в большинстве случаев результат будет положительный.

Исследования учёных показывают, что в любом возрасте здоровье человека на 60 % зависит от его образа жизни, а оставшиеся 40% уже между собой делят наследственность, условия окружающей среды и другие факторы. Иначе говоря, наша жизнь, наше физическое и психологическое здоровье в большей степени зависит только от нас самих. И только переборов себя, можно стать счастливым и здоровым человеком.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.
2. Здоровый образ жизни, основные принципы: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/zozhmania/zdorovyi-obraz-jizni-osnovnye-principy-i-rekomendacii/> (дата обращения 12.10.2019).
3. Статистика курения в России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ne-kurim.ru/articles/stat/statistika-kurenija-v-rossii/> (дата обращения 12.10.2019).
4. Как курение влияет на здоровье человека: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-878636-kak-kurenie-vliyaet-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения 12.10.2019).
5. Влияние курения на внешность человека: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tubakainfo.ee/ru/zachem-brosat-kurit/vlijanije-kurenija-na-zdorovje/> (дата обращения 12.10.2019).
6. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX - EARLY XX CENTURIES [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНАЯ ЦЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ

Игнатов Дмитрий Алексеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрена актуальная проблема поддержания здорового образа жизни и необходимость реализации комплексной государственной политики в этой сфере с целью укрепления здоровья нации, и улучшения тем самым демографической ситуации в России.

Состояние здоровья населения Российской Федерации уже не первый год характеризуется такими негативными тенденциями, как низкий уровень рождаемости и высокие показатели смертности. Поскольку именно эти процессы оказывают определяющее влияние на демографическую ситуацию в стране, необходимо реализовывать комплексную государственную политику в этой сфере. По мнению президента Российской Федерации В.В. Путина, «здоровый образ жизни – это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом» [1].

Обязательным элементом государственной социальной политики, направленной на создание благоприятных условий жизни граждан, должен стать комплекс мер, способствующих укреплению здоровья каждого жителя нашей страны [2]. Разработка и воплощение в жизнь приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения – первый шаг на пути к осуществлению системных преобразований, необходимых для укрепления здоровья населения, снижения уровня заболеваемости, инвалидности, смертности, и как следствие, улучшения демографической ситуации. В настоящее время в России реализуется Государственная программа развития здравоохранения на 2018 - 2025 годы, которая позволит увеличить продолжительность жизни до 78 лет; снизить младенческую смертность до 4,5 случая на 1000 детей; снижение смертности лиц трудоспособного возраста до 350 случаев на 100 000 человек; сокращение потребления алкоголя до 8 л на человека и потребления табака до 27 % среди взрослого населения, и достигнуть ряд показателей, способствующих обеспечению национальной безопасности нашей страны в сфере охраны здоровья россиян [3].

Поскольку в большинстве случаев главными причинами проблем со здоровьем являются вредные привычки, оказывающие пагубное влияние на организм человека; стрессы, отсутствие сбалансированного питания и необходимой физической активности вследствие особенностей условий труда; неблагоприятная экология и недостаточная забота самих граждан о своем здоровье, то необходимо в первую очередь обратить внимание

именно на эти неблагоприятный факторы при разработке системы мер, способствующих оздоровлению общества в национальном масштабе. По данным Минздрава, вклад профилактики в снижение смертности от неинфекционных заболеваний составляет от 40 до 70% [4]. Поэтому основные усилия на пути к здоровому обществу нужно сосредоточить на профилактических мероприятиях и повсеместном пропагандировании здорового образа жизни. Для этого можно предпринять такие меры как: строительство спортивных площадок, доступных для всех слоев населения и возрастных групп, включая инвалидов; охват диспансеризацией до 23% взрослого населения в год, или до 70% за 3 года; увеличение охвата вакцинацией населения с целью профилактики инфекционных заболеваний.

В целях сокращения потребления алкоголя и табачных изделий Министерство здравоохранения предлагает: увеличить минимальный возраст для покупки алкогольной продукции до 21 года; сократить количество мест, где разрешено курение; ограничить скрытую рекламу алкоголя, а также разработать техрегламенты о требованиях к безопасности спиртосодержащей продукции, которые должны способствовать «подавлению производства нелегального алкоголя» [4].

В качестве ещё одного немаловажного фактора, негативно сказывающегося на состоянии здоровья населения, врачи выделяют фастфуд и другую нездоровую пищу. Для борьбы с вредными пищевыми привычками Минздрав предлагает следующие меры: организовать сети столовых и кафе со здоровой и диетической едой. Для граждан, которые находятся за чертой бедности, обслуживание там может быть бесплатным; законодательно осуществлять меры стимулирующего характера по отношению к производителям продуктов здорового питания; ввести акцизы на продукты, содержащие вредные для организма вещества; ввести дополнительную маркировку для продуктов с повышенным содержанием сахара, а также законодательно закрепить требования к маркировке продуктов, которая должна содержать полную и легкочитаемую информацию о калорийности, содержании насыщенных животных жиров, углеводов и соли. Благодаря этим мерам планируется сократить потребление соли на 15% и добиться прекращения роста числа случаев диабета и ожирения [5].

Кроме того следует отметить, что в современной жизни человек ежедневно сталкивается со стрессами [6]. Поэтому при нынешней неспокойной жизни и нестабильной обстановке каждому крайне «важно научиться расслабляться и не подвергаться стрессам, наблюдать за общим состоянием психики и нервной системы» [7].

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что здоровый образ жизни «постепенно становится всё более популярной тенденцией современного общества и, что особенно приятно, набирает свою популярность в среде молодого поколения» [8]. Очевидно, что избавить от вредных привычек население целой страны невозможно в течение нескольких лет, но можно быть твёрдо уверенным в том, что «если россиян, заботя-

щихся о своем здоровье, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической культурой и спортом, будет становиться год от года всё больше и больше» [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивный портал Sport. ru. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sport.ru/other/Vladimir_Putin_Nujno_chtoby_u_lyudey_byla_moda_na_zdorovyy_obraz_jizni/article289000.
2. Роль государства в развитии программ укрепления здоровья на рабочем месте. Засимова Л.С., Хоркина Н.А., Калинин А.М. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-gosudarstva-v-razvitiu-programm-ukrepleniya-zdorovyya-na-rabochem-meste>.
3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1640 [Электронный ресурс]. – URL: <https://olgasofronova.ru/gosudarstvennaya-programma-razvitiya-zdravooxraneniya-na-2018-2025-gody-utverzhdena-pravitelstvom-rf.html>.
4. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rosminzdrav.ru>.
5. Государственная политика России, направленная на формирование здорового образа жизни: основные тенденции за 10 лет [Электронный ресурс]. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=12230>.
6. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка [Текст] // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. – 2010. – С.17.
7. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях [Текст] / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.
8. Харзеева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
9. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. - Том 7. №4 (25) – С. 168-173.

КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ В РАБОТЕ СЕКРЕТАРЯ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

Игнатьева Сайана Васильевна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Кривой Рог, Россия

В статье говорится о проблеме возникновения конфликтных ситуаций в работе секретаря, рассмотрены советы по устранению разногласий между оппонентами и способы их разрешения.

Работа секретаря напрямую связана с многочисленными встречами и контактами. При несовпадении целей, интересов, позиций или взглядов секретаря, как представителя организации и других участников взаимодействия с ним может привести к конфликту. Психологи полагают, что конфликты неизбежны в любом производственном коллективе (в крупной компании или малом предприятии) [1].

Все люди разные, различия в происхождении, воспитании, образовании, жизненном опыте, воображении и человеческих ценностях, манере поведения создают зачастую непреодолимые преграды к взаимопониманию на основе терпимости. Одну и ту же информацию каждый воспринимает по-своему. Неумение работать в коллективе, неприспособленность к жизни в социуме является причиной конфликтов. Поэтому управление конфликтной ситуацией и безболезненный выход из нее - важная составляющая работы секретаря.

Секретарь в своей работе сталкивается со следующими внутриличностными конфликтами, например: человек часто ездит в командировки по работе, но хочет проводить больше времени с семьей, отсюда конфликт личных потребностей и требований его работы. Также в своей деятельности секретарь сталкивается с межличностными конфликтами, например: руководитель - секретарь, секретарь - клиенты.

Зачастую секретарь является лицом, наиболее приближенным к руководителю. Поэтому от того, как будут складываться отношения с руководителем, зависит многое: успех трудовой деятельности, психологический микроклимат, удовлетворение от работы и т. п. Потенциальными причинами для конфликта секретаря и руководителя может быть:

- имидж секретаря. Поскольку он является «лицом фирмы» повышаются требования к его внешнему виду и поведению,

- обеспечение руководителю условий для выполнения его основных обязанностей (рациональное распределение времени руководителя),

- обеспечение документооборота руководителя (учет, регистрация, подготовка, рассылка и др. актуальных документов)

- обеспечение сохранности конфиденциальной информации. В любой организации существует служебная информация, которая не подлежит разглашению и содержится она в документах, с которыми работает секретарь.

Клиенты – это люди со своими убеждениями и предпочтениями. В тех случаях, когда их раздражают какие-то обстоятельства (большая очередь, духота в зале), неприемлемые условия коммерческого предложения (высокая цена, малый срок гарантии), происходит диссонанс – и воздух сотрясается чередой возражений, агрессии и недовольства.

Любой из этих конфликтов может быть как конструктивным, так и деструктивным. Все зависит от того, каким образом будет вести себя в процессе конфликта секретарь. Не все конфликты негативны, некоторые из них позволяют обнаружить реальные недостатки в производственных и личных отношениях. Эти конфликты указывают на то, что имеются проблемы, и это должно мобилизовать на поиск путей их решений.

Главную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены: конфликтогены – это слова, действия (или бездействия), способствующие возникновению и развитию конфликта.

Для предупреждения конфликтов секретарю нужно соблюдать следующие правила бесконфликтного поведения: избегайте конфликтогенов; не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген; проявляйте эмпатию к собеседнику.

Чтобы избежать конфликта, не следует искать правых и виноватых. В идеале секретарь - мастер компромиссных решений, сильный, эмоционально уравновешенный человек, способный вовремя разрядить обстановку.

Если секретарь замечает недобroе отношение посетителя к себе без всякой на то причины, то выходом из этой ситуации является предельная вежливости. Секретарь должен «отгородиться» вежливостью от этого человека, тем самым «обезоружив» его [2].

Предотвращение конфликта предполагает умение слушать и разъяснять, причем делать это всякий раз по-разному в зависимости от ситуации и собеседника. Здесь важно уметь разбираться в людях, распознавать их психологические особенности, находить индивидуальный подход к каждому[3].

Существует несколько приемов для предотвращения или мирного разрешения конфликтов:

1. Демонстрация усиления собственных ресурсов. Цель этой тактики - показать конфликтующей стороне, что у секретаря реальная возможность усилить свою позицию в такой мере, что у собеседника не останется аргументов в свою защиту. Это можно сделать, например, путем демонстрации распоряжений, инструкций, ссылкой на авторитеты.

2. Тактика доброжелательного выжидания. Отсутствие определенных действий со стороны секретаря. В результате создается ситуация неопределенности, которая вынуждает собеседника предпринять какие-либо действия для усиления собственной позиции. В состоянии повышенного напряжения собеседник делает неверные шаги, излишне раскрывается, что

дает Вам возможность получить дополнительную информацию, которую в дальнейшем можно использовать как аргумент.

Если демонстрация собственных ресурсов и тактика выжидания не дает нужного результата, можно пойти на незначительные уступки конфликтующей стороне:

3. Очень эффективной является тактика ограничения собеседника во времени. Если секретарь заставит собеседника подождать, его эмоциональный настрой или агрессивность могут понизиться.

4. Неожиданное переключение внимания собеседника на другой предмет также может привести к снятию напряженности.

5. Не следует отвечать агрессией на агрессию, необходимо быть выше происходящего. Следует вести себя спокойно, не суетиться.

На основе вышесказанного можно сделать следующий вывод: профессия секретаря потенциально наполнена конфликтогенами. Грамотный секретарь сможет предотвратить или свести на нет нарастающей конфликт, для этого существует ряд правил и тактик.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лунева У.Ю. Конфликты на рабочем месте // Справочник секретаря и офис-менеджера. 2006. № 9. С. 76-82.
2. Орлова, Э.А., Филонов, Л.Б. Взаимодействие в конфликтной ситуации // Психология конфликта: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. - СПб.: Питер, 2007. - 403 с.
3. Пономаренко В.В. Стратегии поведения в конфликте // Секретарь-референт. 2006. №2. С. 61-66.
4. Кирьянова Е.Н. Как секретарю справляться со стрессом на работе // Секретарское дело. 2003. №11. С.46-50.
5. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья. Ворошилова О.Л., Чернышова О.В. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. Т. 9. №1 (30). С. 152-155.
6. Шаталова, Н. А. Психолого-педагогическая программа становления субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале [Текст] / Шаталова, Н. А. – Курск: ООО Планета, 2014. - 43 с.

КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Илюхина Е.

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В предлагаемой статье проводится анализ развития личности в кризисных ситуациях. Пристальное внимание уделено разбору типов кризиса, их барьеров и факторов, влияющих на поведение человека в критических ситуациях, а также проработаны два основных способа выхода из критических ситуаций.

Жизнь человека не возможна без критических ситуаций и временных трудностей. Это связано со значительным количеством потенциальных опасностей: технологический прогресс, обострение социально-политической напряженности, высокая планка роли в обществе т.п. Все эти барьеры приводят к критической или кризисной ситуации, которые способствуют проявлению регресса. В связи с этим возникают сложности в отношениях с окружающей средой, при этом развитие в такие периоды принимает бурный, стремительный процесс, который напоминает «революционное течение событий, как по темпу происходящих изменений, так и по смыслу совершающихся перемен» [1] как у взрослого, так и у ребенка.

Важной составляющей кризисных периодов в самом общем виде является актуальное противоречие между достигнутым уровнем развития, переоценке ценностей и отсутствия внешних факторов, способствующих удовлетворению привычных потребностей. Л.С.Выгодский - советский психолог, акцентирует внимание на том, что процесс развития в нормальном онтогенезе как процесс саморазвития, так кризис выступает проявлением «нормальности» развития.

Современные исследователи разделяют два типа кризисов:[2]

-кризисы развития, т.е. кризис среднего возраста, кризис новорожденности, кризис одного, трех, семи лет, кризис пенсионного возраста и подростковый кризис.

- кризис обстоятельств - это тип кризиса, который чаще всего охватывает современную аудиторию в связи с наличием таких ситуаций как катастрофы, приводящие к потере здоровья или жизни субъекта, что может понести за собой развитие травматических кризисных состояний.

Существует несколько понятий, которые характеризуют наличие в жизни человека таких событий, которые не могут быть названы нормальными:

По мнению Е.В. Бурмистровой[3], «критическая ситуация» определяется в качестве сущностного признака критической для личности жизненной ситуации дефицита смысла в дальнейшем существовании независимо от причин ее возникновени;

И.Г. Малкин-Пых[4] относит к «экстремальной ситуации» техногенные и природные катастрофы, межнациональные конфликты-ситуации, отнесенные к категории чрезвычайных ситуаций;

В.Г.Ромека [5] относит «кризисную ситуацию» к внутреннему нарушению эмоционального баланса, вызванного внешними обстоятельствам;

«трудная жизненная ситуация» является также синонимом понятию «экстремальной и кризисной ситуации». Н.Г. Осухова определяет это понятие как ситуацию, в которой происходит нарушение адаптации человека к жизни из-за внешних и внутренних изменений среды, в результате этого человек теряет способность удовлетворять свои потребности.

В возникновении критических ситуаций участвует несколько групп факторов, а именно:

1.Наличие стрессов. В виде стресса подразумевается ситуация, которая оценивается человеком, как угрожающая.

2.Ограниченнное или искаженное восприятие реальной ситуации. Результат данного восприятия - возникновение комплекса неполноценности, приобретение чувства вины, без обоснованных причин.

3.Отказ адаптивных механизмов, используемых для решения повседневных проблем, развитие стереотипного мышления.

4.Отсутствие или отказ поддержки близких людей, что приводит к усилению чувства ненужности и одиночества человека.

Можно утверждать, что данный тип, подразумевает определенную готовность субъекта к деструктивному восприятию стресса, трансформация его влияния в кризисное состояние.

Кризисное состояние - это состояние эмоциональной и умственной дезорганизации личности. Способ поведения человека в кризисной ситуации связан со степенью восприятия внешних требований и степенью мотивации на соответствие этим требованиям.

Существует два основных способа выхода личности из кризиса: конструктивный, деструктивный.

1.Конструктивный способ связан с увеличением адаптационных возможностей личности, приобретенный в результате активного взаимодействия с кризисом нового жизненного опыта, подтолкнувший данную личность к взрослению.

2.Деструктивный способ выбирают люди, которые находятся в полном отчаянии. Те личности, которые потеряли веру в себя и уже не в состоянии бороться с данной проблемой. Такой способ не является правильным и требует вмешательства специалиста. На основании современных исследований можно выделить следующие 'выходы' данного способа:

А) суицид - это осознанное лишение себя жизни.

Б) «уход» в зависимость - зависимость от психоактивных веществ (алкоголь, наркомания) и сверхценные увлечения (фанатизм, интернет-зависимость).

В) «уход» в психосоматическое состояние-появление хронических заболеваний, резкое ухудшение здоровья.

Таким образом, обобщая все вышеперечисленное, хочется еще раз подчеркнуть следующее:

Кризисные ситуации выступают для человека различными способами проявления стресса, но для общей картины сравнительного состояния требуется наличие восприятия данной ситуации в качестве стрессора.

Выходом из кризиса может выступать конструктивное поведение субъекта, направленное на «здоровый» путь, который бы позволил разрешить кризис. Однако, наряду с этим, на практике часто встречается деструктивный метод, который не является правильным. Разрешение проблемы зависит от способности человека признать собственные заблуждения, установить адекватный уровень анализа желаний и возможностей, найти другие пути достижения поставленных целей и взглянуть на все через призму реальных возможностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Выготский С.Л. Психология [Текст] / С.Л. Выготский -М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.- 1007с.
- 2.Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст] / Осипова А.А.-Ростов н/Д: Феникс, 2005.-315с.
- 3.Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика 2018.Т.8. №4 29.С.162-170.
- 4.Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации / Психология наука и образование.-2003.- № 3.-16-24с.
- 5.Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога.- М.:ЭКСМО - 2005.- 916с.
- 6.Соловьева С.Л. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / С.Л. Соловьева - СПб.:ЭЛБИ..-128с.
7. Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации / Психология наука и образование.-2003.- № 3.-16-24с.
- 8 Tasova N.V., Nikitina E.A., Chernshova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX – EARLY XX CENTURIES // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. № 32 (2). С. 262-265

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Имкина Елизавета Сергеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается оказываемое влияние образа жизни человека на состояние его здоровья. Были изучены компоненты здорового образа жизни.

Образ жизни – это привычные для людей занятия, учебные, профессиональные виды деятельности; и формируется он из конкретного географического, экономического, политического, культурного и религиозного подтекста. Образ жизни относится к особенностям жителей того или иного региона.

В последние десятилетия образ жизни как важный фактор здоровья человека все больше интересовали исследователей. По данным ВОЗ, 60% связанных с индивидуальным здоровьем и качеством жизни факторов связаны с образом жизни [1]. Миллионы людей ведут нездоровый образ жизни. Следовательно, они сталкиваются с болезнью, инвалидностью и даже смертью. Такие проблемы, как нарушения обмена веществ, болезни суставов и скелета, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, лишний вес и т. д., могут быть вызваны нездоровым образом жизни. Взаимосвязь образа жизни и здоровья должна быть высоко оценена.

Сегодня в жизни всех людей произошли большие перемены. Недоедание, нездоровое питание, курение, употребление алкоголя, злоупотребление наркотиками, стресс и т. д. – это проявления нездорового образа жизни, которые они используют в качестве доминирующей формы жизни. Кроме того, жизнь граждан сталкивается с новыми проблемами. Например, появляющиеся в информационных технологиях новые виды, такие как интернет и виртуальные коммуникационные сети, ведут наш мир к серьезной проблеме, которая угрожает физическому и психическому здоровью людей. Проблема заключается в чрезмерном и неправильном использовании технологий.

Было проведено много кампаний о здоровом образе жизни, чтобы повысить осведомленность населения о том, как вести здоровый образ жизни.

Несмотря на все усилия, предпринимаемые для поощрения людей к ведению здорового образа жизни, некоторые из них все еще не следуют данным советам и продолжают вести не здоровый. Оставить свои старые привычки в еде и социальных привычках нелегко, но нет ничего невозможного. Есть много способов, которыми люди могут вести здоровый образ жизни. Для начала им нужно знать о важности здорового образа жизни, следить за потреблением пищи, иметь достаточно упражнений и научиться правильно справляться со стрессом.

Есть много преимуществ от ведения рационального подхода к здоровью. Одним из преимуществ является то, что он может помочь предотвратить

хронические заболевания людей, такие как болезни сердца, диабет и рак [2].

Каждый может вести здоровый образ жизни независимо от пола, возраста и уровня благосостояния. Практика здорового образа жизни не требует, чтобы люди подписывались на долгостоящее членство в гимназии, чтобы заниматься спортом или есть только дорогие натуральные продукты. Как упоминалось ранее, основным ключом для общества к ведению здорового образа жизни является нахождение баланса в том, что они едят и пьют, а также в выполнении физических упражнений или других полезных действий. Хотя кажется, что трудно придерживаться нового образа жизни, когда они привыкли к рутине, они считут ее выполнимой.

Ученые выделяют некоторые «переменные» образа жизни, которые влияют на здоровье человека; их можно разделить на несколько категорий:

1. Диета и индекс массы тела (ИМТ): диета является самым важным фактором в образе жизни и имеет прямое и положительное отношение к здоровью. Плохое питание и его последствия, такие как ожирение, являются общей здоровой проблемой в городских поселениях. Нездоровый образ жизни может быть измерен ИМТ [3]. Городской образ жизни приводит к проблемам с питанием, таким как употребление фаст-фудов и некачественных продуктов, к увеличению таких проблем, как сердечно-сосудистые заболевания [4].

2. Упражнение: для лечения общих проблем со здоровьем, упражнение включено в образ жизни. Непрерывные упражнения вместе со здоровой диетой улучшают общее состояние здоровья. Также некоторые исследования подчеркивают связь активного образа жизни с состоянием счастья [4].

3. Сон. Одной из основ здоровой жизни является сон. Сон не может быть отделен от жизни. Нарушения сна имеют несколько социальных, психологических и даже экономических последствий. Образ жизни может влиять на сон, а сон оказывает явное влияние на психическое и физическое здоровье [3].

4. Злоупотребление психоактивными веществами: зависимость безусловно считается компонентом нездорового образа жизни. Курение и использование других веществ может привести к различным проблемам – сердечно-сосудистые заболевания, астма, рак и т.д.

5. Злоупотребление лекарствами. Суть заключается в следующем: самолечение, совместное использование лекарств, прием лекарств без рецепта, назначение слишком большого количества лекарств, плохой почерк в рецепте, игнорирование противоречивых препаратов, игнорирование вредного воздействия лекарств и т.д.

6. Отдых: свободное время – это важный фактор жизни. Пренебрежение досугом может привести к негативным последствиям. При неорганизованном планировании и нездоровом отдыхе люди подвергают опасности свое здоровье [5].

7. Обучение: учеба и изучение – это упражнения души. Процесс изучения, как фактор в образе жизни, может привести к улучшению физического и психического здоровья. Например, распространность такой болезни, как болезнь Альцгеймера, ниже у образованных людей. Также тренировка мозга замедлит процесс слабоумия [6].

Таким образом, ведя здоровый образ жизни, «человек может помочь своему телу и организму быть в хорошем состоянии и оставаться в форме» [7]. Каждый может вести здоровый образ жизни независимо от пола, возраста и уровня благосостояния. Практика «здорового образа жизни не требует, чтобы люди покупали дорогостоящие абонементы в фитнес центры, чтобы заниматься спортом или пытаться только дорогими натуральные продуктами» [8]. Как упоминалось ранее, основным ключом для человечества к ведению здорового образа жизни является «нахождение баланса в том, что они едят и пьют, а также в выполнении физических упражнений или других полезных действий» [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Farhud, D. Impact of Lifestyle on Health [Электронный ресурс] . – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222>.
2. Morris, G. What are the benefits of living a healthy lifestyle? [Электронный ресурс] . – URL: <https://www.livestrong.com/article/381713-what-are-good-bad-healthy-lifestyle-choices>.
3. Effects of eating unhealthy foods [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.medicalopedia.org/5353/effects-of-eating-unhealthy-foods>.
4. Jamil, A. T. Exercise for Good Health [Электронный ресурс] . – URL: <https://www.nst.com.my/news/2017/03/225030/exercise-good-health>.
5. Health Lifestyle [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.healthdirect.gov.au/healthy-lifestyle>.
6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материалы Межвузовской научно-практической конференции. –Курск, 2004. – С.82.
7. Харзееева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзееева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
8. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании - 2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
9. Королева Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Ко-

ролева, А.А. Ткачева. Отв. ред. Д.Ф. Ильясов // Психолого-педагогические исследования в системе образования III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39..

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Казарян Мариам Агароновна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема психического здоровья как основа здорового образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни, как главная ценность человечества, является ключевым путём решения отрицательного влияние стресса на здоровье.

Проблема здорового образа жизни по сей день является одним из главных и актуальных вопросов для нашего общества. Как отмечает Г. С. Никифоров, понятие «здоровый образ жизни» есть «концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека» [1, с. 243]. З. Ф. Дудченко определяет здоровый образ жизни личности как «активность личности, которая использует предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития» [2, с. 358]. К основным критериям здорового образа жизни личности исследовательница относит: 1) состояние здоровья; 2) качество жизни; 3) медицинскую и психогигиеническую грамотность; 4) продолжительность жизни [2].

Сегодня замечают не только рост популярности здорового образа жизни среди обычного населения, но и рост научного интереса к данной тематике. В научной литературе обнаруживается большое количество определений понятия «здоровый образ жизни». Представители различных областей научного знания (биологи, социологи, педагоги, психологи, медики и др.) предпринимали и продолжают предпринимать попытки дать исчерпывающее толкование данному понятию [3].

Множественные исследования показывают, что здоровый образ жизни способствует к значительному увеличению продолжительности жизни после 40 и 50 лет, на 12-17 лет. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Здоровье человека, согласно данным ВОЗ, на 50% зависит от образа жизни, на 10% – от качества медицинского обеспечения, на 20% – от наследственных факторов (генетическая предрасположенность к болезням), на 20% – от экологической обстановки окружающей среды. Образ жизни человека влияет на его здоровье больше, чем все факторы вместе взятые [4,

с. 48], поэтому очевидно, что каждый из нас, даже имея плохую наследственность и живя в экологически неблагоприятной обстановке, в силах существенно снизить вероятность возникновения тех или иных заболеваний. Для этого нужно скорректировать свой образ жизни, исключить из него вредные привычки, стрессовые ситуации и негативные мысли. Большое влияние на физиологическое состояние человека оказывает его психоэмоциональное состояние.

Таким образом, некоторые авторы выделяют следующие аспекты здорового образа жизни:

эмоциональное самочувствие (умение человека справляться возникшими проблемами и собственными эмоциями);

интеллектуальное самочувствие (позитивное мышление человека, его способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах);

духовное самочувствие (оптимизм и способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их).

Исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

Одни из негативно влияющих факторов на здоровье человека является стресс. Стресс – в переводе с английского означает «давление, напряжение, нажим». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом. По мнению И. Б. Назаровой, в качестве составляющей образа жизни, выступает самосохранительное поведение, а на его формирование влияют культура, традиции, ценности индивида и общества, государственная политика и социально-экономическая ситуация в стране [5].

Мы провели опрос среди студентов ЮЗГУ для того, чтобы выяснить их отношение к стрессовым ситуациям. Общее число респондентов составило 50 человек. По данным опроса, 53% опрошенных считают себя оптимистами, не очень переживают из-за разных неприятностей, 38% респондентов долго ощущают стресс и напряжение, не могут расслабиться.

На вопрос «Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями?» были получены следующие результаты: 14% - слушают любимую музыку, 12% - ведут активный образ жизни, 12% - выходят на прогулку или пробежку, 10% - смотрят различные фильмы, 10% - поют, танцуют, играют на гитаре, 10% - общаются с родными и друзьями, 6% - обращаются за помощью к

психологу, 4% - принимают алкоголь, 4% - разбираются в ситуации, ищут пути решения проблемы, 4% - играют в различные игры, 2% - отвлекаются с помощью искусства, 2% - снимают стресс с помощью сна и отдыха.

Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни «общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни» [6]. Одним из главных понятий социологии здоровья является «понятие «отношение к здоровью», которое включает в себя систему ценностно-мотивационных установок» [7]. Чтобы сохранить «здоровье человеку приходится следить не только за физическим здоровьем, но и психическим» [8].

Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница) [9]. Таким образом, рекомендуется избавляться от стимуляторов, постоянного стресса и недосыпания, а также – придерживаться сбалансированного питания, оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никифорова Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. – С. 60.
2. Беляев Г.Ю. Параметры мониторинга факторов формирования качества образовательной среды: нормативный минимум специалиста / Г.Ю. Беляев // Материалы II Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья с международным участием. - М., 2010. - С. 85-86.
3. Салов В. Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: дис. докт. пед. наук / В.Ю. Салов. - СПб., 2001. – С. 32.
4. Улумбекова Г. Э. Здравоохранение России. Что надо делать: научное обоснование «Стратегии развития здравоохранения РФ до 2020 года» / Г.Э. Улумбекова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – С.59.
5. Назарова И. Б. Здоровье и самосохранительное поведение занятого населения в России: автореф. дис. д-ра экон. наук / И.Б. Назарова. - М., 2007. – С.37.
6. Ворошилова Е.Л. К вопросу о реализации карьерных устремлений молодых людей с инвалидностью / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Дефектология, 2016. – №1. –С.71.
7. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции, 2010. – С.18.

8. Ворошилова О.Л. Психология управления коллективом: учебное пособие / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышева. – Курск: Из-во ЗАО «Университетская книга», 2018, - 167 с.

9. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психологопедагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Калугин Евгений Владимирович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме влияния стресса на жизнь людей в современном обществе. Рассмотрены механизмы возникновения стресса, а также влияние на здоровье людей. Описаны методы сокращения негативного влияния стресса.

Каждый человек испытывает в своей жизни стресс. Однако то, как вы реагируете на стресс, сильно влияет на наше общее самочувствие. Исследовательский холдинг «Ромир» в рамках опроса населения выяснил, что подавляющее большинство россиян (95%) так или иначе испытывают стресс. Кроме того, 34% респондентов заявили, что испытывают его в своей жизни постоянно [1].

Стресс является результатом неблагоприятной внутренней реакции, с которой люди сталкиваются, испытывая чрезмерные трудности, с которым им не удается справиться. Обилие внешних раздражителей может вызвать у нас неадекватную внутреннюю реакцию на происходящее, что может привлечь за собой эмоциональную и умственную перегрузку. Испытание таких перегрузок и есть стресс.

Чувство стресса субъективно и каждый человек испытывает его по-своему. Два разных человека, столкнувшись с общей проблемой могут по-разному проявить себя в данной ситуации. Там, где один испытывает стрессовое состояние, другой может сохранять спокойствие. Ситуация одна, а реакция разная.

Стресс может вызвать реакцию организма на воспринимаемую угрозу или опасность, известную как реакция «бей или беги». Во время этой реакции выделяются определенные гормоны, такие как адреналин и кортизол. Это ускоряет сердцебиение, замедляет пищеварение, направляет кровоток в основные группы мышц и меняет различные другие вегетативные нервные функции, давая организму прилив энергии и силы [2].

Подготавливая свое тело к действию, мы улучшаем свою продуктивность находясь под давлением. Стресс, создаваемый ситуацией, может быть действительно полезным, повышая вероятность того, что мы эффективно справимся с угрозой. Этот тип стресса может помочь нам лучше справляться с ситуацией, когда мы находимся под давлением, например, на работе или в школе. В случаях, когда имеется угроза опасности для жизни, реакция «бей или беги» может сыграть решающую роль в выживании. Готовя нас к бою или бегству, реакция «бей или беги» повышает вероятность того, что мы переживем опасность.

Когда воспринимаемая угроза исчезает, организм пытается вернуться к нормальной работе посредством реакции расслабления. В случаях хронического стресса, релаксационные реакции происходят недостаточно часто, и пребывание в почти постоянном состоянии «бей или беги» может нанести вред организму.

Стресс также может привести к нездоровым привычкам, которые негативно влияют на ваше здоровье. Например, многие людиправляются со стрессом, употребляя слишком много пищи, алкоголя или много курят. Эти вредные привычки наносят вред организму и создают большие проблемы в долгосрочной перспективе [3].

Связь между разумом и телом становится очевидной, когда мы исследуем влияние стресса на нашу жизнь. Чувство стресса из-за отношений, денег или личной жизненной ситуации может создать проблемы с физическим здоровьем. Проблемы со здоровьем, будь то высокое кровяное давление или диабет, также влияют на уровень стресса и психическое здоровье. Когда ваш мозг испытывает высокую степень стресса, наше тело реагирует соответственно [4].

Серьезный стресс, например, стихийное бедствие или словесная ссора, может вызвать сердечные приступы, аритмии и даже внезапную смерть. Тем не менее, это «происходит в основном у людей, которые уже имеют заболевания сердца» [5].

Хронический стресс может оказывать серьезное влияние на здоровье. Первые симптомы относительно легкие, такие как «хронические головные боли и повышенная подверженность простудным заболеваниям» [6]. Однако при большей подверженности хроническому стрессу могут возникнуть более серьезные проблемы со здоровьем.

Стресс «неизбежен, но он может быть управляемым» [7]. Можно освоить простые техники самоконтроля, которые не требуют от нас ничего, только задуматься и посвятить им немного времени: речь идет об осмысленном дыхании, медитации, занятиях спортом или даже обычных прогулках.

Понимание естественной реакции организма на стресс является одним из способов помочь справиться с такими ситуациями. Когда вы замечаете, что «становитесь напряженными, вы можете начать искать способы успокоиться и расслабить свое тело» [8].

Реакция на стресс «является одной из основных тем, изучаемых в области психологии здоровья» [9]. Медицинские психологи заинтересованы в том, чтобы «помочь людям найти способы борьбы со стрессом и вести более здоровую и продуктивную жизнь» [10]. Узнав больше о реакции «бей или беги», психологи могут помочь людям найти новые способы справиться со своей естественной реакцией на стресс.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Подавляющее большинство россиян испытывает стресс / Romir. Ru: исследовательский холдинг. 14.10. 2019 г. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.romir.ru/studies/podavlyayushchee-bolshinstvo-rossiyan-ispytuyvaet-stress>.
2. Глейтман Г. Основы психологии [Текст] / Г. Глейтман, А. Дж. Фридлунд, Д. Райсберг. - СПб.: Речь, 2001. – С.12.
3. Стress и здоровье сердца / Heart.Org: Американская Ассоциация Сердца. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/stress-and-heart-health>.
4. Клонер Р. Стress и инфаркт миокарда [Текст] / Р. Клонер // Heart. - 2003. - № 89. – С.13.
5. Ворошилова Е.Л. К вопросу о реализации карьерных устремлений молодых людей с инвалидностью / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Дефектология, 2016. – №1. –С.71.
6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. –Курск, 2004. –С. 82.
7. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
8. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях [Текст] / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.
9. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7. - №4 (25). – С. 168.
10. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Ко-

ролева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Каменев Александр Валерьевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Елисеева Лилия Николаевна

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №32 им. прп. Серафима Саровского», г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается очень актуальная на сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни в семье. Этой проблеме следует уделять достаточно много внимания, поскольку именно в детском возрасте необходимо закладывать фундамент здорового образа жизни в сознании ребенка.

Все родители хотят, чтобы их ребенок меньше болел, был физически развитым, сильным. Но при этом они не задумываются и не осознают, что крепкое здоровье ребенка во многом зависит от образа жизни всей семьи и от двигательной активности ребенка [1]. В настоящее время в ходе исследований было подтверждено, что естественного движения становится все меньше, двигательная активность большинства людей очень мала. Все это говорит о том, что в современном обществе необходимо вести здоровый образ жизни и физически развивать свое тело.

Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации» [2].

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

В семье устанавливаются условия, от которых зависит ориентация формирования личности ребенка и его здоровья [3]. Тот факт, что они прививают ребенку в детстве и подростковом возрасте моральные, этические и другие принципы, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, его

отношение к себе, его здоровье и здоровье других. Поэтому сами родители должны принять философию здорового образа жизни и встать на путь здоровья [4].

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!" Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов: соблюдение режима дня, культурно-гигиенические навыки, культура питания, гимнастика и занятия спортом.

Режим дня. В детском саду режим соблюдают, а дома не всегда это получается сделать. Дети должны понимать, что нужно рано ложиться спать и рано вставать, чтобы чувствовать себя отдохнувшими и полными сил и энергии.

Культурно-гигиенические навыки. Детей необходимо научить правильно умываться и объяснить им для чего это нужно делать и что это очень важно. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

Культура питания. Для крепкого здоровья и повышения иммунитета необходимо есть больше овощей и фруктов. Нужно рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, важную роль играет физическая активность. Развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления во многом зависит от степени развития естественной потребности ребенка в движении [5]. Поэтому очень важно обогатить двигательный активностью каждый день ребенка.

В дошкольном возрасте дети по-прежнему не могут сознательно и должным образом соблюдать основные стандарты гигиены и санитарии, соблюдать требования здорового образа жизни и заботиться о своем здоровье. Все это подчеркивает задачу родителей развивать у маленького ребенка навыки, способствующие поддержанию их здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни семьи, навыков здоровья, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, нас, взрослых, интересует проблема формирования привычки здорового образа жизни только тогда, когда ребенок уже нуждается в психологической или медицинской помощи. Готовность к здоровому образу жизни са-

ма по себе не возникает, но развивается у человека с раннего возраста, прежде всего в семье, в которой ребенок родился и вырос.

Основной задачей родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к собственному здоровью, которое выражается в желании и необходимости быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен понимать, что здоровье человека - это самая важная ценность, главное условие для достижения любой жизненной цели и что каждый несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашнее дошкольное образование является одним из важных компонентов семейного воспитания, позволяя поддерживать высокий уровень успеваемости, снимать усталость и устранять переутомление [6]. Семья организует рациональный семейный режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Еще одна очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и использование компьютера. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации действий ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и программ, а также к непрерывному времени, в течение которого ребенок находится впереди экрана, который не должен превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей [7]. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.

Воспитывать человека необходимо не только морально, нравственно и интеллектуально, но и физически [8]. С самого раннего детства ребенок должен заниматься спортом. Чаще всего родителей волнует создание хороших условий жизни ребенка, чтобы он был силен, чисто одет. При этом они не осознают, что такой комфортный образ жизни ребенка, связанный с недостаточной его активностью, влечет за собой ослабление здоровья и уменьшает работоспособность. Для каждого ребенка родители являются примером во всем, поэтому необходимо заниматься спортом вместе с ребенком, приучать его к здоровому образу жизни [9].

Особенно движение выступает основным средством гармоничного развития человека и личности. Со временем у ребенка должно появиться чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, которое появляется у человека при занятии спортом во время мышечной работы. Чувство это есть у каждого человека с самого рождения. Малоподвижный образ жизни притупляет данное чувство и спустя время оно может значительно угаснуть. Нельзя упустить это время иначе потом будет намного сложнее привыкнуть ребенка к ЗОЖ.

Развивать ребенка необходимо через игры, особенно подвижные. Через них ребенку намного легче развить двигательные способности.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка: осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. Повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем организма в целом. Развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский, В.И. Валеология: ЗОЖ: Учебное пособие [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999.
2. Громбах, С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника [Текст] / С.И. Громбах. - М., 1971.
3. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья [Текст] / В.И. Воробьев. - М., «Физкультура и труд», 1986.
4. Здоровый образ жизни в семье. <https://infourok.ru/statya-dlya-roditeley-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-v-seme-1055613.html>
5. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева. Отв. ред. Д.Ф. Ильясов // Психологопедагогические исследования в системе образования III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.
6. Никитина, Е.А. Основные проблемы развития медиации в Курской области [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. Материалы VIII Всероссийской конференции с международным участием. Под редакцией П.В. Ткаченко. 2018. – С. 254-260.
7. Шаталова, Н.А. Понятие «социальный капитал» и возможность его осознания студентами, будущими менеджерами [Текст] / Н.А. Шаталова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – №4 (25). – С. 140–148.
8. Королева, Н.В. Некоторые характеристики психологического портрета студентов технического университета [Текст] / Н.В. Королева // Управление качеством в учебном процессе: тезисы докладов научно-методической конференции. – Курск: КГТУ, 2004. – С. 88-89.
9. Копылова, Т.Ю. Психологопедагогическая поддержка развития некоторых ключевых (общекультурных) компетенций студентов в образовательном процессе / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного

ШОПОГОЛИЗМ КАК ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПОКУПОК: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ

Кондратьева Елизавета Павловна

Сухорукова Виолетта Олеговна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье раскрывается сущность, механизм и виды шопоголизма, возрастные, личностные и социальные факторы, способствующие его развитию.

В современном обществе наблюдается значительный рост шопоголизма среди подростков. Впервые о шопоголизме как о болезни психологи заговорили еще в XX веке. Он зародился в условиях американского общества потребления в условиях активной пропаганды шопинга как синонима счастливой и успешной жизни. По подсчетам психиатров, шопоголизмом страдает уже 10% населения планеты [1]. И эта цифра имеет тенденцию к быстрому увеличению, поскольку современные технологии существенно облегчают процесс совершения покупок.

Подростковый и юношеский возраст составляют наибольшую группу потребителей. Подросток имеет право зарабатывать свои карманные деньги, которые может тратить на себя. Именно поэтому на рынке стал выделяться целый сегмент торговли, ориентированной на подростков. Исходя из данных А.Е. Орловой, одна пятая населения развитых стран не в силах удержаться от новой вещи вне зависимости от ее надобности [1].

Согласно исследованиям С.А. Морозовой, Э. Крепелина, М.А. Петровой, Л.В. Левиной, Н.В. Дмитриевой, шопоголизм – это форма нехимического аддиктивного поведения, которая сопровождается маниакальной зависимостью от покупки новых предметов с целью удовлетворения своих потребностей [2]. Ц.П. Короленко отмечает, что все аддикции возникают посредством последовательного чередования определенных психологических состояний, когда сильное переживание (например, эмоциональная боль, одиночество) сменяется противоположными, положительными ощущениями, и аддикт запоминает процесс приобретения данного способа возникновения положительного состояния. Аддиктивное поведение развивается как субъективная фиксация на том, что человек считает для себя безопасным и успокаивающим. Мучительные события жизни у лица, не имеющего ни сил, ни умения преодолевать трудности, порождают нестерпимую жажду мгновенного их устранения или немедленного счастья.

Так как шопоголизм – это аддикция, то покупка вещи – повод ощущения счастья или аттачмент. На развитие шопоголизма влияют стереотипы, которые сформировались еще в раннем детстве. Ощущения, которые дети испытывали при получении подарков или посещении магазинов, хорошо запоминались ими, формируя аттачмент, т.е. сильную эмоциональную фиксацию при получении «заветного приза» в магазине, что может при-

вести к формированию шопоголизма. Подростки из-за своих психовозрастных характеристик имеют склонность к аддиктивному поведению. Такая личностная склонность имеет определенные компоненты, которые проявляются постепенно: отсутствие мотивации успеха вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности; несформированность функции прогнозирования поведения; низкий уровень самосознания, а также отсутствие навыков рефлексии; низкий уровень самоуважения до неприятия образа собственного «Я»; самозащита от деятельности при появлении трудностей; противоречивость между самооценкой и уровнем притязаний; склонность к бегству от реальности в ситуации фрустрации [1].

Р.В. Овчарова отмечает, что провоцирующими факторами аддиктивного поведения считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста [3].

В.Н. Марченко, А.В. Нияскина, В.Р. Шилова считают, что главной причиной шопоголизма, как и другой аддикции, является стресс. По их словам, шопоголиком может стать любой человек, вне зависимости от его достатка и статуса. Следовательно, не все люди, которые с удовольствием посещают магазины – шопоголики. Шопоголик – это, прежде всего, тот, кто периодически, не задумываясь о значимости, стоимости и необходимости предмета покупает его, покупка становится своеобразным временным избавлением от стресса [4].

Некоторые исследователи считают, что одной из психологических особенностей, характерных для лиц, склонных аддиктивному поведению (в том числе и шопоголизму) – высокий уровень тревожности. Отмечается, что повышенная тревожность вызывает усиление мотивации избегания и ухода от реальности, что повышает риск формирования аддикции. Причин развития шопоголизма достаточно много. В большей степени – это психологические причины: детские травмы психики или предрасположенность человека к депрессиям, которая начинает проявляться еще в подростковом возрасте.

Ц.П. Короленко выделяет следующие причины шопоголизма: на гормональном уровне – недостаток серотонина, обеспечивающего положительный эмоциональный фон настроения; на психологическом уровне – отсутствие удовлетворительных взаимоотношений с родителями, детьми, переживание недовольства собственной личностью, недостаточная самореализация; на социальном уровне – стиль жизни, декларируемый современным обществом, соответствие которому коррелирует с достаточно высоким статусом и социальной успешностью личности, но провоцирует отчуждённость, одиночество, отсутствие взаимопонимания. Как отдельные причины зависимости от покупок Ц.П. Короленко называет чувство вины, внутренней недостаточности, конфликтность и подавление ярости [1].

Исходя из данных Ю.В. Железняковой, в основе практически всех зависимостей лежит внутриличностный конфликт или противоречия, с которыми личность не может справиться, не прибегая к уходу от реальности. Поэтому зависимость представляет собой личностное нарушение, которое выражается в неумении структурировать свое сознание внутренними стимулами.

В.Н. Марченко, А.В. Нияскина, В.Р. Шилова выделяют виды шопоголиков и их отличительный признаки [4]:

- «спонтанный шопоголик» – совершенно не считает себя зависимым, спокойно посещает магазины, намереваясь приобрести что-то определенное, но в процессе посещения может купить нечто незапланированное, то что ему понравилось или соблазнило своей низкой ценой;
- «сознанный шопоголик» – совершает сознательный поход по магазинам, главной целью которого является поднятие своего настроения или снятие стресса;
- «целеустремленный шопоголик» – не отдает отчет своим действиям, а по возвращении домой не может вспомнить и внятно объяснить, на что именно были потрачены его деньги;
- «разумный шопоголик» – приобретает предметы и услуги, необходимые в быту или для ухода за собой, но в гораздо большем, чем нужно, объеме;
- «истинный шопоголик» – приобретает в магазине все, что видит, не отдавая себе отчета в том, что и зачем он делает.

Анализ психологической литературы показывает, что предупреждение формирования аддиктивного поведения в форме шопоголизма может обеспечиваться путем социально-психологического сопровождения подростков и молодежи, способствующего повышению их асертивности, самостоятельности и способности к социально-психологической адаптации, укреплению позитивной «Я-концепции» [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
2. Дмитриева Н. В. Проблемы возникновения и развития шопоголизма [Текст] / Н.В. Дмитриева Ц. П. Короленко, Л.В. Левина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – № 2–3. – С. 63–75.
3. Овчарова Р. В. Практическая психология образования [Текст] : Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.
4. Марченко В. Н. Шопоголизм как следствие коммерческих и маркетинговых решений, влияющих на сознание современной женщины [Текст]

/ Марченко В.Н., Нияскина А. В., Шилова В. Р. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – №5–1. – С.185–188.

5. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева и др. // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2007. - Т. 2. - № 1. - С. 183-184.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ

ВОЗРАСТЕ Коссе Владислав Константинович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены результаты исследования международного проекта, изучающего отношение к здоровому образу жизни среди подростков, а также обозначены необходимость и возможные способы решения данной проблемы.

Несомненно, здоровье – наибольшая ценность, поэтому необходимо заботиться о нем в любом возрасте, однако, решающую роль играет отношение к здоровью именно в подростковом возрасте: в период обучения в школе и в университете. Немало исследований показало, что подростковые привычки склонны переноситься во взрослую жизнь. Так, например, подростковый алкоголизм и курение намного увеличивают вероятность перехода вредных привычек в хроническую стадию. Кроме того, разрушительное воздействие на организм приводит к развитию различных заболеваний, ухудшающих качество жизни и снижающих ее продолжительность. Помимо этого, отсутствие физической активности и правильного питания также вредит здоровью.

Международный проект HBSC [1] провел опрос, в котором приняли участие более ста тысяч подростков разных возрастов из тридцати семи стран мира, на основе которого была сформирована выборка, свидетельствующая о том, что с 11 до 17 лет количество подростков, ведущих здоровый образ жизни, снижается. Результаты данных исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1 – количество подростков, ведущих здоровый образ жизни

Пол	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Возраст, лет	11	11	13	13	15	15	17	17
Процент людей, ведущих здоровый образ жизни, %	4.7	4.4	3	2	1.5	0.8	1.1	0.5

Из графиков, представленных на рисунках 1-2 видно, что процент людей, ведущих здоровый образ жизни, уменьшается фактически до нуля.

Стоит отметить, что опрос проводился среди подростков из различных типов семей: полных, неполных, с различным уровнем дохода и так далее, что свидетельствует о достоверности полученных результатов.

В работах [2,3] было доказано, что правильное питание, а также занятия спортом способствуют развитию моральных качеств личности, таких как организованность, сила воли, целеустремленность, что, в свою очередь, позитивно влияет на качество его жизни.

Кроме того, ошибочно считать, что здоровье человека – его личное дело. В наше время человеческий капитал куда важнее природных ресурсов, а потому, государство также должно быть заинтересовано в здоровой и активной нации. В своей монографии «Цена здоровья» Ч. Уинслоу привел расчеты, согласно которым до двадцатилетнего возраста человек только потребляет ресурсы, а вернуть их семье и обществу может лишь к сорока годам [4].

График зависимости (муж.)

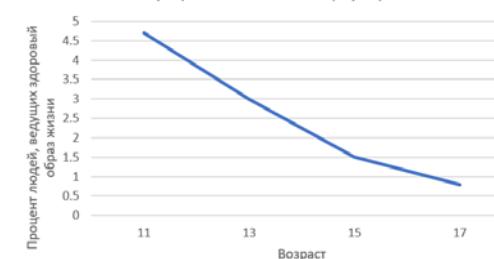


Рисунок 1 – График зависимости количества людей, ведущих здоровый образ жизни от возраста (юноши)

График зависимости (жен.)

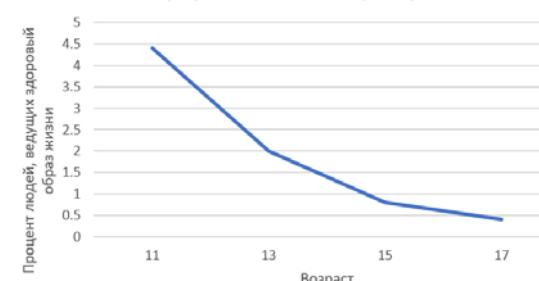


Рисунок 2 – График зависимости количества людей, ведущих здоровый образ жизни от возраста (девушки)

Отсюда следует, что сохранение и укрепление здоровья нации способствует прогрессивному развитию общества.

Таким образом, здоровый образ жизни оказывает позитивное воздействие не только на саму личность, но и на общество в целом.

Данная проблема, как и другие, требует комплексного подхода при ее решении. В работе [5] были обозначены основные, по мнению студентов, трудности с соблюдением здорового образа жизни. При этом основными из них являются: переутомление, связанное с необходимостью совмещения учебного процесса с работой, плохие жилищные условия, отсутствие времени и ресурсов на полноценное и правильное питание [6]. Исходя из этого, можно утверждать, что повышение стипендий, оптимизация учебного процесса и ремонт общежитий позволят создать базовые условия, которые будут благоприятно влиять на здоровье студентов [7].

Таким образом, рассмотренная в данной статье проблема на сегодняшний день является актуальной и требует внимания не только со стороны подростков, но и со стороны органов власти, ведь, уделяя должное внимание и стимулируя молодое поколение к ведению здорового образа жизни, государство получает взамен значительное количество ресурсов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. HBSC Data Management Centre: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uib.no/en/hbscdata/> (дата обращения 12.10.2019).
2. Журова, И.А. Влияние спорта на формирование личности [Текст] / И.А. Журова// Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – Т. 6. № 2. – С. 129-132.
3. Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Текст]. – 2017. – №4. – С.41-44.
4. C.-E. A. Winslow, dr. P.H. The cost of sickness and the price of health // World Health Organization [Текст]. – 1951. – С.41-44.
5. Глыбочки, П.В., Бугаева, И.О., Еругина, М.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / П.В. Глыбочки, И.О. Бугаева, М.В. Еругина // Саратовский научно-медицинский журнал, 2009. – Т. 5. № 1. – С. 9-11.
6. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in russia in the second half of xix - early xx centuries [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.
7. Никитина, Е.А. Психологопедагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 [Текст] / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. – 271 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕТНЕМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Кретова Надежда Александровна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье раскрывается сущность здоровьесберегающих технологий. Акцентируется внимание на важности их применения во время отдыха детей в детском оздоровительном лагере.

Здоровье детей и подростков во все времена и в любом обществе является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества [1]. В настоящее время проблема здоровья детей стоит более остро, так как они с раннего возраста начинают пить алкогольные напитки, курить, принимать наркотические вещества, что, несомненно, приводит к неблагоприятному влиянию на организм ребенка.

В связи с этим, первоочередной задачей встает предотвращение пристрастий детей к вредным веществам. Одним из способов профилактики является использование здоровьесберегающих технологий [2].

Здоровьесберегающие технологии это совокупность приемов, средств, методов и методик педагогической работы, которые наделяют современные технологии воспитания и обучения признаком здоровьесбережения. Ряд ученых и философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М.В. Ломоносов и другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и другие), педагогов (Л.Г. Татарникова, Зайцев, С.В. Попов), ученых-медиков (Н.М. Амосов, И.И. Брехман) пытались решить проблему формирования здорового образа жизни у детей и молодежи. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

В.М. Бехтерев много лет изучал проблему оздоровления общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. В.А. Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества [3]. К здоровьесберегающим технологиям предъявляют следующие требования:

Учет индивидуальных особенностей развития ребенка.

Физическая, эмоциональная и интеллектуальная нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка.

В процессе воспитания и обучения в коллективе должен поддерживаться благоприятный морально-психологический климат.

Формирование у ребенка понимания, что его здоровье должно находиться на первом месте.

Привитие у ребенка любви к здоровому образу жизни [4].

Детский летний оздоровительный лагерь - это педагогическая система, которая способствует развитию ребенка как творческой личности, формированию у него воображения, мышления, духовного и физического развития, воспитание трудолюбия, любви к здоровому образу жизни, уважения к старшим, развитию активности [5]. Жизнь в летнем лагере должна быть увлекательной, познавательной и наполненной разными событиями. В связи с этим, воспитатели, вожатые, психологи и остальные работники лагеря должны делать все возможное для поддержания интереса у детей и обеспечения их общения с остальными детьми и взрослыми.

Целью работы детского летнего лагеря является создание организованного отдыха детей в летнее время, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, а также развития творческих способностей и расширение кругозора.

В задачи работы летнего лагеря входит: обеспечение организованного отдыха детей и молодежи, укрепление физического и психического здоровья, развитие творческого потенциала детей, юношей и девушек, обеспечение общения со сверстниками и взрослыми, формирование культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры [6].

Дети, молодежь являются главными в лагере, поэтому необходимо обеспечить им комфортные условия пребывания там. Одной из задач воспитателей и вожатых является раскрытие потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, интересов, желаний, а также правильно реагировать на его запросы, пожелания, настроение ребенка.

Главной задачей работы летнего оздоровительного лагеря является сохранение и укрепление здоровья ребенка. Работа по пропаганде здорового образа жизни должна проводиться на протяжении всей смены лагеря.

Планируя работу в лагере, начальники лагеря и медицинские работники должны включать в план обязательные оздоровительные мероприятия: оптимальный двигательный режим, медицинский профосмотр, проведение разговоров и мероприятий о важности здорового образа жизни. В начале и конце смены лагеря медицинские работники должны измерять рост и вес детей, чтобы потом сравнить начальные и конечные показатели и выяснить, насколько хорошо было обеспечено питание, и соблюдался режим дня. К оздоровительным процедурам лагеря относят: «оптимальный двигательный режим, правильное и сбалансированное питание, режим дня, водные процедуры» [7].

Кроме того, воспитатели и вожатые лагеря должны организовывать деятельность детей увлекательно и интересно, увлечь их полезными практическими занятиями, такими как поддержание комнат в чистоте, благоуст-

ройство территории домиков и т.д. При этом необходимо применять дифференцированный подход, учитывая возраст детей. Отдых и труд, спорт и творчество «должны находиться в балансе, чтобы дисциплинировать ребенка, сбалансировать его мышление и эмоции» [8].

Физическое воспитание в лагере это очень многогранный процесс. Одним из основных направлений деятельности летнего лагеря является «обеспечение максимального двигательного режима в летнее время с помощью утренней гимнастики, физических упражнений, игр и соревнований» [9]. Следует отметить, что при проведении тематических дней спорта и соревнований, необходимо подводить итоги и награждать победителей. Это является отличным стимулом для приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Таким образом, детский летний оздоровительный лагерь является местом, где во время летних каникул происходит наблюдение за детским здоровьем, развивается физическое и психическое здоровье, творческий потенциал детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 160 с.
2. Глазков Ю. И. Всероссийское общественное движение «Здоровая молодежь - сильная Россия!» / Ю. И. Глазков // Вестник образования России. - 2006. - № 22. - С. 39.
3. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Международной науч. конф. - Уфа: Лето, 2013. - С. 82-83.
4. Науменко Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю. В. Науменко // Валеология. - 2006. - № 3. - С. 44-45.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 12.
6. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский - М.: Просвещение, 1979. – С.17.
7. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. –С. 82.
8. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
9. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современности / Н.А. Шаталова // Вестник Самарского государственного медицинского университета. – Самара, 2018. – № 1. – С. 10-14.

менного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7. - №4 (25). – С. 168.

РЕЖИМ СНА СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузнецова Юлия Романовна

Чвыкова Кристина Витальевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены проблемы с режимом сна, типичные для студентов. Проанализированы способы увеличения продолжительности сна с помощью употребления различных напитков.

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее множество компонентов. Самым очевидным из них является отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курение). Однако это необходимо, но недостаточное условие ведения здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни понимают индивидуальную систему человеческого поведения, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровье – это не только отсутствие физических недостатков и болезней, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия [1, с. 180].

Актуальность темы работы обусловлена тем фактом, что, стремясь вести здоровый образ жизни, студенты часто упускают из внимания важные аспекты. Для того, чтобы долгие годы быть здоровым, необходимо правильно питаться, вести физически активный образ жизни, полноценно отдыхать и расслабляться [2, с. 288]. С последним пунктом у студентов традиционно возникают проблемы: каждый может вспомнить бессонные ночи перед экзаменом или проведенные в клубах вечеринки, заканчивающиеся под утро.

Сон – это важная часть жизнедеятельности многих живых организмов. У людей сон влияет не только на нормальную деятельность организма при бодрствовании (не выспавшийся человек отличается более низкой скоростью реакции, рассеянностью), но и продолжительность жизни.

Средняя продолжительность сна для здорового взрослого человека составляет 8 часов в сутки, но на нее влияет множество факторов: пол, возраст, образ жизни (уровень физических и психологических нагрузок), питание, местность, в которой человек проживает (климатические условия), уровень шума (в том числе фонового, «привычного»), сезон (в весенне-летний период продолжительность сна сокращается, особенно если рацион человека включает небольшое количество углеводов, а физическая активность низка).

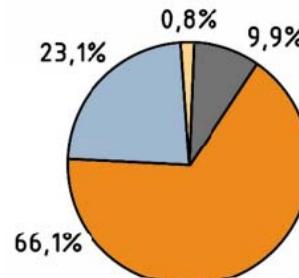
Для выявления проблем режима сна, с которыми сталкиваются студенты, К.Р. Гильмутдинова и В.В. Семенова провели опрос, в котором приня-

ло участие более 1000 студентов [3]. Всех респондентов разделили на четыре группы: инженерно-технические специальности, архитектурно-строительные специальности, социально-гуманитарные специальности, медицинские специальности.

Первый вопрос звучал следующим образом: «Есть ли у вас регулярный режим сна?». Было установлено, что многие студенты не имеют регулярного режима сна, причем конкретные доли существенно зависят от специальности. Самая сложная ситуация наблюдается у архитекторов – 66,1% студентов ответили, что вообще не имеют графика сна (в остальных группах это значение существенно меньше – 36,4%). Распределение ответов представлено на рис. 1.

Есть ли у вас регулярный режим сна?

Архитекторы



Остальные специальности

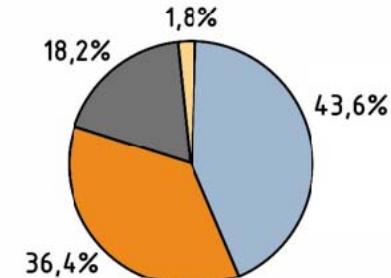


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Есть ли у вас регулярный режим сна?»

Второй вопрос касался средней продолжительности сна в сутки. На этот вопрос также имелись отличия в распределении ответов в зависимости от специальности: если для социально-гуманитарных, архитектурно-строительных и медицинских специальностей самым популярным (более 50% ответивших) вариантом был «5-6 часов», то инженерно-технических несколько больше – 7-9 часов (рис. 2).

У большой части студентов бывают дни, когда они вообще не ложатся спать – среди архитекторов в таком поведении признались 92,4% (обычно это бывает в дни перед сдачей проектов и иных масштабных работ), среди студентов других специальностей – около 66%.

Недостаточная продолжительность сна негативно влияет на психологическое и физическое состояние, приводит к снижению трудоспособности,

слухоречевой памяти, толерантности к нагрузкам (умственным и физическим). Если недосыпание носит регулярный характер, происходит накопление эмоциональной и физической усталости. Это, в свою очередь, приводит к снижению устойчивости восприятия и внимания, повышает подверженность стрессогенным ситуациям и раздражительность. В перспективе это может стать фактором развития тревожного - депрессивного состояния.

Продолжительность сна – не единственный фактор правильности графика студента. Имеет значение также конкретное время отхода ко сну и пробуждения.

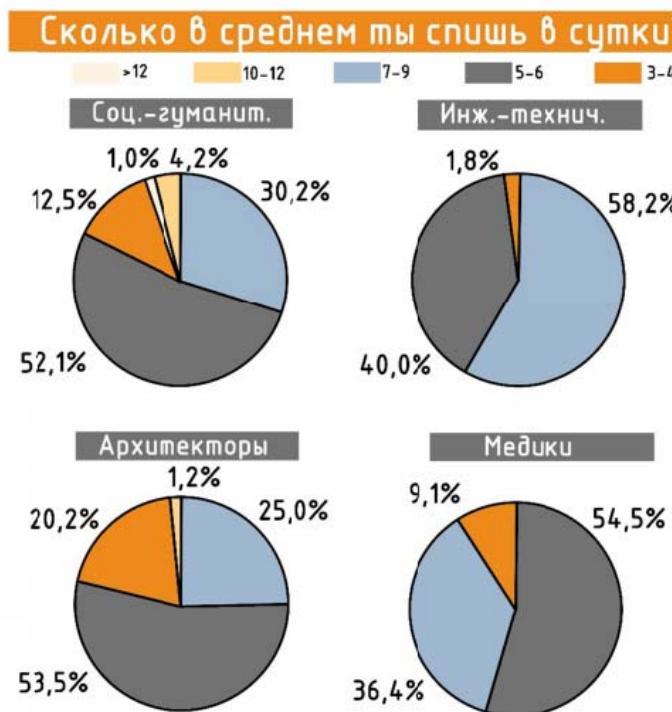


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «Сколько в среднем вы спите в сутки?»

Время отхода ко сну в большей степени определяется двумя аспектами: занятость студента (учебной, внеучебной, домашней работой), хронотип (распределение активности на протяжении суток).

Утренний хронотип, получивший условное название «жаворонок», характеризуется более высокой работоспособностью в утренние часы. При-

надлежащие к нему люди легко просыпаются утром, а к вечеру их работоспособность снижается и они отходят ко сну в 22 - 23 часа. Вечерний хронотип называют «совой». Такие люди максимально работоспособны в вечерние часы, они с трудом просыпаются утром и поздно отходят ко сну. Также встречается смешанный хронотип («голубь»), условно подразделяемый на подтипы «умеренный утренний» и «умеренный вечерний». Именно смешанные типы встречаются чаще всего, крайне достаточно редки. Согласно проведённым исследованиям, хронотип студентов не зависит от этнической принадлежности и места проживания до поступления в вуз, и у подавляющего большинства студентов представлен хронотипом «голубь». Основная масса студентов имеет промежуточный тип (недифференцированный хронотип: «голуби») – 68,6 %. Крайние типы встречаются редко: полностью отсутствует четкий утренний тип «жаворонки», четкий вечерний – «совы», составляя только 3,9 %. Умеренный утренний и умеренный вечерний типы, соответственно встречаются в 5,1 % и 22,4 % случаев. В группах отечественных и иностранных студентов почти половину (41,8 % и 36,2 % соответственно) составляют лица с аритмичным типом («голуби») дневной трудоспособности: в группе отечественных студентов: 49,0 % – лица со слабо выраженным вечерним, а в группе иностранных студентов 44,0 % – со слабо выраженным утренним типом дневной трудоспособности. Лица с четко выраженным утренним «жаворонки» и четко выраженным вечерним «совы» типами дневной трудоспособности практически отсутствуют как среди отечественных (0,0 % и 3,6 %, соответственно), так и среди иностранных студентов (1,3 % и 3,4 % соответственно) [4, с. 258].

Нерациональное построение режимов сна и бодрствования порождает еще один аспект отклонения студентов от здорового образа жизни. Стремясь поддержать работоспособность, студенты употребляют энергетические напитки, стимулирующие работоспособность. Основные ингредиенты, обуславливающие действие напитков такого рода: гуарана – вечнозеленый кустарник, встречающийся в Венесуэле и Бразилии. В состав семян гуараны входят дубильные вещества, смолы и до 5% кофеина. Глюкуронолактон – метаболит глюкозы, в человеческом организме выполняющий функцию важного компонента соединительных тканей, кофеин – алкалоид, содержащийся в разных растениях (семенах кофе – 1-2%, листьях чая – около 2%, орехах кола). По фармакологическим свойствам представляет собой природный психостимулятор, создающий у организма иллюзию прилива сил, не позволяющий осознать реальную степень усталости [5, с. 68]. Энергетические напитки (как и кофе) – привлекательный инструмент быстрого восполнения энергии простым путем, особенно в условиях недостатка времени. Но важно не увлекаться ими, осознавать наносимый вред.

Для того, чтобы повысить качество сна, лучше следовать следующим советам: отказаться от употребления стимулирующих веществ (кофеина,

никотина, алкоголя) за несколько часов до предполагаемого отхода ко сну. Распространенная ситуация: студент готовится к экзамену, пьет кофе. Все необходимые работы выполнены, можно поспать несколько часов – а заснуть не удается из-за действия кофеина, обеспечить комфортные для сна условия (темнота, тишина и температура в диапазоне 18-22 градуса), за час до сна заняться расслабляющими мероприятиями, например, принять ванну или послушать красивую музыку [6].

Таким образом, правильный режим сна – важный фактор здорового образа жизни. У многих студентов наблюдаются проблемы в этой сфере – в частности, отсутствие постоянного графика сна, регулярные недосыпания (вплоть до полного отказа от сна в дни пиковой учебной нагрузки) [7]. Для компенсации энергетического дефицита студенты прибегают к употреблению стимулирующих напитков, которые сами по себе способны наносить организму вред [8]. Это не решение проблемы, а, напротив, запуск «порочного круга». Для реального решения проблемы снижения работоспособности и роста психоэмоциональной напряженности нужно решать вопрос распределения свободного времени и грамотного составления режима дня [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Перелыгина А.А. Здоровый образ жизни / А.А. Перелыгина, А.А. Чекулин // Научный альманах. – 2017. - № 10-2 (36). – С. 180-182.
2. Лазоренко А.А. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи / А.А. Лазоренко, Е.В. Курганова, Р.С. Жуков, М.В. Апарина, Н.Ф. Рыкова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. - №6. – С. 64-72.
3. Гильмутдинова К.Р. Нарушение режима сна студентов: статистика и рекомендации / К.Р. Гильмутдинова, В.В. Семенова // Вестник современных исследований. – 2019. - № 1.7 (28). – С. 17-23.
4. Газенкампф К.А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К.А. Газенкампф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко, Е.А. Кантимирова, Н.Н. Медведева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. - № 12 (ч. 2). – С. 257-260.
5. Чумичева Ю.К. Здоровые студенты – здоровая нация / Ю.К. Чумичева, А.С. Парфенов // Наука – 2020. – 2016. - №4(10). – С. 288-292.
6. Ворошилова О.Л. Психологические условия развития самооценки одаренных старшеклассников / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография. – Курск, 2018. – С.84.
- 7 Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте / Е.А. Никитина, Т.Ю. Манаенкова // Высшая школа и сту-

денчество сегодня: материалы Всероссийской научной конференции, 2012. – С.190.

8 Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. - Том 7. №4 (25) – С. 168-173.

9 Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕСТРУКЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Лагутина Виктория Валерьевна

Юго-Западный государственный университет. г.Курск, Россия

В статье говорится о проблеме возникновения профессиональной деструкции и профессионального выгорания. Рассмотрены признаки по которым можно распознать эмоциональное выгорание продавцов, а также методики психодиагностики профессионального выгорания.

Профессиональная деструкция – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности [1].

Причиной её возникновения являются возрастные изменения, нервное и физическое истощение, различные заболевания. Сопровождается профессиональная деструкция наличием психической напряженности, психоэмоциональным дискомфортом и частыми конфликтами.

Наиболее распространенной формой профессиональной деструкции является выгорание, которое представляет собой защитный механизм.

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974 году. Иногда его переводят на русский язык, как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание». Он используется для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном эмоциональном общении с клиентами [2].

Ранее считалось, что синдром «выгорание» обычно характерен для людей работающих в системе «человек-человек», деятельность которых связана с постоянным контактом с людьми, но в последнее время доказано, что профессиональное выгорание значительно шире и в него входит абсолютно любая сфера деятельности.

Рассмотрим эмоциональное выгорание на примере профессии менеджера по продажам:

Эмоциональное выгорание возникает при длительном нахождении в состоянии эмоционального напряжения, которого в работе менеджера по продажам более чем достаточно:

Постоянные стрессы: переговоры, ответственность, сорванные сделки, критика от руководства и клиентов;

Ненормированный рабочий день, частые командировки;

«Плавающий» уровень дохода;

Нестабильность положения в компании;

Рутина, отнимающая массу времени;

Отсутствие развития.

«Выгорание» часто возникает, если руководство уделяет работнику мало внимания. Менеджеры по продажам воспринимаются как рабочие, которые должны выполнить план любой ценой.

Основные признаки по которым можно распознать эмоциональное выгорание продавцов:

Работник не может выполнять важные задачи в процессе рабочего дня и откладывает их до следующего;

Принимает задачи с безразличием;

Все чаще нарушает режим рабочего дня – опаздывает или уходит раньше положенного срока;

Становится замкнутым или наоборот агрессивным;

Появляются или усиливаются вредные привычки. Например, частое курение;

Возникают проблемы с принятием решений, замыкание в процессе самостоятельной работы с клиентом.

Важно не путать признаки эмоционального выгорания с обычной ленью. «Выгоревшие» сотрудники часто напряжены и раздражительны, а ленивые — наоборот спокойны: им безразлично абсолютно все.

Недомогание, раздражительность, приступы плохого настроения, высокомерие и жестокость – все это первые проявления профессионального выгорания, человек сам способен распознать эти проявления и принять необходимые профилактические меры.

В качестве методик профессионального выгорания можно использовать

1. Методика диагностики профессионального выгорания А. И. Герцена

2. «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

3. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что эмоциональное выгорание приобретается в процессе профессиональной деятельности человека

и является выработанным личностью механизмом психологической защиты, оно негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, а также межличностных отношениях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов // Э.Ф. Зеер Э.Э. Сыманюк. - М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005.- 240с.

2. Фрейденбергер Х. Ж., 1974. Выгорание персонала // Журнал социальных проблем 30 (1).

3. Шаталова, Н.А. Спонтанное изменение субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале / Н.А. Шаталова // Материалы V междунар. конф. молодых ученых 28–29 ноября 2013 года Москва / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, К.Б. Зуев. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2013. – С. 691–692.

4. Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворённости студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. Т. 8. №4 (29). С. 162-170.

5. Шаталова, Н.А. Модель становления субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале / Н.А. Шаталова // Традиции и инновации в судьбах национальных образовательных систем: материалы междунар. науч.-практической конф.: Курск, Курск. гос. ун-т, 10–11 апреля 2014 года / под ред. А.В. Репринцева: в 2 т. – Т.1. – Курск: ООО «Мечта», 2014. – С. 471-475 (0,25 п.л.)

6. Никитина Е.А., Ворошилова О.Л. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МЕДИАЦИИ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход Материалы VII Всероссийской конференции с международным участием. Под ред. П.В. Ткаченко. 2018. С. 254-260

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ КЛЮЧ К УСПЕХУ – ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Леонова Оксана Алексеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема достижения успеха. Правильное мышление – залог успеха. Когда в твоей голове хорошие и положительные мысли, вера в себя – успех неизбежен; ты добьешься того, о чём давно мечтал, ты поверишь в свои силы и возможности.

Демокрит писал о том, что постичь идеальное устройство вещей можно только правильным мышлением. Наши мысли представляют собой реальную энергию с особой вибрацией. Они способны разрушать и созидать, вдохновлять и угнетать. Мы зависимы от социальных условий. У нас есть тенденция прислушиваться к мнению окружающих по поводу нас самих. Огромное количество людей, которые говорят, что им все равно на мнение социума, обычно врут. На самом же деле для нас важна критика окружения, отсюда и все проблемы с самооценкой, личной жизнью и пр.

Так что же делать в такой ситуации? Все, что в наших силах. Все, что мы можем сделать, чтобы стать лучше – работать над собой: заниматься спортом, начать вести здоровый образ жизни, заняться саморазвитием. На подобный путь к успеху способен каждый. Загвоздка в том, хочешь ли ты изменить свою жизнь или только жаловаться, чтобы тебя пожалели. Концентрируйся на себе и своей жизни. Главное же насколько ты удовлетворен своей жизнью. По большему счету не важно, что о тебе думают другие, тебе решать – как жить, как выглядеть, жить полной жизнью или вечно комплексовать из-за чего-то. В мире огромное количество людей с ограниченными возможностями, которые не жалуются на жизнь, а смело идут к цели, показывают такие результаты и достижения, которыми стоит гордиться. Есть очень хорошее выражение: нет ничего проще, чем взять и все себе усложнить. Все наши проблемы из головы, ты сам себе их создаешь. Чем больше ты будешь прилагать усилий, достигать большего уровня как личность – тем меньше тебя будет заботить то, что о тебе говорят другие люди. Поэтому стоит делать все, что в твоих силах, заниматься тем, что тебе приносит удовольствие, чтобы развиваться и стать лучшей версией себя [1, с.64].

Вы можете смотреть на успех других людей и желать быть на их месте, может быть даже лучше них, думать, что пришло время изменить себя, свой образ жизни и мышления и начать действовать. Начать хотя бы с изменения внешнего вида – это своего рода выход из зоны комфорта, это какие либо ограничения в питании, отказ от вредных привычек, это дополнительная нагрузка в виде активности, это проверка выдержки и силы воли [2, с.112].

Термин «мотив достижения» был введен американским психологом Д. Макклелландом. Психолог Ф. Хоппе определял стремление к достижению

успеха, или «мотив достижения» Д. Макклелланда, как устойчиво проявляемая потребность человека добиваться успеха в различных видах деятельности [3, с.198].

Согласно психологам Д. Аткинсону и Д. Макклелланду «мотив достижения» состоит из двух противоположных мотивационных установок – из стремления к успеху и избегания неудач. Высокий уровень мотивации достижения означает, что у человека преобладает стремление к успеху. А Д. Макклеланд мотив стремления к успеху понимает как склонность к переживанию удовольствия и гордости при достижении положительного результата [3, с.217]. Огромный вклад в изучение проблематики мотивации внесли такие психологи как Х. Хеккаузен, В.Г. Асеев, А.Н. Леонтьев, П.М. Якобсон, А.К. Маркова, Ю.Б. Орлов и другие. Сложность и многоаспектность проблемы мотивации обуславливает множественность понимания ее сущности, природы, структуры, а так же функций мотивов.

Был проведен опрос среди студентов ЮЗГУ. Целью опроса было – выявить причину, из-за которой студенты бросают те увлечения, которые приносят им удовольствие. Опрос содержал в себе всего один вопрос – что мешает Вам начать /продолжить /возобновить свои начинания /увлечения? Вариантов ответов не было, участники предоставлялись возможность самим указать ту или иную причину. Большинство участников указали следующие варианты ответа:

- боюсь не получиться – 64%;
- лень – 19%;
- нет возможности – 8%;
- не поддержали близкие – 5%;
- не хочу – 2%;
- нет времени – 2%.

Из данных опроса видно, что большинство опрошенных боятся начать что-то новое, потому что они не уверены в себе, боятся потерпеть неудачу и встретить на своем пути те препятствия, которые им не по силам.

Вторым популярным вариантом был ответ – лень. Самое эффективное средство от лени – не заставить себя что-то делать, не давить или требовать, а понять истинную природу этой привычки, задать себе вопрос – «а почему мне лень», «хочу ли я сидеть без дела». И вот тогда, когда ты осознал причину, ты можешь начать исправлять эту ситуацию, начать делать то, что тебе будет в радость, то, что будет делать тебя счастливым [4, с.204].

Опрос показал нам, что у большинства респондентов отсутствует мотивация. Мотивация в любом начинании быстро исчезает, если человеку «кажется, что он поставить перед собой труднодостижимую цель» [5]. По своей природе, каждый человек, желает видеть результат, успех своих трудов как можно быстрее. Но любое достижение «требует усилий, терпения

и выносливости» [6]. Любое разочарование способно убить любую мотивацию, любое желание.

Большое значение играть поддержка родных и близких людей, твоего окружения. Ведь именно к мнению и критике близких нас людей мы прислушиваемся. В моменты «упадка сил, ослабления мотивации, близкие всегда могут поддержать советом, убедить продолжать жить по новым принципам» [7].

Правильное мышление должно быть необыкновенное прочным и мотивированным, поскольку большинство людей быстро бросают начатое, не веря в то, что они могут добиться все, что им по силам. Но в конце этого пути, тогда, когда результат «не заставит себя ждать, именно тогда ты обретешь крепкий внутренний стержень, делая каждый день маленькие шаги в свое светлое будущее» [8].

Таким образом, правильное мышление необходимо в саморазвитии, поскольку оно определяет разницу между тобой на начальном этапе твоего пути к успешной жизни и в его конце. Наши мысли – это отражение того, кем на самом деле мы являемся. Для того, чтобы изменить мир вокруг нас, изменить свое положение в обществе, то есть добить успеха, нам самим нужно измениться, а для этого в первую очередь изменить свое мышление, свои мысли.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белинская Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект пресс, 2005. – 301 с.
2. Социальная психология / Под ред. А. М. Столяренко. – М.: Педагогика, 2011. – 453 с.
3. Макклеланд Д. Мотивация человека / Д. Макклеланд. - СПб., 2012. – 672 с.
4. Ермаков П.Н. Психология личности: учебное пособие / П.Н. Ермаков, В.А. Лабунская. – М.: Эксмо, 2007. – 653 с.
5. Ворошилова О.Л. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: материалы всероссийской научно-практической конференции, 2015. – С.150.
6. Ворошилова О.Л. К вопросу о реализации карьерных устремлений молодых людей с инвалидностью / О.Л. Ворошилова, Е.Л. Ворошилова // Дефектология, 2016. - №1. –С.71.
7. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.

8. Королева Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психологопедагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.

ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Лешок Нина Владимировна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается современная тенденция увеличения количества депрессивных расстройств, представлены симптомы депрессии, современные подходы к ее лечению.

За сравнительно короткий период психология здоровья превратилась в обширную область исследований. Об этом факте свидетельствует большое количество литературы и практических разработок, посвященных данной проблематике. Так, в США внедрено уже более 5 тысяч программ по охране психического здоровья [1].

В современной России психология здоровья как новое и самостоятельное научное направление еще только проходит начальную стадию своего становления. Но уже на данный момент решение проблемы психического, в том числе и профессионального, здоровья поставлено в ряд первоочередных задач. В последние годы в нашей стране уже издано несколько учебных пособий по психологии здоровья. В апреле 2000 г. в Санкт-Петербурге прошла первая конференция, посвященная вопросам психического здоровья.

По данным ЮНЕСКО (2009) в настоящее время в большинстве европейских стран пациенты с психическими расстройствами занимают коек больше, чем больные раком, туберкулезом и сердечно-сосудистыми заболеваниями вместе взятыми [2]. При этом существенно изменилась структура психопатологии. Если в начале XX века преобладающими были невротические расстройства, то уже в конце прошедшего столетия наметился устойчивый рост психотических расстройств. Одной из самых распространенных форм психопатологии становятся депрессии, которые, как прогнозируется, уже через 20 лет станут основной причиной инвалидности лиц активной возрастной группы.

Всемирная организация здравоохранения говорит, что на данный момент депрессия – это четвертое по распространённости заболевание в мире, а к 2025 году перейдет в рейтингах всех болезней на 2 место после диабета и связанного с ним ожирения.

Согласно опросам, многие считают, что депрессия – это очень далекое от них заболевание, которое не может всерьез затронуть человека или его

близких. Однако по статистике около 10% населения России перенесли хотя бы один эпизод депрессивного расстройства, поэтому необходимо обратить пристальное внимание на проблему депрессивного расстройства и понять его ключевые симптомы.

Депрессия – это заболевание, которое затрагивает организм не только на психологическом уровне, но и на физическом, а именно характеризуется снижением выработки необходимых для качественного функционирования нервной системы нейромедиаторов [3].

Организм людей с депрессивным расстройством начинает функционировать иначе, это проявляется в виде так называемых вегетативных симптомов. Например, у людей с бытовой депрессией начинаются проблемы с засыпанием и пробуждением, человек с серьезным депрессивным расстройством наоборот страдает ранним пробуждением. Он просыпается в 4-5 часов утра, чувствует себя разбитым и усталым, но заснуть не может. Следующим немаловажным отличием плохого настроения от депрессии можно назвать снижение аппетита. Когда мы испытываем стресс, организм вырабатывает гормон норадреналин, этот гормон отвечает за реализацию реакций типа «бей или беги» и помогает нам выживать в сложных ситуациях, но также он увеличивает расход энергии организмом, что приводит к «заеданию стресса». В случае депрессивного расстройства уровень гормонов стресса также сильно подскакивает в организме, и мы можем наблюдать ответную реакцию организма на стресс. При этом человек чувствует полную опустошённость и бессилие, хотя при нормальной реакции на стресс все ресурсы организма наоборот активизируются [4].

Также характерным признаком развивающейся депрессии является ангедония, то есть неспособность получать удовольствие. Все, что приносило радость раньше, больше не интересует больных, появляется склонность к пессимистической оценке своих возможностей и окружающей реальности, утрачивается чувство уверенности в себе. Некоторые больные отмечают исчезновение прежних привычек, например, резко бросают курить, и это иногда может быть одним из первых признаков депрессии. Депрессивное расстройство проявляется в ослаблении потребности в общении, эмоционального контакта, склонности к уединению. Появляется субъективное ощущение неясного дискомфорта.

Таким образом, к основным симптомам депрессивного расстройства можно отнести утомляемость, слабость, апатию, нарушения сна, тревожность, боль в мышцах и теле (не вызванную объективными причинами), ангедонию, отказ от привычек и хобби, уменьшение социальных контактов [4].

Депрессия – это не просто снижение настроения или обычная реакция на стресс, это серьезное заболевание, которое требует лечения. Еще одна опасность депрессии заключается в том, что она может возобновляться спустя время, и катализатором может стать любое травмирующее событие.

Для лечения депрессии на данный момент используют классические методы – это психотерапия и медикаментозное лечение. Но это не единственные пути при лечении данного заболевания. Высокую эффективность показывают физические упражнения, правильное питание, режим сна, умственная релаксация, гипноз [5]. Действительно, если рассмотреть с точки зрения биологии данные способы лечения, то можно понять их принципы действия. Спорт, прогулки, йога, любая другая физическая активность способствует увеличению выработки нейромедиаторов, отвечающих за хорошее самочувствие, также улучшается кровообращение, что способствует лучшему их переносу. Правильно подобранная диета также может работать как натуральные антидепрессанты. При употреблении определенных продуктов, в нашем организме увеличивается выработка таких гормонов как серотонин и дофамин, которые имеют научно доказанную эффективность при лечении депрессии. Фактически речь идет о разработке и применении целой личной стратегии психического самоуправления, которая должна помочь справиться с депрессией как с психофизиологической проблемой [6].

Людям с депрессивным расстройством необходима помощь не только профессионалов, но и близких к ним людей. Первый шаг к лечению депрессии – это серьезное отношение и принятие ее как заболевания и, конечно, поддержка близких людей. Важное значение имеет ранняя диагностика склонности к депрессивным расстройствам, которая может осуществляться психологами в образовательных организациях на этапах получения среднего и высшего профессионального образования [7; 8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса [Текст] / Р. Сапольски. – М. Прогресс книга, 2019. – 480 с.
2. Международная Классификация Болезней (10 пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. - Санкт-Петербург, 1994. – 302 с.
3. Бухановский А.О. Общая психопатология [Текст] : Пособие для врачей / А.О. Бухановский, Ю.А. Кутявин, М.Е. Литвак. – 20е изд., – Ростов н/Д.: Изд-во ЛРНЦ «Феникс», 1998. – 416 с.
4. Ещенко Н.Д. Биохимия психических и нервных болезней [Текст] / Н.Д. Ещенко. – Спб., СпбГУ, 2004. – 204 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология, т. 1-2. / Ж. Годфруа. – М., Мир, 2004. – 872 с.
6. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014.- № 1. - С. 107-110.

7. Актуальные проблемы современной психологии образования [Текст]: монография / Е.О. Карасева, Т.Ю. Копылова, А.А. Кузнецова и др. - Курск: ЗАО Университетская книга, 2018. - 152 с.

8. Копылова, Т.Ю. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп / Т.Ю. Копылова, О.Л. Ворошилова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Малазония Михаил Бадриевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена формированию и поддержанию здорового образа жизни среди молодежи. Главными принципами поддержания здорового образа жизни являются хороший сон, зарядка, правильное питание, гигиена, соблюдение режима дня, что способствует хорошему самочувствию и высокой работоспособности.

Актуальность темы исследования. Важность формирования здорового образа жизни молодежи как наиболее динамично развивающейся социальной группы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровье современной российской молодежи является одной из актуальных проблем.

Формирование ЗОЖ – это трудоемкий, сложный процесс, который затрагивает различные области жизнедеятельности молодежи, требует особого внимания со стороны педагогов, работников медицины, а также узких специалистов, знания которых важны для достижения результатов по данной теме. И целью этого направления является личность, которую нужно обучить на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

Например, в образовательных учреждениях высшего образования типа этого процесса осуществляется в трех направлениях [1]:

Оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально-гигиенической сферы.

Формирование позитивной мотивации, потребности в ЗОЖ.

Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Факторы, служащие для определения сформированности здорового образа жизни [2]:

Физическое здоровье – развитие соответственно возрасту; общая трудоспособность; двигательная активность; закаливание; соблюдение рационального труда и отдыха; осмысление требований личной гигиены; правильное питание.

Психическое здоровье – соответствие умственной деятельности календарному возрасту; развитие произвольных психических процессов и наличие саморегуляции; наличие адекватных положительных эмоций; отсутствие вредных привычек.

Духовное здоровье – приоритетные моральные ценности; трудолюбие; наличие положительного идеала в соответствии с национальными духовными традициями; ощущение прекрасного в жизни, природе, искусстве.

Социальное здоровье – положительно направленная коммуникативность; отзывчивость в отношении к взрослым, сверстникам и младшим; ответственность за собственные действия и поступки.

Проблемой здорового образа жизни занимались и занимаются многие ученые: Гиппократ, Платон, Лев Толстой, Генрих Гейне и др. Гиппократ – основоположник различных отраслей медицины, в том числе науки о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний. Он считает, что на ЗОЖ влияют различные признаки: влияние климата, местности, вода, воздух, смена времен года. Он написал отдельную книгу, которая называется «О здоровом образе жизни». Она представляет собой совершенно самостоятельное произведение, трактующее основы диеты для здоровых людей в различные времена года, для людей различной конституции и возраста; указания о прогулках, советы желающим похудеть и потолстеть; о купании; отдельная глава посвящена гимнастическим упражнениям.

Именно благодаря этой книге Гиппократа по праву можно считать родоначальником и проповедником здорового образа жизни, профилактического направления в медицине. Главное в этих наставлениях – индивидуальность. Для разных типов людей, для разных возрастов он дает различные рекомендации. Конечно, некоторые советы могут вызвать улыбку у современников, но индивидуальные подходы к сохранению и укреплению здоровья и тогда, и сейчас остаются примерно теми же.

В процессе работы со студентами педагоги уделяют большое внимание на то, что здоровье зависит и содержит в себе, как физическое, так и духовное состояние человека.

Для достижения цели по формированию здорового образа жизни ведется огромная работа со стороны педагогов. Применяются различные формы и методы: игры – соревнования, беседы, диспуты, круглый стол. Важно, чтобы дети увлеченно в непринужденной форме прививали знания, умения и навыки.

Разработанные оздоровительные мероприятия, направленные на выполнение поставленных задач для сохранения и укрепления физического здо-

ровья, на повышение потенциала здоровья – это и закаливающие процедуры, витаминные напитки, и правильная организация питания.

Основы крепкого здоровья вырабатываются в процессе постоянных физических упражнений, двигательной активности.

Нами был проведен опрос у молодежи на тему ЗОЖ. По данным результата исследования мы наблюдаем, что 37% респондентов в возрасте 18-23 года, считают, что они ведут здоровый образ жизни, 34 % респондентов утверждают, что ведут здоровый образ жизни, остальные отрицали (11%) или сомневались (18 %) в том, что ведут здоровый образ жизни.

Важным фактором, обуславливающим здоровье человека, является здоровый образ жизни, который включает в себя: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), сбалансированное питание, занятия спортом, физическая активность, избегание стрессовые ситуации, профилактика заболеваний и т.д.[3] Далеко не все участники исследования являются физически активными и занимаются спортом, лишь 35% ответили утвердительно.

Правила личной гигиены соблюдают около чуть больше половины респондентов (56,6%). Часть вопросов, характеризующих питание студентов, показывает, что большинство респондентов все-таки стараются соблюдать режим питания и следят за его качественными характеристиками. Большинство опрошенных (71,4%) питаются 3 и более раз в день, многие стараются как можно чаще употреблять фрукты и овощи, что несомненно полезно для организма и положительно влияет на здоровье человека, также большинство респондентов отказываются от употребления сладких газированных или энергетических напитков и в целом стараются придерживаться рационального питания.

Также результаты показывают, что большинство опрошенных респондентов отказались от вредных привычек. Так курящими признали себя только 34% опрошенных. Более половины (55,8%) ответили, что не курят вообще, 10,2% курили, но отставили эту пагубную привычку. Постоянное употребление алкогольных напитков демонстрируют 36,8% респондентов, редко или никогда употребляют 56,9% студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что в молодежной среде происходит популяризация здорового образа жизни [4]. Все больше молодых людей стремится вести здоровый образ жизни. Свидетельством тому является то, что молодые люди следят за своим питанием, отказываются от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, что, несомненно, положительно отражается на их самочувствии, здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Основы организации воспитания здорового образа жизни студентов вуза [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://translate.google.com/translate?hl=ru&sl=en&u=https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21553769.2017.1329170&prev=search>. (Дата обращения 5.10.2019)

2. Коченко Э.В. Актуальные проблемы образа жизни молодежи и пути их решения/ Коченко Э.В., Астрейко Н.Н./ Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. - Минск: Изд. Центр БГУ, 2017. - с. 266-269.
3. Общая характеристика формирования здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cheloveknauka.com/formirovaniye-zdorovogo-obraza-zhizni/molodezhi-v-sovremennoy-rossii> (Дата обращения 5.10.2019)
4. Копылова, Т.Ю. Психолого-педагогическая поддержка развития некоторых ключевых (общекультурных) компетенций студентов в образовательном процессе / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2011. - № 1. - С. 56-60.

140 Материалы Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2019 года com/doi/full/10.1080/21553769.2017.1329170&prev=search. (Дата обращения 5.10.2019)

**СТРАЙКБОЛ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ
И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Мамонтов Владимир Александрович

Гранкина Мария Владимировна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье описано влияние игры «Страйкбол» на физическое и психологическое здоровье человека. Приведены результаты опроса игроков.

На сегодняшний день многим молодым людям, в возрасте 18-25 лет, трудно определиться с выбором хобби, что приводит, в основном, к неполезному для здоровья препровождению досуга, которое часто является начальным этапом в приобретении вредных привычек. В дальнейшем такой образ жизни может привести к негативным последствиям в жизни человека. Поэтому необходимо донести до студенческой молодёжи альтернативные варианты проведения своего свободного времени.

В современном мире у молодёжи большой выбор различных хобби, начиная от нумизматики и заканчивая многими видами спорта. При выборе увлечения накладываются ограничения, связанные с физическими или интеллектуальными возможностями человека. Для одних людей хобби становится образом жизни, её смыслом. Так часто происходит в спорте, где многие великие спортсмены сделали свои первые шаги в карьере именно в секциях, куда приходили ещё детьми. Для других хобби не переходит в работу или образ жизни, любимое увлечение является одним из вариантов отдыха после тяжелой трудовой недели или просто хороший повод собрать своих друзей. Одним из примеров такого хобби можно назвать страйкбол.

Страйкбол - это аналог иностранной игры, называемой за рубежом «Airsoft». Существуют различные версии зарождения «Airsoft». По одной из них игра зародилась в послевоенной Японии, которая по условиям мирного договора не могла иметь полноценную армию и флот, а только силы самообороны, не имеющих хорошего вооружения. Предтечей «Airsoft» был метод тренировки японских солдат [1]. Суть игры заключается в воссоздании боевых действий различного характера с использованием «мягкого» пневматического оружия, стреляющего пластиковыми шариками. Особенностью страйкбола является честность. Здесь нет судей и командного рейтинга, а в случае «кубийства» проигравший должен сам покинуть зону игры на некоторое время, или же полностью, в зависимости от регламента мероприятия. В страйкболе оружие или «приводы», представляют собой аналоги реально существующих образцов боевого оружия. Кроме оружия, униформа также соответствует реальным образцам, что является ещё одним достоинством данной игры. Для предотвращения различных травм используют специальную защиту для лица, но в основном она часто

ограничивается защитой для глаз, в виде специальных очков или сетчатой маски [2].

Какую же пользу имеет страйкбол для здоровья человека? Чтобы ответить на данный вопрос, рассмотрим не только его физическую составляющую, но и психологическую. Физические нагрузки необходимы каждому человеку, мышцы должны быть тренированы. При постоянном расслабленном состоянии мышцы атрофируются, клетки незначительно насыщаются кислородом, что приводит к различным заболеваниям. Следовательно, очень важно, чтобы человек имел физическую нагрузку. Одним из оптимальных решений являются занятия спортом в форме игры. Игровики в страйкбол утверждают, что такие спортивные игры являются универсальным средством физической активности. Страйкбол положительно влияет на терморегуляцию, что способствует выведению многих вредных веществ из организма. Систематические занятия будут поддерживать мышцы в тонусе, помогут сбросить лишний вес, избавиться от стрессов и неврозов [3].

Вопросам физического воспитания уделяли огромное внимание такие учёные как П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин, В.В. Гориневский и другие.

Значительный вклад в теорию физического воспитания внес педагог и врач П.Ф. Лесгафт [4]. Он считал, что важную роль в физическом воспитании играют подвижные игры и что необходимо заниматься физическим воспитанием всю жизнь. Разработанная П.Ф.Лесгафтом теория физического воспитания не утратила своего значения, она актуальна и в наше время.

Работу П.Ф. Лесгафта продолжил его ученик В.В. Гориневский (1857-1937) - известный учёный. Он уделял большое значение физическому воспитанию, влиянию физических нагрузок на человеческий организм и особенно на деятельность ЦНС. В.В. Гориневский заложил научные основы тренировки, доказал значение подвижных игр в системе физического воспитания. Таким образом, страйкбол, который является подвижной игрой, играет важную роль в физическом воспитании человека [5].

Страйкбол является возможностью выразить свои эмоции, чувства, по аналогии с боевыми искусствами. Данное состязание нейтрализует злость и агрессию, человек становится более спокойным в повседневной жизни. Люди испытывают много чувств: от спортивной агрессии к противнику до чувства единой команды и уважения к сопернику. Также страйкбол играет немаловажную роль в развитии навыков, например, таких как, умение выстраивать стратегию на средне- и долгосрочные перспективы. Развиваются такие качества, как смекалка и ловкость, без которых в «бою» сложно победить. В игре приходится просчитывать и свои действия на 2-3 шага вперёд и «видеть» различные варианты развития событий, совсем как в жизни, но только это происходит в игре. Такие навыки развиваются и шахматы, и шашки, но в отличие от них страйкбол формирует не только интеллектуальные, но и физические навыки [6].

Каково же мнение психологов по поводу стрийкбола? Чтобы ответить на этот вопрос процитируем отрывок из интервью психолога, Лилии Михайловой, заведующей отделом экстренной психологической помощи ГУ «Республиканский центр социально-психологической помощи»: «Увлечение играми военного характера для мужчин является нормальным. Каждый представитель сильного пола где-то внутри воин и охотник. Выслеживать жертву, побеждать противника, объединяться в команды и быть лидером у мужчин в крови. Я бы, наоборот, считала ненормальными тех мужчин, которым игры типа стрийкбола и пейнтбола не доставляют удовольствия. Положительным является то, что игра отвлекает от быта, позволяет человеку попробовать себя в новой роли, примерить новую маску. Это очень полезно, особенно для людей творческих. Кроме того, новые знакомства, ситуации, друзья. У каждого человека должно быть свое хобби. Что касается минусов: главное, чтобы игроки не теряли разницы между настоящей жизнью и игрой» [7].

Для каждого человека существуют свои личные причины для занятий стрийкболом. Рассмотрим основные группы людей играющих в эту игру. Первая группа людей считает стрийкбол не чем иным, как отличной возможностью весело провести время. Например, как пинг-понг, бильярд и другие виды спорта. Они играют только для того, чтобы получить удовольствие от игры и позитив от общения с друзьями. Как правило, таким людям не особо нужны тренировки, а на тех, что они посещают - им больше нравится перестреливаться, одним словом - получать удовольствие и не напрягаться с изучением тактики и прочих аспектов стрийкбола [8].

Вторая группа схожа с первой тем, что стрийкбол - это просто игра и способ весело провести время, но для них он всё же является и неким экстремальным видом спорта. Такие люди обычно хоть не много, но всё же уделяют время на тренировках тактике, получению каких-то навыков, но делают это без особого энтузиазма. Например, они могут посвятить всю тренировку целиком различным упражнениям на перебежки и стрельбу по мишеням не получая от этого особого удовольствия и соглашаясь, что это потом на играх, конечно, пригодится. Но, в то же время от чего-то более серьёзного они откажутся [9].

Что с подвигло Вас начать заниматься стрийкболом?(Возможно несколько вариантов ответа)

15 ответов

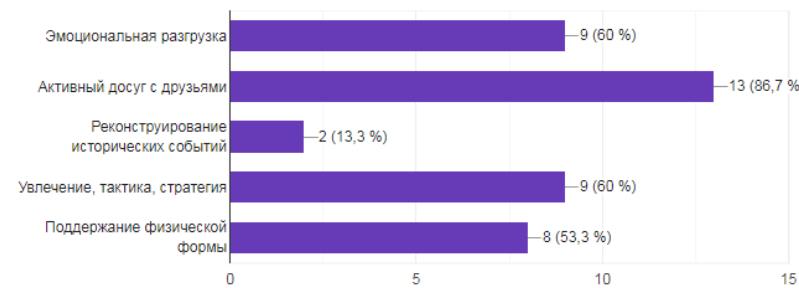


Рисунок 1 - Результаты онлайн опроса команд

И, наконец, третья группа людей, которых называют «фанаты». Для них стрийкбол - это, прежде всего не способ развлечься, а способ научиться чему-то новому, интересному и даже полезному, это способ самовыражения, саморазвития (рис. 2). Им нравится упорно заниматься тактикой, получать различные навыки, учить сигналы для взаимодействия с партнёрами. В дальнейшем таким людям на играх нравится побеждать и получать удовольствие от осознания того, что они победили потому, что умеют играть лучше, чем первые две группы, потому что больше тренировались, и у них всё получилось [10].

Нами был проведён опрос, направленный на выявление влияния игры стрийкбола на физическое и психологическое состояние человека, среди игроков, преимущественно мужского пола и в основном в возрасте старше 27 лет. В опросе участвовали 15 человек, большинство из которых продолжительное время играют в стрийкбол и регулярно посещают его.

Результаты опроса показали, что для подавляющей части людей, играющих в стрийкбол, игра положительно влияет на их физическое и психологическое состояние (рис.1).

Большинство, 86,7% опрошенных, ответили (рис. 2), что их физическое состояние организма в целом улучшилось, 93,3% процента считают, что на игре получают моральную разрядку (рис. 3).

За период времени, что Вы играете в страйкбол как изменилось физическое состояние организма в целом?

15 ответов

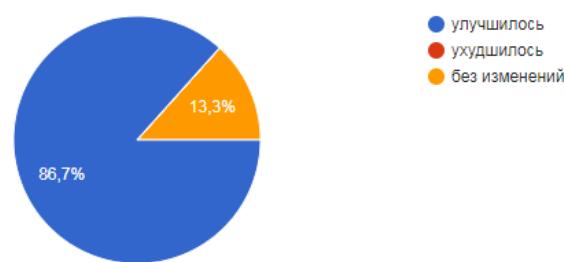


Рисунок 2 - Результаты онлайн опроса команд

Помогает ли Вам занятие страйкболом получать моральную разрядку?

15 ответов

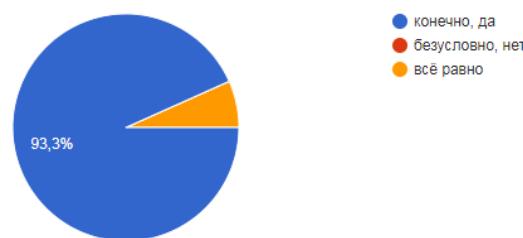


Рисунок 3 - Результаты онлайн опроса команд

Таким образом, многие респонденты (86,7%) сказали о том, что страйкбол очень полезен для их здоровья [7].

На основании данного опроса можно сделать предположение, что игра страйкбол в основном несёт положительное влияние на состояние здоровья человека и, что её можно популяризировать среди студенческой молодёжи, как один из вариантов здорового образа жизни. Но для более тщательного исследования вопроса о пользе страйкбола для здоровья человека, необходимо провести дополнительное научное изучение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Страйкбол. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.wikipedia.org/wiki/>.
- Stone Forest. Мужской онлайн – журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fstoneforest.ru%2Fsport%2Fextreme%2Fmuzhskie-igry-strajkbol%2F>.
- Воспитание интереса к физкультурным занятиям через нетрадиционные формы физкультурных занятий [Электронный ресурс]. – URL: http://www.vuzlit.ru/712872/vidnye_uchenye_znachenii_fizicheskogo_vospitaniya.
- Страйкбол - интервью с психологом [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.group/52754004115534/topic/64612410810446>.
- Ворошилова О.Л. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2015. –С.151.
- Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
- Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
- Харзеева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
- Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.
- Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Мамонтова Екатерина Владимировна

*Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия
ОБПОУ «Курский автотехнический колледж», г.Курск, Россия*

В статье рассмотрены основные компоненты, оказывающие влияние на формирование и развитие здорового образа жизни, изучена ориентированность современных студентов на поддержание здорового образа жизни.

К сожалению, не смотря на то, что сейчас уже 21 век – век высоких технологий, актуальной является проблема низкой обеспеченности материально-технической базой в большинстве учебных заведений. Проанализировав образовательный процесс, многие авторы (Петрова Н.Ф; Гищенко Н.А. и др.) отмечают, что условия, созданные для обучения, имеют недостаточную базу, и, чаще всего, оказывают негативное влияние на здоровье обучающихся [1]. Тем не менее, педагогам нашего времени рекомендуют использовать современные инновационные здоровьесберегающие и педагогические технологии на всех этапах обучения.

Целью данной статьи является рассмотрение основных видов здоровьесберегающих технологий, анализ их эффективности, причин ухудшения здоровья обучающихся. Актуальность данной работы обусловлена современным плохим состоянием здоровья обучающихся всех уровней подготовки.

В этой связи, нам необходимо рассмотреть такое понятие как «здоровьесберегающая педагогика». Голобородько Н. В. определяет данное понятие как «систему педагогических мер, которые имеют важнейшую отличительную особенность – приоритет здоровья обучающихся, находящийся превыше других направлений деятельности, а также создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении при обязательном использовании данных технологий всеми педагогами этого учреждения» [2]. Главной целью такого образовательного пространства является получение образования обучающимися без ущерба для здоровья и формирование культуры здоровья. А сама организация здоровьесберегающей среды происходит при совокупности педагогических, психологических и медицинских действий.

Коржова М.Е. выделяет ряд условий, которые способствуют здоровьесбережению студентов:

коммуникативные условия (стиль общения педагога и студента может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на обучающегося);

организационные условия (ограничение учебной нагрузки на обучающихся);

материально-технические условия (использование специального оборудования в учебной среде для повышения эффективности и работоспособности обучающихся);

санитарно - гигиенические условия (составление внешней среды);
эстетические условия (интерьер, обстановка, экстерьер) [3].

Быков Е.В. уверен, что сегодня у подрастающего поколения отсутствует мотивация к сохранению здоровья, что подтверждается многими исследованиями [1; 4]. Тем не менее, мы решили проверить, не изменилась ли ситуация в лучшую сторону среди обучающихся средних специальных заведений на примере ОБПОУ «Курский автотехнический колледж». Мы провели анкетирование среди обучающихся 3-4 -х курсов (50 человек), чтобы узнать, мотивированы ли современные студенты на поддержания своего здоровья и поддерживаются ли условия по здоровьесбережению в Курском автотехническом колледже, по их мнению.

Анкетирование было проведено на основе диагностического инструментария таких авторов, как Шевырдяева К.С. и Лыгина М.А. и состоял из нескольких компонентов: анкета «Выявление ориентации личности студента на ЗОЖ (здоровый образ жизни)»; анкета «Выявление сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни»; анкета «Влияние окружающей образовательной среды на здоровье студентов» [5].

После статистической обработки всех данных, мы получили следующие результаты.

При проведении опроса по первой методике «Выявление ориентации личности на ЗОЖ» оказалось, что студенты Курского автотехнического колледжа обладают средним уровнем ориентации на ЗОЖ (37 баллов из 100 возможных). Таким образом, мотивационный компонент, как и утверждал Быков Е.В., развит недостаточно сильно. Среди причин, оказывающих негативное влияние на поддержание здорового образа жизни, студенты назвали «недостаток времени», «слабое материальное обеспечение», «сильную утомляемость».

После обработки ответов по анкете «Выявление сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни» результаты оказались следующими. Студентам присущ средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (всего 12 баллов). В повседневной жизни обучающиеся используют знания о ЗОЖ ситуативно, а вопросы, связанные со здоровьем и ЗОЖ обсуждают достаточно редко.

Следующим шагом было изучение «Влияния окружающей образовательной среды на здоровье студентов». Оказалось, что студенты удовлетворены коммуникативными, организационными и санитарно-гигиеническими условиями, но не удовлетворены материально-техническими и эстетическими. Результаты представлены с помощью рисунка 1.

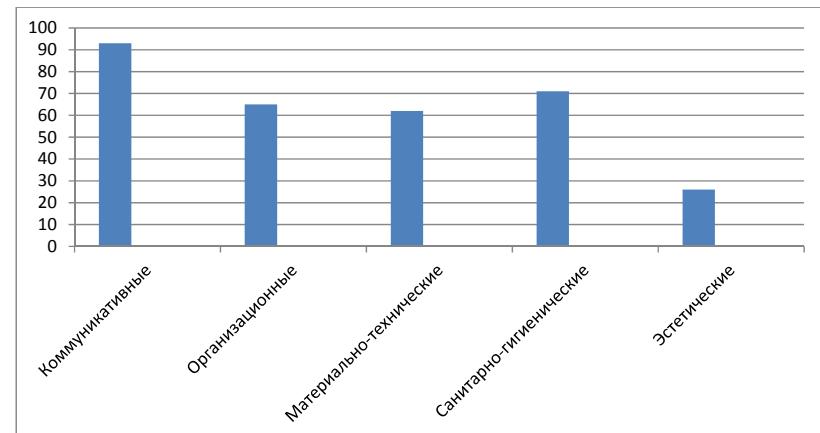


Рисунок 1 Удовлетворенность студентов окружающей образовательной средой, %

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: существующие меры по развитию здоровой образовательной среды не являются достаточными, не только из-за недостаточного финансирования, но и благодаря существующему развитию воспитания в области поддержания здоровья. Становится очевидным, что в учебных учреждениях должна проводиться работа по воспитанию личности, которая бережно относится к своему здоровью, по формированию здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петрова, Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы [Текст] / Н.Ф. Петрова // МНКО. - 2013. - №6 (43).
2. Голобородько, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). - Уфа: Лето, 2013. - С. 82-85.
3. Коржова, М.Е. Реализация здоровьесберегающей технологии обучения в учреждениях среднего профессионального образования [Текст] / М.Е. Коржова // Человек. Спорт. Медицина. - № 9 (64). - 2006. - С. 73-76.
4. Актуальные проблемы современной психологии образования [Текст]: монография / Е.О. Карасева, Т.Ю. Копылова, А.А. Кузнецова и др. - Курск: ЗАО Университетская книга, 2018. - 152 с.
5. Ратенко С. Е., Тищенко Н. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде [Текст] / С.Е. Ратенко // Концепт. 2015. № 7.

ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Мовламбердиева Селби

Оразова Майя

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Пилигина Ксения Михайловна

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассматриваются последствия, социальные факторы и история проблемы распространения алкогольной зависимости у россиян.

Проблема алкогольной зависимости в современной России стоит остро как никогда. На сегодняшний день от алкоголизма в России ежегодно умирает около 500 тысяч человек, что сравнимо с населением среднестатистического города. Самым страшным фактом при этом является то, что 4/5 алкоголиков заболевают в возрасте до 20 лет. Проблема алкоголизма среди молодежи ставит под угрозу не только здоровье будущих поколений, но и сам факт существования нации [1].

Алкоголизм (alcoholism) - биопсихосоциальная болезнь, в основе которой лежит зависимость человека от спиртного. От алкоголизма умирает больше, чем от эпидемий, войн и стихийных бедствий, вместе взятых. При этом, пик массового употребления алкоголя за последние годы сместился в возрастную группу 14-15 лет. Как известно, организм подростков очень быстро привыкает к алкоголю, поэтому уже к 18 годам большинство употреблявших алкоголь подростков становятся алкоголиками, которым требуется лечения в специальных стационарах. Алкоголизм - самая распространенная причина лишения родительских прав в России. Более 60% летальных исходов в дорожно-транспортных происшествиях в России происходят с превышенным содержанием алкоголя в крови. Эксперты утверждают, что тяжелые алкогольные проблемы являются основной причиной того, что уровень смертности в России очень высок - для страны с таким уровнем экономического развития, как Россия. Существуют десятки менее благополучных стран со значительно более высокими показателями продолжительности жизни населения [1].

Важными причинами алкоголизации населения в России являются социальные факторы. Это ряд причин, напрямую не связанных с развитием заболевания, они лишь провоцируют его возникновение, подталкивая человека к приёму спиртных напитков. Тревога за будущее, необустроенность, стресс, страх, всяческое перенапряжение, подталкивает человека к употреблению алкоголя. Спиртное многими россиянами неосознанно принимается как «поощрение», например, за напряженную трудовую неделю. Стоит также отметить распространённость мифов об алкоголизме. Так, счита-

ется, что пиво безвредно, однако это не так, зачастую именно с пива и начинается пристрастие к алкоголю.

Почему же в России так много пьют, и было ли это так всегда? В средние века пьяницами считали немцев. На Руси алкоголь был недоступен бедным и средним слоям населения, и алкогольные напитки пили только по большим праздникам. Из западной Европы с 16 века начался завоз алкогольных напитков, поэтому Иван IV запретил в Москве продавать водку, позволив пить её одним опричникам, и для их попоек построил «на Балчуге» особый дом, названный Кабак. Ситуация стала ухудшаться в 19 веке. Тогда в результате промышленного переворота алкогольные напитки стали доступны почти всем слоям населения Российской империи. Поэтому 14 января 1863 года была введена государственная монополия на продажу спиртного, причём ввелась она по требованию населения страны. Кроме того, в стране набирали силу движения трезвенности. В 1914 во время мобилизации был введен сухой закон, просуществовавший до 1917, потом советским правительством он был продлён, и был отменен только в 1925 году. За время действия закона, несмотря на Мировую войну и гражданскую, потребление алкоголя снизилось в разы. Второй сухой закон был принят в 1985 решением М.С. Горбачёва. Несмотря на перекосы в законе и массовое отравления от суррогата в 1987 году, родилось на 600 тысяч детей больше, чем годом ранее, снизилась смертность. Но после развала Советского союза закон был отменён, и потребление выросло в геометрической прогрессии. В современной России меры борьбы ограничиваются социальной рекламой, запретом рекламы водки и других алкогольных напитков по телевидению, повышением акцизов на алкогольную продукцию, а также сокращением времени продаж алкоголя. Но даже эти ограниченные меры приносят свои плоды: так в 2013 году россияне выпили алкоголя на 13% меньше, чем в 2012 году. Стоит также отметить усилия негосударственных структур, таких, как центры помощи алкозависимым.

На сегодня проблема алкогольной зависимости является нерешенной в России. Решение данной проблемы требует дальнейшего исследования факторов, способствующих возникновению зависимого поведения у молодежи. Необходимо построение грамотной профилактической работы с молодежью, направленной на предупреждение употребления спиртных напитков [2; 3].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Такала, И.Р. Веселие Руси: История алкогольной проблемы в России [Текст] / И.Р. Такала. - СПб.: Изд. София, 2002. - 254 с.
2. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014.- № 1. - С. 107-110.

3. Nikitina, E.A. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. Nikitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. – 2014. - № 32(2).- С. 262-265.

КОНСТРУКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА КАК УСЛОВИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ КУРСАНТОВ

Никишин Иван Васильевич

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт
войск национальной гвардии РФ

В статье представлены результаты исследования преобладающих стратегий разрешения конфликтов как необходимого условия благоприятного психологического климата среди курсантов 2 курса специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности» Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии РФ.

Жизнь человека в современном мире перегружена сложными ситуациями, требующими умения разрешать многочисленные противоречия между людьми. Конфликтные ситуации возникают во всех социальных сферах. Основой конфликта является столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или субъектов взаимодействия. Особенно актуальной на сегодняшний день является проблема межличностных конфликтов в коллективах. Отличительные признаки конфликта здесь состоят в том, что он возникает и протекает в сфере непосредственного общения людей, как соответствующий результат обострившихся противоречий между ними.

Сложность разнообразных процессов в Вооружённых Силах, а также их динамичное развитие, привели к всплеску количества межличностных конфликтов в воинских коллективах. Более того, конфликты стали обязательным элементом повседневной деятельности военнослужащих. Чаще всего не сами конфликты разрушительно действуют на людей и затрудняют их взаимоотношения, а последствия неэффективных форм поведения в конфликтной ситуации [1; с. 265]. Поэтому курсантам необходимо понимать, что только конструктивные способы урегулирования конфликтов способны сохранить благоприятный психологический климат в коллективе, который так важен для выполнения учебных боевых задач.

Одной из стратегий разрешения конфликта является соперничество. Данная стратегия предполагает доминирование одного участника конфликта над другим, навязывание решения, выгодного для одной стороны. Агрессивное поведение в данном случае, основанное на превалировании негативного эмоционального фона, с минимальным участием волевого уси-

лия, нацелено на подавление другого человека, не желающего подобного обращения. Подобный стиль взаимодействия признается малоэффективным, однако в армейских отношениях может быть оправдан в случаях: явной конструктивности предполагаемого решения; выгодности результата для всего подразделения; экстремальных и принципиальных ситуаций в условиях дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий [2].

Еще одной стратегией разрешения конфликта является уклонение. Она выражается в игнорировании, избегании и фактическом отрицании конфликта. Неуверенный в себе человек просто надеется, что все само собой утрясется, и не нужно будет прилагать волевые усилия для отстаивания своей позиции [3].

Сглаживание предполагает уступки одного человека ради выгоды другого. Цель – завоевать расположение партнера, сохранить с ним отношения, избежать разрастания конфликта даже путем ущемления собственных интересов.

Вышеперечисленные стратегии разрешения конфликта являются деструктивными, так как не предполагают равноправия партнеров и ущемляют интересы одной из конфликтующих сторон. В качестве конструктивных способов разрешения конфликта выступают метод сотрудничества и метод компромисса. Сотрудничество – это форма разрешения конфликта, при которой удовлетворение интересов обеих сторон более важно, чем решение вопроса. При сотрудничестве ни одна из сторон не стремится добиться цели за счет другой. Данная стратегия предполагает выработку нового альтернативного решения, которое будет удовлетворять всех участников конфликта.

1. Компромисс подразумевает открытое обсуждение мнений и позиций, направленное на поиск решения, наиболее удобного и приемлемого для обеих сторон путем взаимных уступок [4]. Преимущество такого исхода – взаимная уравновешенность прав и обязанностей и легализация претензий. Однако сотрудничество и компромисс являются не только самыми конструктивными, но и самыми сложными методами разрешения конфликта, так как требуют от личности позитивной оценки результатов собственных действий, смелости в постановке целей, инициативы, умения находить компромисс между самореализацией и социальным приспособлением, честного выражения чувств, социальной компетентности.

Целью нашего исследования стало выявить преобладающие стратегии разрешения конфликтов среди курсантов. В исследовании принимал участие 21 курсант 2 курса специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности». Анализ результатов исследования показал, что 38% курсантов применяют оптимальную стратегию разрешения конфликтов, то есть умело сочетают все пять стилей в зависимости от конкретных условий конфликтной ситуации. 15% используют в качестве основных стратегий «компромисс» и «сотрудничество». Соответственно, именно эти курсанты

способствуют нормализации психологического климата в группе, характеризуются уверенностью в себе и уравновешенностью, уважают не только свои собственные интересы, но и интересы своих товарищей.

А вот остальные 47% в качестве основных выбирают неэффективные способы разрешения конфликтов. 24% курсантов используют «соперничество», что сопровождается вербальной и невербальной агрессией, негативно отражается на нервно-психической устойчивости курсантов и в целом на психологическом климате коллектива. 10% курсантов выбирают «уклонение», 14% – «приспособление». На психологическом климате коллектива выбор таких стратегий отрицательно не скажется, а скорее наоборот, они будут сглаживать и нейтрализовать возникающие конфликтные ситуации. Однако в самих курсантах это может формировать неуверенность в своих силах и неудовлетворенность собственными способностями и ресурсами, что может повлиять на адекватность реагирования в сложных ситуациях, различные отклонения в поведении. Курсанты далеко не всегда осознают необходимость выбора оптимальной позиции в разрешении конфликтной ситуации, нечетко осознают критерии, по которым выбирается та или иная позиция, неосознанно совершают переход из одной позиции в другую. Как следствие, интуитивное либо импульсивное решение, которое не разрешает конфликтную ситуацию, а еще больше усугубляет отношения [5]. Для того чтобы минимизировать данный факт, необходимо вести целенаправленную психолого-педагогическую работу по снижению уровня конфликтности в воинских коллективах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Конев, Ю.М. Стратегии поведения курсантов в конфликтных ситуациях и психолого-педагогические консультации как способ профилактики конфликтов в военных учебных заведениях [Текст] / Ю.М. Конев, А.М. Муслимов // Вестник ТОГУ. 2014. №4 (35). – С. 265-272.
- 2.Шипилов, А.И. Психология разрешения конфликтов между военно-служащими [Текст]: учебное пособие / А.И. Шипилов. – Военный университет, 1999.
- 3.Анцупов, А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях [Текст]: учебное пособие / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. - 2-е изд., перераб. - СПб: Питер, 2009. - 304 с.
- 4.Шеламова, Г.М. Деловая культура и психология общения [Текст]: учебник для нач. проф. образования / Г.М. Шеламова. – 8-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
- 5.Байков, О.А., Хацнева, И.А. Причины конфликтов в курсантских коллективах и пути их предупреждения и урегулирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://files.scienceforum.ru/pdf/2018/2276.pdf> (дата обращения 21.10.2019).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ

Оганесян Карина Мартиновна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье анализируются особенности проявления эмоционального стресса студентов. Описывается исследование по выявлению уровня ситуационной (реактивной) тревожности и уровня личностной тревожности.

Сейчас проблема психического здоровья студентов является очень актуальной. Часто негативные эмоции (страх, тоска, агрессия) удаляются из сознания в сферу бессознательных чувств, где они продолжают оказывать разрушительное действие на организм человека. При этом источники эмоционального стресса остаются неосознанными, что не позволяет человеку конструктивно решать проблемы связанные со стрессом, вовремя обращаться за медицинской и психологической помощью [1].

Определенный уровень тревожности – необходимое условие для успешной деятельности, но при этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги». Очень высокая реактивная тревожность вызывает снижение внимания, а слишком низкий уровень может плохо оказаться на результатах деятельности.

Каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса. В этот период стресс психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает ощущать себя полезным и ценным. Когда же интерес переходит границы оптимального уровня, то он начинает истощать психическое состояние личности и нарушает деятельность человека.

В связи с этим психологами разработаны многочисленные методы диагностики стрессовых состояний и выявления особенностей личности, предрасполагающих к возникновению стресса.

Наиболее часто эмоциональный стресс протекает в форме реактивной тревожности. Она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в определенной ситуации. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается/понижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, также тревожность может быть вызвана результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность [2].

В сентябре 2019 года студентам Юго-Западного государственного университета было предложено пройти тест, разработанный Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным, с помощью которого можно проверить уровень реактивной (ситуационной) тревожности как состояния и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека.

Реактивная (ситуационная) тревожность – состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми

эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данный конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени [3].

На выявление реактивной (ситуационной) тревожности были получены следующие результаты:

-10% студентов проявили низкую тревожность (2 чел.)

-60% студентов проявили умеренную тревожность (12 чел.)

-30% студентов проявили высокую тревожность (6 чел.)

Тревожность как черта личности, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивности которых не соответствует величине реальной опасности.

Треть опрошенных студентов показали высокую тревожность, то есть высокую предрасположенность к появлению эмоционального стресса.

На выявление личностной тревожности были получены следующие результаты:

-10% студентов проявили низкую тревожность или ее отсутствие в психическом статусе (2 чел.)

-40% студентов проявили умеренную тревожность (8 чел.)

-50% студентов проявили высокую тревожность - постоянно дестабилизирующая личность (10 чел.)

Поскольку большое количество студентов показали высокую тревожность и эти личности постоянно находятся в дестабилизирующем состоянии, то можно говорить о необходимости помочи студентам в преодолении эмоционального стресса.

Важнейшее качество, придающее стрессу конструктивность – умение анализировать тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней. С этим качеством тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки.

В ходе теоретического анализа было установлено, что одним из важнейших факторов психологической помощи является создание положительного видения будущего и хорошего настроения у человека, формирование поиска собственного места в жизни. Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно только при наличии какой-то прочной, надежной основы – глубинной уверенности в себе, а также, при умении владеть определенными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

Анализ литературы позволил выявить мероприятия организуемые вузом и направленные на уменьшение эмоционального стресса студентов, к этим мероприятиям относятся:

Например, в Самарском государственном техническом университете проводят следующие мероприятия - участия студентов в различных меро-

приятиях, результативность участников соревнований, вечеров, фестивалей, конкурсов.

В воспитательной системе Санкт – Петербургского Горного университета используются три уровня общеинститутских и кафедральных форм организации воспитательной деятельности:

Первый уровень - массовые мероприятия. В качестве традиционных организуются следующие мероприятия:

1. Акция «Первокурсник», в рамках которой проводится посвящение в студенты включает ознакомление с университетом, музеем и домовой церковью, анкетирование первокурсников «Мир моих интересов», а также выдача учебной литературы – проводится в День Знаний 1 сентября;
2. Университетская спартакиада;
3. Конкурсы «Лучшая группа университета», «Мисс Горный университет»
4. Новогодние праздники;
5. Студенческая научно-практическая конференция;
6. Ассамблея студенческой науки;
7. Мероприятия, посвященные Дню Победы;
8. Выпускные мероприятия (вручение дипломов).

Данный теоретический анализ может стать основой для дальнейшего исследования реактивной (ситуационной) тревожности, личностной тревожности и эмоциональной неустойчивости как отдельное психологическое явление.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004, с. 53—75.
3. Марищук В. Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001, с. 135—246.
4. Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворённости студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. Т. 8. №4 (29). С. 162-170.
5. Копылова, Т.Ю. Особенности проявления критичности младших школьников при решении учебных задач / Т.Ю. Копылова // Стратегия развития дошкольника и младшего школьника в XXI веке : Герцен. чтения : Тез. конф. 25-26 апр. 2001 г. / [Редкол.: Т. И. Бабаева и др.]. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. - С. 89-90.
6. Tasova N.V., Nikitina E.A., Chernshova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX

– EARLY XX CENTURIES // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. № 32 (2). С. 262-265

7. Шаталова, Н.А. Рефлексивные процессы и уровни исследования образа будущего у менеджеров / Н.А. Шаталова // Психологическая помощь учащейся молодежи в современном изменяющемся мире: материалы Всерос. науч.-практической конф. (24–27 ноября 2006 г.). – Курск: КГУ, 2006. – С. 88–91.

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Олешицкий Сергей Вадимович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены основные эмоции, мешающие студенту в его учебной деятельности, а также предложены способы их регулирования.

Учебная деятельность порождает у студентов достаточно много напряженных, стрессовых ситуаций, требующих адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, требует необходимости управлять своим эмоциональным самочувствием и состояниями [1].

Человек, в силу своей природы, не способен контролировать появление эмоций, но он может влиять на свое поведение. В связи с этим, невозможно исключить из жизни таккие условно отрицательные эмоции как злость, тревогу. Зато можно и нужно научиться проявлять их безопасным для окружающих и для себя способом, чтобы избежать конфликта или суметь его разрешить без негативных последствий [2].

Во-первых, рассмотрим две основные эмоции, которые мешают студенту в его учебной деятельности. Во-вторых, проанализируем, как их можно регулировать.

Первая эмоция – это злость (ярость, гнев). Неспособность контролировать ее может привести студента к конфликтам со всеми участниками учебного процесса. Вызвать злость может даже разочарование неодушевленным предметом. Еще студент может испытать ярость, злость из-за ослабления какой-либо своей физической или умственной способности. Если кто-то попытается нанести моральный вред, оскорбляя, глумясь над внешним видом студента или очерняя его деятельность, это также, вероятно, вызовет у него гнев. Одна из самых опасных его особенностей состоит в том, что он стремительно нарастает и циклично развивается. Важно понимать, что запрет на выражение гнева приводит к тому, что он, будучи подавленным, не исчезает, а наоборот, накапливается в бессознательном и оказывает свое негативное воздействие на человека. В связи с этим подавлять даже гнев и ярость не стоит, они все равно остаются и разрастаются, а

в самой неожиданной ситуации смогут вырваться наружу, и их невозможно будет контролировать и быстро остановить [3].

Пол Экман предлагает упражнение, которое научит регулировать злость. Нужно сконцентрироваться на тех моментах, когда человек испытывал исключительно гнев, и попробовать пережить его снова. После того, как его получится испытать, следует позволить ему стать сильным, насколько только это возможно. Около тридцати секунд возможно просидеть в таком состоянии, а затем нужно расслабиться и проанализировать то, что человек почувствовал. Это позволяет оттачивать навык контролировать свое поведение в состоянии злости, при этом никому не навредив.

Вторая эмоция, которая обычно мешает студенту в его учебной деятельности – это страх (тревога). Он может парализовать студента не только во время экзамена. Тревожные состояния мучают и не дают спокойно сделать даже самые простые домашние задания из-за страха совершил ошибку, например. Или из-за страха «меня засмеют», студент побоится дать ответ, проявить активность на практических занятиях, что негативно скажется на его успеваемости, несмотря на то, что он может знать предмет хорошо.

Причиной тревожности часто становится обособленность учащегося от группы. Многие люди скованы в эмоциональной сфере и не осмеливаются говорить о своих чувствах. Это делает их замкнутыми, отчужденными и, как правило, тревожными. Такую проблему можно решить, если давать группе задания для самодеятельности: подготовить выступление к определенному дню, снять видеоролик, приуроченный какому-либо событию и т.д, а также благоприятно совместные экскурсионные поездки скажутся на улучшении взаимоотношений в коллективе, поспособствуют укреплению межличностных связей в нем [4].

Еще одной причиной тревожности у студента может быть его перфекционизм, стремление к идеалу и правильному поведению. Тревога возникает, когда человек должен решить, как поступить, и если требуемое действие отличается от идеального, то он начинает беспокоиться. Наблюдая в себе импульсы к «правильным» действиям, человек осознает, что весь этот выдуманный образ не согласуется с реальностью, что вынуждает человека страдать. Само это наблюдение будет способствовать разъединению с привычной маской и в результате - избавлению от нее, а с потерей идеального образа уйдет и страх несоответствия ему [5].

Есть общее для всех эмоций упражнение по их регулированию: в тот момент, когда эмоция «захватывает», нужно сознательно остановиться, осознать, под влиянием какой эмоции находится человек, дать ей название, то есть сказать, например: «Я злюсь». Это приведет к тому, что человек не будет одним целым со своей эмоцией, обособится от нее. В результате эмоция либо исчезнет совсем, либо снизится ее уровень переживания.

Для регуляции своего эмоционального состояния важно и понять, какие эмоции испытываются в любой момент времени, особенно стрессовый, и взять на себя ответственность за них, то есть осознать, что в любой ситуа-

ции можно испытывать нейтральные или даже позитивные эмоции и чувства, например, удивление, интерес. [6]

Таким образом, человек не выбирает эмоции, которые он испытывает, а избирает, как ему поступать. Этот выбор должен быть осознанным, чтобы избежать ненужных конфликтов в случае яркого проявления негативных эмоций. Таковым он будет, как только человек осознает, что испытывает в данный момент, а затем, как правильно в связи с этим действовать. Тогда во власти человека поступать разумно, не импульсивно. Студент, освоив навыки саморегулирования, сможет справляться со своими тревожными состояниями, избегать серьезных конфликтов с преподавателями и другими учащимися, а также начнет выстраивать конструктивные взаимоотношения [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Актуальные проблемы современной психологии образования [Текст]: монография / Е.О. Каравеа, Т.Ю. Копылова, А.А. Кузнецова и др. - Курск: ЗАО Университетская книга, 2018. – 152 с.
2. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь [Текст] / П. Экман. - СПб: Изд-во Питер, 2010. – 448 с.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. – М: Информационно-издательский дом "Филинъ", 1996. – 472 с.
4. Вуд, Е.А. 10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. Преодоление тревоги, стресса и депрессии благодаря исцелению личности человека [Текст] / Ева А. Вуд. - СПб: ИГ «Весь»; 2013. – 77 с.
5. Жуковец, Р. Как укротить эмоции. Техники по самоконтролю от профессионального психолога [Текст] / Р.Жуковец. - СПб: ИГ «Весь»; 2015. – 77 с.
6. Саморегуляция эмоций [Электронный ресурс]: <https://psy.su/feed/6034/> (Дата обращения 6.10.2019)
7. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014.- № 1. - С. 107-110.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Павлова Алина Алексеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье предпринята попытка исследования основ формирования здорового образа жизни. Рассматриваются основные критерии понятия «здоровый образ жизни». Формируется представление о профилактических мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который помогает сохранить и улучшить здоровье и благополучие. Есть много разных вещей, которые можно сделать, чтобы вести здоровый образ жизни, например, есть здоровую пищу, быть физически активным, поддерживать здоровый вес и управлять своим стрессом. Однако здоровый образ жизни - это не только здоровое питание и физические упражнения, но и забота о «целом я» - о физическом, умственном, эмоциональном и духовном благополучии. Это означает заботиться о себе изнутри [1, с 202].

Здоровый образ жизни образовывает некоторые элементы, среди которых требуется выделить: развитие тяги к здоровым привычкам и навыкам с детства; исключение вредных привычек; регулярное закаливание; формирование и регулярное выполнение принципов правильного питания; соблюдение гигиенических процедур, а также знание техники оказания первой помощи; в отдельный пункт помимо базовых элементов принято выделять самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное [2, с 45].

Наиболее важными элементами принято считать рациональное питание, процесс закаливания, а также регулярные физические упражнения.

Укрепление уровня собственного здоровья является долгом каждого человека, живущего на нашей планете. ЗОЖ представляет собой активную трудовую, семейную, бытовую, а также деятельность человека, направленную на обеспечение досуга и общественные нужды.

Физическое воспитание активно развивается в последнее время. Помимо навыков, необходимых для занятий типичными командными видами спорта, такими как футбол или баскетбол, включать в себя более разнообразные виды деятельности. Знакомство с такими видами деятельности, как боулинг, ходьба в раннем возрасте, может помочь им развить хорошие привычки, которые будут продолжаться во взрослой жизни [3, с 184].

Формирование культуры здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые люди в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны стать элитой нашего общества. Сохранение здоровья - насущная проблема государства.

Процесс формирования здорового образа жизни объединяет всё, что способствует выполнению учебных, познавательных, общественных, бы-

товых и гигиенических функций человека в оптимальных для здоровья условиях. В связи с этим, воспитательно-оздоровительные средства (методы, приёмы, педагогические условия, организационные формы, технологии) используются для формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [4, с 148].

Вести здоровый образ жизни сможет каждый человек, главное, что у него было желание заниматься спортом для своего будущего. В целом здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев. Не только спорт поможет обрести здоровый образ жизни, ещё важным фактором в этом сыграет правильно питание.

В каждом продукте питания, если рассматривать его отдельно, присутствуют полезные ферменты, питательные вещества. Главная цель правильного питания является использование возможности само переваривания пищи. Разделение пищи по качеству, сочетаемости и времени приёма позволяет наилучшим образом экономить наши внутренние силы и внутренний ресурс организма. Правильное питание позволяет человеку обрести хорошее здоровье и долгую жизнь [5, с 170].

Сегодня большая масса граждан, независимо от пола и возраста, стремится приобщиться к концепции «здорового образа жизни» (ЗОЖ), пытаясь не только поддерживать свое физическое и психологическое состояние, но и социализироваться таким образом. Однако стремление к ЗОЖ частную принимает неожиданные формы, порой отрицательно сказываясь на человеке.

Фанатичная страсть к здоровому образу жизни чревата психическими осложнениями. В таких случаях вместо пользы люди получают атлетический невроз - одну из разновидностей стресса, своего рода реакцию на быстро сменяющееся время.

Желание достичь «абсолюта» в первую очередь отражается на рационе питания человека. Сегодня существует огромное количество книг, статей, блогов, посвященных здоровому питанию. Нередко данные в них значительным образом разнятся, что приводит обычного потребителя к ряду заблуждений относительно того, что нужно понимать под правильным питанием. В некоторых случаях это приводит к заболеваниям психики [6, с 2].

Отрицательным образом на состоянии человека может оказаться и чрезмерная физическая нагрузка.

Очень часто неподготовленные люди в погоне за здоровым образом жизни берут на себя непреодолимые и неоправданные физические нагрузки. Изнуряя себя тренировками, они истощают иммунитет, делая свой организм менее стойким к сезонным заболеваниям.

Негативные последствия имеет и постоянное использование спортсменами - любителями различных медикаментозных препаратов. И основная проблема здесь заключается в том, что человек самостоятельно определя-

ет, какие именно препараты ему следует употреблять, т. е. занимается самолечением [7, с. 75].

Таким образом, мы пришли к выводу, что отношение к здоровью, здоровый образ жизни, занятия физической культурой являются значимыми факторами в определении стиля жизни населения, поэтому данный фактор можно назвать основополагающим.

Ценность «здоровье» занимает первое место в иерархичной структуре личности. Важными условиями формирования здорового образа жизни для подростков - семья (родители) ведущая к: позитивному отношению, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих; потребности в здоровом образе жизни и бережному отношению к своему здоровью, обусловленную жизненными приоритетами и собственной активности.

Таким образом, программы качественного физического воспитания могут изменить жизнь современной молодежи. Такие программы предлагают учащимся всестороннюю возможность развить свое тело и разум, чтобы приобрести навыки, которые помогут им добиться успеха как в физических, так и в академических аспектах образования и жизни. Хотим верить, что со временем большинство людей выберет физическое воспитание, спорт и здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ниетова З.Х., Ищенко С.Е. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения // В сборнике: XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета Сборник статей. Ответственный редактор А.В. Коричко. 2018. С. 202-204.
2. Баранова Н.А. Понятие «здоровый образ жизни» и проблемы приобщения к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте // Вестник магистратуры. 2019. № 4-1 (91). С. 45-46.
3. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.
4. Березина Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. 2017. № 6. С. 143-155.
5. Тихонова В.А., Данилова А.М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студентов // Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 169-172.

6. Муртазина И.Р. Качество жизни и личностные характеристики взрослых в контексте здорового образа жизни // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 1. С. 2.

7. Рябинина Н.Ю. Здоровый образ жизни в жизни студентов // Студенческий вестник. 2019. № 20-1 (70). С. 75-76.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ

Панкова Кристина Олеговна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни среди студентов в вузе. Были выявлены современные проблемы здоровья среди студентов и предложены пути их устранения.

Сохранение и укрепление здоровья во многом определяется отношением каждого человека к своему здоровью. Поэтому одним из главных и приоритетных направлений в Российской Федерации на сегодняшний является поддержание и пропаганда здорового образа жизни, в том числе и среди студенческой молодежи в пределах вуза.

Как отмечает Н. А. Мелешкова, формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой направлено на приобретение здоровья как ценностной ориентации. Данные науки и практики доказывают, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студенческой молодёжи насущной потребностью. На сегодняшний день реальное участие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно занятие спортом предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни молодого поколения является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека[1, с. 14].

Проблема укрепления здоровья в современном мире, для которого характерны финансовые противоречия, недостатки кадрового обеспечения учреждений здравоохранения по-прежнему остается актуальной для каждого государства и общества в целом. Будучи основной частью общества, студенты наиболее подвержены воздействию ряда неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической и социальной ситуацией. Например, большинство студентов покидают привычную домашнюю среду и начинают жить в общежитии или снимать квартиру, что кардинально

меняет привычный образ жизни и требует приспособления к новым условиям [2, с. 110].

Помимо перечисленного выше, многие авторы также отмечают крайне высокие учебные нагрузки, при которых отмечается снижение физической активности у студентов и отсутствие желания вести здоровый образ жизни. Данные факторы негативно сказываются на физическом и психологическом здоровье студентов.

В целом, можно выделить целый комплекс отрицательных социальных и педагогический факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи:

- недостаток разработанных методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов вуза;
- недостаточное внимание к формированию мотивации к здоровому образу жизни студенческой молодежи в пределах вуза (психологический аспект);
- нехватка целенаправленной пропаганды и просвещения в области здорового образа жизни и экологии личности в высших учебных заведениях;
- слабая исследовательность критериев и показателей в области оценки уровня сформированности культурных навыков при формировании мотивации к здоровому образу жизни среди представителей молодого поколения [3, с. 6].

В образовательных учреждениях, за редким исключением, не проводится серьезная работа по оценке физического и психического состояния студентов. На этом фоне остаются незамеченными первичные нарушения основных показателей здоровья и лишь явное отклонение от нормы, острого и хронического характера, обращает на себя внимание специалистов.

Поэтому в вузах обязательно должна осуществляться программа формирования здорового образа жизни, к основным направлениям которой можно отнести следующие компоненты: информационно-мониторинговая деятельность среди студентов; профилактическая деятельность (разработка и внедрение обучающих программ-тренингов; проведение регулярных и тематических профилактических мероприятий; расширение направлений и форм организации досуга студенческой молодежи, обеспечивающих возможности для самораскрытия личности, достойного самоопределения и индивидуального развития; организация и проведение в рамках вузов «Дней здоровья»); медицинская деятельность (организация медицинских осмотров, проведение плановых профилактических прививок); спортивно-оздоровительная деятельность (организация и проведение спартакиады; спортивных соревнований различных уровней; организация спортивных секций); проведение социальной работы по предупреждению у студентов вредных привычек. Стоит подчеркнуть, что значимость социальной работы существенно возрастает применительно к таким категориям студентов, как инвалиды, сироты, лица с хроническими заболеваниями [4].

В целом, стоит отметить, что даже малейшее изменение условий развития студенческой молодежи, воздействие на их разнообразные биологические, социальные, физиологические и другие стрессовые раздражители может привести к длительным или, вовсе, постоянным нарушения здоровья студентов. В этой связи задача формирования культуры здоровья среди студентов становится наиболее актуальной [5, с. 81].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Во-первых, необходимо придерживаться комплексной системы образования, которая будет учитывать различные «факторы, влияющие на здоровье студенческой молодёжи (биологические, психологические, экологические, экономические, социальные условия)» [6]. Во-вторых, в современных социально-экономических условиях, в связи с негативными тенденциями в молодежной среде, «необходимо формировать ценности здорового образа жизни и любовь к спорту» [7]. Поэтому проведение профилактических и разъяснительных работ «в вузе является наиболее результативным способом для предупреждения вредных привычек» [8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореферат диссертации Н. А. Мелешкова, канд. пед. наук [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.dissertcat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza-v-prosesse-fizicheskogo-vospitaniya>.
2. Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов [Текст] / Н. А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – № 4. – С. 109.
3. Павлов В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi>.
4. Комплексная программа формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://chgik.ru/sites/default/files/podrazdelenie/files/vospit_zoj.pdf.
5. Попов А. А. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях творческого ВУЗа [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-usloviyah-tvorcheskogo-vuza>.
6. Ворошилова Е.Л. О мерах по обеспечению доступности качественного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Теоретические и прикладные вопросы специальной педагогики и психологии: встреча поколений : материалы VIII международной научно-практической конференции, 2015. – С.93.

7. Никитина Е.А. Психолого-педагогические условия развития самооценки одаренных старшеклассников [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Воронилова // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография. – Курск, 2018. – С.84.

8. Шаталова Н.А. Понятие «социальный капитал» и возможность его осознания студентами, будущими менеджерами [Текст] / Н.А. Шаталова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – №4 (25). – С. 140.

9. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАСТФУДА

Пашкова Светлана Зауборовна

Васнецова Кристина Романовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются психологические причины, а также способы предупреждения и преодоления зависимости от фастфуда.

В настоящее время особую актуальность сохраняют проблемы рационального питания среди населения в целом и молодежи, в частности. Ускорение темпа жизни приводит к тому, что нам просто некогда ждать, пока в ресторане или кафе подадут качественную и вкусную еду, а уж тем более – варить ее дома самому. Кроме того, немаловажной является экономическая составляющая данного вопроса. Весь фастфуд крайне дешёвый на фоне натуральных аналогов, а по вкусу, сытности и запаху почти такой же, как более качественная еда. Поэтому быстрое питание и «фастфуд» не теряют своей популярности. «Фастфудом» можно назвать любое блюдо, которое не требует длительного времени на приготовление. Это всем известные бургеры, хот-доги, картофель фри, пицца, чипсы, шаурма, т.е. в целом то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел. Пища фастфуда наделена иллюзией удовольствия. Сверкают яркие вывески с гамбургерами. Образ гамбургера является синтезом удовольствия: в нем и котлета, и помидор, и соус, и сыр, и даже булочка необычная, а мягкая с кунжутом. Главная цель человека в ресторанах быстрого питания – не утолить голод, а «получить удовольствие» [1].

Чтобы определить является ли поведение человека зависимым или нет, достаточно два фактора: 1) человек желает получить удовольствие в один момент; 2) человек понимает то, что это вредно. Так уж устроена человеческая психика, что зависимость может сформироваться только к вредным вещам. Во-первых, человек испытывает еще большее чувство вины за то,

что делает. Поэтому ему еще больше хочется вытеснить возникающее чувство вины, съев гамбургер и запив его колой. Человеку хочется спрятаться «в другую реальность», реальность удовольствия. Вред фастфуда порождает еще большее желание его съесть. Оправдание утоление голода. Возможно, человек оправдывает, что он ест именно фастфуд тем, что он голоден. Он выбирает именно его, так как одновременно можно получить удовольствие. В этом и состоит западня. Поэтому, делая вывод, можно сказать: фастфуд – это зависимость. Основное оправдание, почему человек ест фастфуд – утоление голода. На самом деле он желает получить удовольствие и убрать душевную боль. Человек придает излишнее значение фастфуду и закрывает глаза на его недостатки. Вред фастфуда заставляет человека испытывать чувство вины, чем он больше закрепляет образ фастфуда в уме. Такая картинка действует подсознательно и человек снова хочет употребить фастфуд [1].

Что нужно сделать, чтобы перестать есть фастфуд? Для начала нужно четко осознать, что вы биологическое существо и на вас фастфуд действует также как и на миллионы других людей. Фастфуд стал незаменимой частью жизни многих людей. Склонность к такому виду питания привела к тому, что люди начали искать эффективные способы борьбы с этой вредной привычкой. Несмотря на причины, по которым вы питаетесь вредной для здоровья пищей, важно понять, что вы сможете избавиться от этой привычки, если очень захотите.

Существует множество способов борьбы с фастфудом, но многие врачи выделяют четыре основных [2]:

1. Осознание пищевой зависимости.

1) **Выявите признаки пищевой зависимости.** Если подозреваете, что у вас пищевая зависимость, полезно будет узнать, чем она характеризуется и как влияет на вашу жизнь.

2) **Составьте список своих проблем с питанием.** Проблемы станут более реальными для вас, будучи представленными в письменном виде. Отметьте в списке то, насколько часто употребляете фастфуд, опишите ваши мысли насчет проблемы и то, что конкретно не позволяет отказаться от быстрого питания.

3) **Не садитесь на диету, а измените образ жизни.** Поскольку диеты, в традиционном смысле, не отличаются долгосрочностью влияния на проблему пищевой зависимости.

2. Устранение фастфуда из рациона питания.

1) **Готовьте тормозки для перекусов из здоровой пищи.** Если при себе всегда будет готовая еда, вы сможете значительно снизить вероятность случайных перекусов фастфудом.

2) **Пересмотрите маршрут своего движения.** Иногда просто проезжая мимо своего любимого места быстрого питания, достаточно трудно заставить себя не остановиться в нем. Выбор другого пути к работе или по до-

роги домой может помочь преодолеть привычку останавливаться на перекус фастфудом.

3) Выпишите преимущества устранения фастфуда из рациона. Отказ от фастфуда может быть нелегким делом. Тем не менее, наличие подобного списка может мотивировать не сдаваться в моменты, когда будет нелегко совладать со своими желаниями.

3. Планирование стратегии [3].

1) Выпишите свои цели. Определение с долгосрочной целью для работы поможет избавиться от привычки быстрого питания. Но убедитесь, что установили реалистичную и конкретную цель, которую вы в состоянии со временем достичь.

2) Купите записную книжку и используйте ее для того, чтобы в течение нескольких дней отмечать в ней съеденные блюда и закуски.

3) Подсчитайте количество калорий. Если не учли количество калорий, потребляемых в продуктах быстрого питания, вы можете быть удивлены, насколько велико их количество.

4. Внедрение стратегий преодоление трудностей.

1) Сходите на прием к специалисту-диетологу или терапевту. Эти эксперты в области здравоохранения и питания могут сыграть ключевую роль, помогая понять и преодолеть привычку быстрого питания.

2) Сделайте запас здоровых продуктов. Всегда держите его дома и пополняйте время от времени. Это избавит от необходимости постоянно заезжать в магазины по дороге домой.

3) Создайте сеть поддержки. Любое изменение в рационе питания может вызвать затруднения - особенно если отказываетесь от привычки, которая уже превратилась в пищевую зависимость. Наличие группы поддержки мотивирует вас и поощрит, когда вы преодолеете трудности и совершили изменения в образе жизни. Исследования доказали, что группа поддержки мотивирует людей не сдаваться и продолжать вносить в свой распорядок позитивные изменения.

4) Медитируйте. Исследования показали, что даже несколько минут медитации в день успокаивают ум, делают вас более сосредоточенными и способны помочь преодолеть зависимость. Это, помимо всего, еще и отличный способ расслабиться.

На сегодняшний день «фастфуд» чрезвычайно популярен. Многие люди, заменяя здоровую еду «фастфудом», не задумываются о последствиях, к которым он может привести, в связи с не информированностью по данной теме. Если и дальше не обращать внимания на предупреждения о вреде «фастфуда», то общество все больше будет страдать от ожирения и сопутствующих ему болезней, а слабое поколение не сможет дать здоровое, следовательно, проблемы только начинаются и борьба за здоровье надо начинать с себя. Поэтому начальным этапом борьбы с данной проблемой считаем повышение информированности населения, особенно детей и моло-

дежи, о принципах рационального питания, а так же вреде быстрого питания [1; 4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Еда, я люблю тебя. Как распознать зависимость от еды [Электронный ресурс]: - URL: <https://www.wday.ru/krasota-zdorovie/encyclopedia-zdorovia/eda-ya-lyublyu-tebya-kak-raspoznat-zavisimost-ot-fastfuda/> (Дата обращения 11.10.2019).
2. Как преодолеть зависимость от фастфуда [Электронный ресурс]: - URL: <https://ru.wikihow.com/> (Дата обращения 11.10.2019).
3. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014.- № 1. - С. 107-110.
4. Ворошилова, О.Л. Основные аспекты возрастного развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Культура. Образование. Человек : Материалы Третьей Летней культурно-антропологической школы молодых ученых / Под ред. А. В. Репринцева. – Курск : Изд-во Курск. гос. пед. ун-та, 2003. - С. 282-283.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Петров Андрей Сергеевич
Бабанин Роман Вадимович**

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Проблема зависимого поведения у подростков стоит в современном обществе весьма остро. Объектами зависимости могут быть психоактивные вещества, игры, источники информации. Особую тревогу общества вызывает проблема зависимости подростков, связанная с употреблением табака. Никотин не вызывает состояния эйфории и привыкания, свойственного другим наркотическим веществам, но способен вызывать физическое и психическое привыкание при долгосрочном употреблении.

Курение табака является одной из причин возникновения проблем со здоровьем среди подростков. Заблуждения, стимулируемые производителями табачной продукции способствуют росту курения среди подростков [1].

Приводимая в СМИ статистика показывает, что потребление табака является одной из самых важных проблем общественного здоровья, убивающей более 6 миллионов человек во всем мире, и это число может увеличиться до 8 миллионов к 2030 году. Только в Европе табак убивает ежегодно 500 тысяч человек. Исследования показали, что половина курящих сегодня людей умрут от расстройств здоровья, связанных с табаком, мно-

гие из них умрут преждевременно. Кроме этих смертей, потребление табака наносит вред окружающей среде и приводит к значительному экономическому ущербу. Таким образом, существует настоятельная необходимость бороться с потреблением табака и сокращать число курильщиков. Один из подходов для достижения этой цели – помочь курильщикам при прекращении курения. Многие страны осуществляют успешные программы по борьбе против табака, включающие лечение пациентов, и благодаря этому добились сокращения потребления табака и числа погибших от его потребления [2].

Немаловажную роль в осознании рисков связанных с курением, играет деятельность преподавателей. Осведомленность учителей, преподавателей ВУЗов об опасностях курения, а также включения в образовательные и учебные программы материалов по борьбе с болезнями, вызываемыми курением, и их профилактике, помогают отговорить учащихся от курения. Поощрение прекращения курения является частью серии учебных модулей по поведенческим наукам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [3]. Согласно статистике ВОЗ, почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками, т. к. им больше всего хотелось казаться взрослыми.

По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. Среди моло-дёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Между тем, установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще [3].

Все те формы употребления табака, которые известны на сегодняшний день, содействуют попаданию никотина в кровь, а попав мозг он кратковременно облегчает протекание нервных импульсов. Никотин вызывает кратковременный эффект релаксации, но затем мозговая активность начинает тормозиться. У курильщика наблюдается проявление усиления умственной деятельности, а затем, в следствие усталости, происходит обратный процесс. При систематическом употреблении организм настолько привыкает к повышенной дозе, что со не желает работать без него. Таким образом, вступает в силу закон «биологической лени». А если курильщик вдруг отказывается баловать свой мозг никотином, то появляется недовольство, раздражительность, нервозность, наблюдается снижение работоспособности [4].

Дефицит общения в культурной среде, двигательной активности, потеря интереса к познанию мира, характерны для многих современных людей, что приводит часто к поиску «острых» ощущений, вызывает дискомфорт в растущем организме подростков, стремление, выходу «за рамки дозволенного», что влечет за собой опасность попадания его «в группу риска» [5; 6].

Необходимо использовать большой образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта, который может быть эффективно реализован, если при этом будут созданы социальные условия и использованы новейшие педагогические технологии [7].

С этих позиций представляется очевидным, что приобщение подростков и молодежи к систематическим физкультурно - спортивным занятиям, сможет открыть для них мир спорта - предупредить возможность развития девиантного поведения, уберечь от правонарушительных действий [8].

Практика показывает, что существенно повлиять на изменение отношения к курению возможно только на начальных этапах.

Одним из самых эффективных методов борьбы с курением является рекламирование в СМИ здорового образа жизни, проведение в образовательных учреждений лекций о вреде курения, и возможных последствиях [9].

Лекции и беседы о курении должны быть включены в учебные программы курсов подготовки учителей. Курению среди учителей следует уделять внимание, поскольку оно тесно связано с их отношением к профилактике курения среди молодежи. Кроме того, в религиозных учреждениях необходимо прививать антипатию к курению, поскольку религиозные убеждения оказываются наиболее эффективными [10].

Проводимые правительствами некоторых стран антитабачные кампании и внедрение электронных сигарет оказали положительное влияние на сознание части курильщиков, что привело к снижению их числа.

В ходе подготовки данной статьи был проведен опрос у 100 случайных человек в возрастной категории от 18 до 40 лет. Опрос заключался в следующем. Респондентам задавался вопрос - курят ли они. Если ответ был положительный, то тогда выяснялось – сколько лет было респонденту, когда он закурил, и что послужило причиной курения. Если ответ был отрицательный, то выяснялась причина того, что помогло ему не начать курить.

В ходе опроса было выяснено, что из 100 опрошенных человек курящими оказались 43, 24 из которых (56%) начали курить до 18 лет (рис.1).

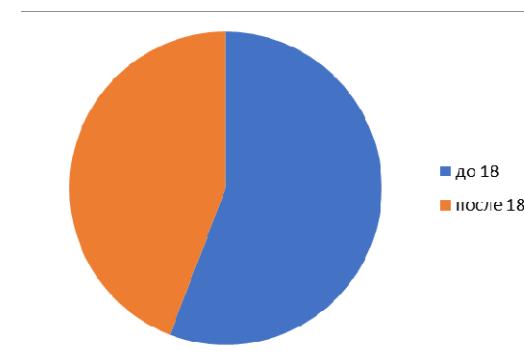


Рисунок 1 – Возраст начала курения у курящих респондентов

Исходя из этого, можно сделать вывод, что большинство людей начинает курить до наступления совершеннолетия, что в дальнейшем почти нереально исправить. Для пресечения этого, ещё в школах необходимо проводить различного рода лекции и беседы о вреде курения и возможных последствиях. Приобщение подростков и молодежи к систематическим физкультурно - спортивным занятиям так же может уберечь их от девиантного поведения и курения в дальнейшем [11].

Так же было выяснено, что самыми популярными причинами были: подавленность или хандра и желание казаться более взрослым (рис.2).

Из этих данных следует, что людям нужна своевременная моральная помощь со стороны родителей, преподавателей, а так же лекции, направленные на обучение по эмоциональному саморегулированию, которые так же могут помочь человеку самостоятельно не начать курить как в настоящем, так и в будущем.

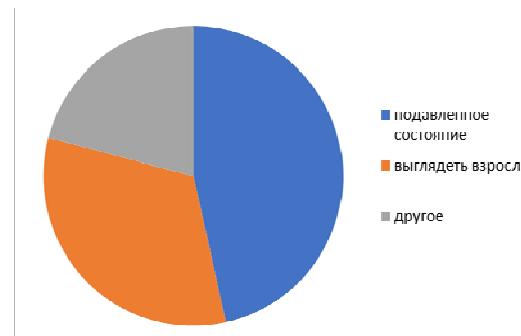


Рисунок 2 – Причины начала курения

Из 100 человек оказались некурящими 57. Из них: 30 человек занимаются различными видами спорта, либо просто ведут здоровый образ жизни и занимаются физкультурой. Ещё 27 человек не курят, так как им своевременно оказали помощь, либо они знают о всех последствиях курения. Отсюда следует, что занятие спортом положительно влияет на образ жизни человека и пресекает начало курения в дальнейшем, а помощь со стороны и лекции о вреде курения помогают человеку не начать курить или же бросить, если он уже начал.

Таким образом, работа по борьбе с курением должна включать запрет учителям на курение в школе, лекции о вреде курения и возможных последствиях курения. К этой работе необходимо активно привлекать преподавателей, культурных деятелей, родителей и других влиятельных лиц для того, чтобы повысить эффективность профилактических мероприятий связанных с курением. Такие программы, предназначенные для подростков, помогают сократить количество курящих, что уменьшает риск стать курильщиком как в раннем возрасте, так и в зрелом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Vaidya S.G., Vaidya J.S., Naik U.D. Sports sponsorship by cigarette companies influences the adolescent children's mind and helps initiate smoking: results of a national study in India / S.G. Vaidya, J.S. Vaidya, U.D. Naik // Indian Med Assoc, 1999. – Р. 354-356.
2. Valeng S.P., Collin A.P. WHO Report on the Global Tobacco Control Report / S.P. Valeng, A.P. Collin // The MPOWER Package., World Health Organization, Geneva, 2008.- 68 р.
3. Статистические материалы Роспотребнадзора [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rosпотребnadzor.ru/activities/statistical-materials/> (Дата обращения 4.10.2019)
4. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей [Текст] / С.В. Баранова. - Ростов н / Д.: Феникс, 2007. - 188 с.
5. Карпов В.Ю. Средства физической культуры и спорта как основа профилактики наркомании и вредных привычек в подростковой среде / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, Г.А. Абрамишвили, А.В. Добежин, Н.А. Пилюсян // Sochi Journal of Economy. 2013. № 1 - 1. С. 102 - 109.
6. Ворошилова, О.Л. Основные аспекты возрастного развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Культура. Образование. Человек: Материалы Третьей Летней культурно-антропологической школы молодых ученых / Под ред. А. В. Репринцева. – Курск : Изд-во Курск. гос. пед. ун-та, 2003. - С. 282-283.
7. Еремин М.В. Физическое воспитание школьников в системе социальных антинаркотических воздействий на молодежь / М.В. Еремин, В.Ю. Карпов // Физическая культура и спорт в современной системе образования. Материалы V научно - практической конференции, 2004. - С. 123 - 127.
8. Еремин М.В. Роль отцовства в коррекции девиантного поведения детей и подростков средствами физической культуры / М.В. Еремин, В.Ю. Карпов, А.С. Махов // Ответственное отцовство: актуальные проблемы и пути их решения. Сборник научных статей. М., 2015. С. 90 - 96.
9. Takahashi H, Nakamura M, Oshima A. Development and evaluation of self-study material for smoking prevention education / H. Takahashi, M. Nakamura, A. Oshima // Nippon Koshu Eisei Zasshi, 1995. – Р. 454-462.
10. Connell D.B., Turner R.R. School Health Education Evaluation. The impact of instructional experience and the effects of cumulative instruction / D.B. Connell, R.R. Turner // J Sch Health, 1985. – Р. 324-331.
11. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева и др. // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2007. - Т. 2. - № 1. - С. 183-184.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Петров Максим Сергеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье представлены рекомендации по формированию здорового образа жизни, способствующие укреплению физического и психического здоровья.

Решить сложные социально-экономические задачи, стоящие перед молодым поколением России, смогут граждане, обладающие крепким физическим и психическим здоровьем [1], которое невозможно без здорового образа жизни. Физическое и психическое здоровье тесно связаны между собой, поэтому изменение (хорошее или плохое) в одном напрямую влияет на другое. Рассмотрим рекомендации, способствующие формированию здорового образа жизни у молодежи.

Все люди должны есть пищу для роста и поддержания здорового тела, но у людей разного возраста разные потребности в питании. Например, детям может потребоваться кормление каждые 4 часа, пока они постепенно не начнут взрослеть и не начнут принимать более твердую пищу. Дети и взрослые разного возраста часто перекусывают между приемами пищи, что может негативно сказываться на их здоровье.

Анализ проблемы позволил сформулировать следующие рекомендации правильного питания [2]:

Ешьте три здоровых приема пищи в день (завтрак, обед и ужин); важно помнить, что ужин не должен быть самым большим приемом пищи.

Основная часть потребления пищи должна состоять из здоровых продуктов, таких как фрукты, овощи, цельное зерно и обезжиренные или нежирные молочные продукты.

Включите в здоровое питание постное мясо, птицу, рыбу, бобы, яйца и орехи (с акцентом на бобы и орехи).

Выберите продукты с низким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, холестерина, соли (натрия) и добавленных сахаров; посмотрите на этикетки, потому что первые перечисленные элементы на этикетках содержат самые высокие концентрации ингредиентов.

Размеры контрольной порции: съешьте наименьшую часть, которая может утолить голод, а затем прекратите есть.

Здоровые закуски приемлемы в умеренных количествах и должны состоять из таких продуктов, как фрукты, цельное зерно или орехи, чтобы утолить голод и не вызывать чрезмерного увеличения веса.

Избегайте sodы и сахара; диетические напитки не могут быть хорошим выбором, поскольку они делают некоторых людей более голодными и увеличивают потребление пищи.

Избегайте употребления большого количества пищи перед сном, чтобы уменьшить гастроэзофагеальный рефлюкс и увеличение веса.

Если человек сердится или находится в депрессии, прием пищи не решит эти ситуации и может усугубить основные проблемы.

Избегайте награждения детей сладкими закусками; такая модель может стать привычкой на всю жизнь людей.

Избегайте тяжелой пищи в летние месяцы, особенно в жаркие дни.

Вегетарианцы должны проконсультироваться со своими врачами, чтобы убедиться, что они получают достаточно витаминов, минералов и железа в своем рационе.

Приготовление пищи (выше 165 F) уничтожает большинство вредных бактерий и других патогенных микроорганизмов. Если вы решили есть сырые продукты, такие как фрукты или овощи, их следует тщательно вымыть проточной (безопасной для питья) водопроводной водой непосредственно перед едой.

Избегайте употребления в пищу сырого или недоваренного мяса любого типа.

Здоровый образ жизни включает в себя не только физическое здоровье, но и эмоциональное или психическое здоровье. Ниже приведены некоторые способы, которыми люди могут поддерживать свое психическое здоровье и благополучие [2]:

Достаточное время сна. CDC рекомендует следующее по возрастным группам (включая дремоту): 12-18 часов от рождения до 2 месяцев, 14-15 часов от 3-11 месяцев, 12-18 часов для 1-3 лет, 11-13 часов для 3-5 лет, 10-11 часов в возрасте 5-10 лет - 8,5-9,5 часов, в возрасте 10-17 лет, а тем, кому 18 лет и старше, необходимо 7-9 часов сна. Пожилым людям нужно около 7-9 часов, но они не спят так глубоко и могут просыпаться ночью или рано вставать, поэтому дремота (как нужно детям) позволяет им накопить 7-9 часов сна.

Прогуляйтесь и поразмышляйте над тем, что вы видите и слышите, по крайней мере, несколько раз в неделю.

Попробуйте что-то новое (ешьте новую еду, пробуйте другой путь к работе, идите на новый музейный показ).

Делайте упражнения для ума (читайте, решайте головоломки время от времени).

Постарайтесь сосредоточиться на процессе деятельности и завершить его часть в течение от 1 до нескольких часов, затем прервитесь и сделайте что-нибудь расслабляющее (ходьба, физические упражнения, короткий сон).

Планируйте проводить некоторое время, разговаривая с другими людьми на разные темы.

Старайтесь проводить свободное время, занимаясь чем-то интересным каждую неделю (хобби, спорт).

Узнайте, как сказать «нет», когда происходит что-то, с чем вы не хотите или не связаны.

Получайте удовольствие (отправляйтесь в путешествие с кем-то, кого вы любите, ходите по магазинам, отправляйтесь на рыбалку; используйте для отдыха время отпуска).

Позвольте себе быть довольным своими достижениями, большими и маленькими (развивайте удовлетворенность).

Имейте друзей. Люди с сильными системами социальной поддержки ведут более здоровый образ жизни.

Обратитесь за помощью и советом на ранней стадии, если вы чувствуете депрессию, мысли о самоубийстве или подумываете о том, чтобы навредить себе или другим.

Люди, принимающие лекарства от психических расстройств, не должны прекращать прием этих лекарств, независимо от того, насколько «хорошо» они себя чувствуют, пока они не обсудят свою ситуацию с лечащим врачом.

Сексуальное поведение высокого риска может привести к приобретению венерических заболеваний, таких как гонорея, сифилис, герпес или ВИЧ-инфекция. Известно также, что сексуальное поведение высокого риска распространяет вирус папилломы человека, который может привести к раку шейки матки у женщин и другим видам рака как у мужчин, так и у женщин.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое иногда приходится бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами. Кроме того, правильная организация образовательного процесса в учебных заведениях, будет способствовать формированию у молодежи установки на здоровый образ жизни [3].

Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное - это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до 100 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Nikitina, E.A. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. Nikitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. – 2014. - № 32(2).- С. 262-265.

2. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 1997. - 368 с.

3. Копылова, Т.Ю. Психолого-педагогическая поддержка развития некоторых ключевых (общекультурных) компетенций студентов в образовательном процессе / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2011. - № 1. - С. 56-60.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Пимегин Денис Эдуардович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются причины возникновения зависимостей, а так же программа профилактических мероприятий, создаваемых для борьбы с зависимостями у молодёжи.

В современном мире специалисты, работающие с молодежью всё чаще, сталкиваются с рядом проблем. Наркомания, игромания и другие виды зависимостей все чаще поражает представителей дееспособной части населения. Особо остро эта проблема стоит среди подрастающего поколения. Молодёжь и подростки, сегодня как никогда нуждаются в защите, умелом и заботливом предостережении.

Для всех и каждого существует риск быть втянутым в наркоманию, игроманию, стать активными потребителями табачной, алкогольной продукции. Социально обусловленные зависимости являются результатом воздействия множества факторов, связанных как с личными качествами человека, так и с внешним окружением (социальным, культурным, физическим и семейным), которые оказывают влияние на поведение.

Наиболее продуктивным в борьбе с негативными явлениями является профилактика, а не лечение (при этом оно остаётся немаловажным). Профилактика, представляет собой комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, проводимых государством, общественными организациями, отдельными гражданами с целью предотвращения распространения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), предупреждения развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безднадзорность, беспризорность, преступность, рост сопутствующих заболеваний и т. д.).

Первичная профилактика различных зависимостей среди молодежи должна быть позитивной в своей основе. Главная ее задача – помочь молодому человеку сделать полезный для здоровья информированный выбор и принять решения, которые его приведут к здоровому образу жизни, предотвратят вред и проблемы, которые часто появляются не в результате недостатка знаний, а в следствии нехватки навыков и умения справиться с реальными ситуациями. Исходя из этого выделяются направления основные направления антинаркотической профилактике среди молодежи.

Первое направление - формирование у подростков и молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни. Формирование культуры «успешности и эффективности» на базе хорошего здоровья человека, его способности противостоять негативному влиянию окружающей среды, умению управлять собственной жизнью.

Второе направление - внедрение предупреждающих развитие различных видов зависимостей обучающих программ - тренингов для подростков и молодежи. Использование психологических приёмов ориентированных на развитие личностных ресурсов подростков и молодежи и стратегий их позитивного поведения.

Третье направление – создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений. В данном случае работу по первичной профилактике среди подростков и молодежи проводят их сверстники – волонтеры.

Четвертое направление – организация занятости подростков и молодежи. Основная цель этого направления: структурирование свободного времени подростков и молодежи, развитие их позитивного потенциала.

Пятое направление – развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы. Цель этого направления: путем информирования создавать в общественном сознании благоприятную среду для реализации всех направлений активной профилактической деятельности, ориентированных на формирование социально активной личности.

Шестое направление – вовлечение подростков и молодых людей в творческую, интеллектуальную деятельность.

Седьмое направление – проведение антинаркотических мотивационных акций, фестивалей и других форм массовой работы.

Профилактика должна касаться всех факторов, приводящих к злоупотреблению психоактивных веществ. Основная цель профилактики - помочь подростку и молодому человеку развить в себе сильную социальную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Профилактика негативных явлений в молодежной среде: Методическое пособие. /Под ред. Дерягиной М. Б., зам. директора МУ «МЦПН» - 2-е изд., испр. и доп. – Красноярск, 2008..
2. Родионов А. В., Родионов В. А. Подростки и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. – Ярославль: Академия развития, 2004.
3. Профилактика зависимостей в молодёжной среде [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lektssi.net/2-111752.html>
4. Вовлечение молодёжи в здоровый образ жизни и занятия спортом, популяризации культуры безопасности в молодёжной среде [Электронный

ресурс]. Режим доступа: <http://xn--80abbieg2bwhzlnb8fvb.xn--plai/navigator/sport.html>

5. Матусевич М. С. Активные формы работы с подростками и молодежью по профилактике аддиктивного поведения. – СПб.: Агентство ВиТ-принт, 2006

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Поварков Александр Алексеевич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассмотрены основные проблемы внедрения в жизнь детей цифровых технологий, а также автором предлагаются методы решения указанных проблем.

В современном мире трудно себе представить жизнь без интернета, смартфона, компьютера, видеоигр. Особое внимание, конечно, необходимо уделить использованию цифровых технологий детьми и подростками, связано это в первую очередь с психофизическим развитием данной категории граждан. Огромное количество цифровых устройств приводит к тому, что дети, пренебрегая общением со сверстниками, становятся замкнутыми, агрессивными, непослушными. Необходимо отметить, что это глобальная проблема для всего мира. Причем, такому поведению детей способствуют, как правило, сами родители, ведь иногда проще дать ребенку телефон для игр, чтобы занять его хоть на какое-то время.

При проведении исследования, ученые выяснили, что процент детей увлеченных чтением книг, посещением кружков, музеев, театров заметно низок, при этом выяснилось, что увлечение виртуальными играми для ребят возраста 12-13 лет самый предпочтительный вид деятельности. При этом в возрасте 14-15 и 16-17 лет увлечение. Очень маленький процент посещения подростками и детьми различных секций и кружков. Таким образом, из приведенной статистики можно сделать вывод о низком культурном просвещении детей, кроме того, именно дети 12-13 лет наиболее вовлечены в компьютерные игры и уделяют им огромное количество времени. Около 45,2 % детей и подростков проводят за компьютером большую часть своего времени, а именно более 2 часов в день [1]. В Соединенных Штатах был проведен опрос 1000 родителей. На общенациональном телефонном интервью, экспертами было установлено, что 36% детей жили в доме, где телевизор был постоянно включен, 45% родителей использовали телевидение в качестве средства, чтобы их дети были заняты, во время, когда их родители имели важные, и 37% детей от 4 до 6 лет, пользуются компьютером каждый день.

Конечно, некоторые компьютерные игры, мобильные приложения направлены на развитие познавательной деятельности ребенка, способствуют

получению знаний, сведений об окружающей среде, учению различных языков и т.д. Нужно отметить, что чрезмерное внедрение информационных технологий, к сожалению, не всегда способствует положительному развитию личности ребенка, а зачастую даже наоборот, способствует негативному воздействию на ребенка, а иногда даже приводит к деградации личности ребенка.

Как уже говорилось ранее, многие «компьютеризированные» дети вместо общения с другими детьми, вместо прогулок, игр на свежем воздухе, предпочитают просмотр кинофильмов, не отличающихся интеллектуальным содержанием, видеоигры, отличающиеся жестокостью и насилием. Все вышесказанное не может положительно сказаться на личности ребенка, так, например, при длительном нахождении за компьютером в одной позе, для ребенка наступает ряд негативных последствий:

- у ребенка портится зрение, т.к. постоянное внимание к экрану, концентрация на определенных объектах, воздействие ультрафиолетовых лучей от экрана монитора приводит к близорукости [2];

- научно установлено, что при длительном нахождении ребенка перед компьютером в одной и той же позе, возникает искривление позвоночника.

- вторых, это может вызвать искривление позвоночника, который в детском возрасте еще формируется. По мнению некоторых экспертов, «все пользователи планшетов, ноутбуков и смартфонов входят в группу риска, а особенно сильно воздействию подвергаются дети» [3].

Однако, проблемы здоровья не единственная проблема. Компьютерные игры оказывают воздействие и на детскую психику. В раннем возрасте у ребенка формируется образное мышление. Под воздействием электронных устройств ребенок получает яркие зрительные образы и слуховые ощущения, однако испытывает дефицит в тактильных, осязательных и обонятельных ощущениях. Таким образом, дети развиваются односторонне, упуская большое количество сенсорной информации. Использование гаджетов приводит к тому, что ребенок, попадая в игру в мир ярких ощущений, перестает фантазировать, теряет чувство действительности, чувство восприятия, а главное у ребенка при длительном нахождении за компьютером теряется чувство реальности [4].

Неоднократно в СМИ появляется информация, что тот или иной подросток, так называемый, любитель компьютерных стрелялок, пришел в школу с оружием и устроил массовую стрельбу. Это как раз и называется потерей чувства реальности, ребенок вымешивает всю агрессию из компьютерных игр на общество, при этом он не видит граней между виртуальным и реальным миром, а это уже страшно.

Учитывая изложенное, можно сказать, что неправильное и чрезмерное использование информационных технологий может нарушить как физическое так и психологическое состояние ребенка. Ребенок становится безучастным, не хочет развиваться в других сферах, общаться, становится замкнутым. Как правило, у таких детей очень мало друзей, в основном в их

жизни присутствует исключительно виртуальное общение [5]. Все это сказывается и на характере, если такого ребенка поместить в общество сверстников, он будет чувствовать себя изгояем, ему не о чем будет разговаривать со сверстниками. В связи с тем, что ребенок не может ограничить себя в играх, появляются усталость, плохая успеваемость, стресс и т.д. При таких обстоятельствах не может полноценно развиваться и формироваться, как личность. Для родителей очень важно найти ту грань, когда ребенок будет вовсю втянут в виртуальный мир. Справится с этой проблемой весьма непросто, т.к. дети будут всячески противиться ограничению игр, просмотров кино. Итак, какие же меры необходимо предпринять, чтобы избежать отрицательного воздействия информационных технологий на личность ребенка:

Во-первых, самое главное правило ограничить ребенка по времени нахождения за компьютером, это поможет оградить ребенка от таких негативных факторов, как искривление позвоночника, потеря зрения, а также поможет ребенку лучше ориентироваться во времени и стать пунктуальным.

Во-вторых, надо отвлечь ребенка. Придумать хобби, занять его какой-либо деятельностью (танцы, футбол, хоккей и т.д.). Занимаясь деятельностью ребенок будет занят и у него не будет времени думать об играх, и в тоже время ребенок будет полноценно развиваться.

В-третьих, ребенку необходимо реальное общение со сверстниками. Поэтому необходимо интересоваться есть ли у него друзья, периодически звать их в гости. При общении ребенок перестанет быть замкнутым, найдет общие интересы, что благотворно скажется на его развитии [6].

Таким образом, родители должны внимательно относиться к своим детям, а не приучать их с раннего детства к гаджетам и компьютерам. Полагаем, что если пользоваться приведенными нами методами ограничения информационных технологий и ребенок и родители будут счастливы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Негативное влияние информационных технологий на психоэмоциональное развитие детей [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://kcs16.ru/publikacii/negativnoe-vlijanie-informacionnyh-tehno.html> (дата обращения 12.10.2019)
2. Тимофеев, О. Компьютер на здоровье: как сохранить при работе с ПК. Взгляд врача. [Текст] / О. Тимофеев. – М.: Просвещение, 2003. – 98 с.
3. Влияние планшета на ребенка (2-13 лет) [Электронный ресурс]: – Режим доступа: URL:<http://study-english.info/globalization03.php> (дата обращения 12.10.2019).
4. Иванов, Д. Общество как виртуальная реальность [Текст] / Д. Иванов // Информационное общество: СПб. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 246 с.

5. Тхостов, А. Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации [Текст] // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 16-24.

6. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX - EARLY XX CENTURIES [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. – № 32 (2) – С. 262-265.

7. Копылова, Т.Ю. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Т.Ю. Копылова, О.Л. Ворошилова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2018. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 162-170.

ЭФФЕКТИВНОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Потапов Кирилл Александрович

Кальченко Татьяна Сергеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются особенности и проблемы целеполагания в студенческом возрасте и пути их решения.

Развитая способность к целеполаганию способствует четкому видению перспектив и возможностей личной и профессиональной самореализации субъекта. Цель придает жизни смысл, даёт перспективы, создает четкое понимание своего направления в жизни. Способность к целеполаганию повышает эффективность обучения студентов, качество их подготовки как будущих специалистов, готовых к самообразованию и самосовершенствованию в учебе и профессиональной деятельности [1]. Поэтому проблема целеполагания, его формирования в студенческом возрасте, является очень актуальной.

Анализ психологической литературы показывает, что целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей, осмысление своих жизненных потребностей с учетом личных возможностей и предоставляемых ресурсов, установление параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [2]. Ресурсы могут быть различными: от личных способностей и талантов индивида до материальных возможностей. Перспективы и пути достижения цели иногда не совсем ясны индивиду, а ошибочное решение в процессе мотивации может привести к разрушительным последствиям. В этом случае соперничество мотиваторов может приводить к существенному психическому напряжению человека и

не всегда вызывает уверенность в правильности принятого решения. Сложность решения проблемы целеполагания заключается в индивидуальных критериях личности, которые влияют на способ разрешения возникающих трудностей. Нужно четко обозначить представление о конечном результате, так как это может повлиять на повторное осмысление потребностей, что может снова заставить нас обратиться к процессу целеполагания, но только уже за новой жизненной задачей.

В психологической науке выделена четкая система действий процесса целеполагания. После формулировки цели, первым делом нужно разделить цель на подцели и отдельные задачи, чтобы структурированно увидеть путь достижения желаемого результата; вторым действием будет обозначение временных рамок, так как это четко покажет наш временной запас для освоения каких-либо навыков.

Выделяют несколько практических психологических приемов для осознания и достижения цели [3].

1. Цели можно представить в виде ели. Ствол – это вектор движения к цели. Ветви – ключевые сегменты целевого поля. Веточки – это задачи, представляющие собой ступени для реализации ключевых сегментов. Каждая задача требует достижения конкретного результата. Иголки – конкретные мероприятия, способствующие решению задач.

2. «Слоновые задачи». С большими задачами следует поступать так же, как с задачей «проглотить слона». Слона нельзя сразу съесть целиком, так как он слишком большой. Его необходимо поедать каждый день по небольшому кусочку.

3. Для активизации сознания человек прежде входит в состояние релаксации – максимального эмоционально-психического расслабления, и через 3-5 минут полезные идеи придут в голову.

4. Для выработки лучшего решения или нескольких вариантов решения в проблемной ситуации прибегают к социально-психологическим приемам коллективного принятия решений: методу «мозгового штурма», методу Дельфи и другим.

Анализ литературы свидетельствует о том, что процесс целеполагания имеет очень много нюансов и проблем, и, к сожалению, множество молодых людей не очень успешно решают эти проблемы [4]. Из-за неэффективного целеполагания могут возникнуть последствия, способные разрушить всю жизнь, поэтому молодежи необходимо обращаться за помощью к психологам, которые окажут им высококвалифицированную помощь [5].

Итак, на основе вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что целеполагание – важнейшая психологическая задача в жизни любого индивида, а наибольшую роль в процессе целеполагания играет мотивационный потенциал, который необходимо научиться использовать, опираясь на возможности современной психологической науки и практики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Копылова, Т.Ю. «Стратегия» как психологическая категория и характеристика психического самоуправления / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2014.- № 1. - С. 107-110.
2. Целеполагание [Электронный ресурс]. – URL: <https://center-yf.ru> (Дата обращения 5.10.2019)
3. Психология целеполагания [Электронный ресурс]. – URL: <https://studme.org> (Дата обращения 5.10.2019)
4. Никитина, Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников: дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Никитина Елена Александровна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2008. - 271 с.
5. Шаталова, Н.А. Апробация социально-психологического тренинга в профессиональной подготовке менеджеров / Н.А. Шаталова // Психология XXI столетия. Т. 2 / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль: МАПН, 2008. – С. 309-311.

ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Пугачевская Ирина Анатольевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены наиболее распространенные негативные факторы, влияющие на здоровье современной молодежи. Был проанализирован зарубежный опыт по борьбе с ними.

На протяжении всей истории человечества здоровье рассматривалось как высшая универсальная ценность, как для отдельного индивида, так и для общества в целом. Укрепление здоровья населения является одной из приоритетных задач любого государства, в связи с чем, разрабатываются различные государственные программы, направленные на увеличение числа граждан ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни. Например, основными целями Российского приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», рассчитанного на 2017-2025 годы являются увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни; увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; снизить распространённость потребления табака среди взрослого населения; снизить потребление алкогольной продукции на душу населения [1].

Особое внимание в вопросах общественного здравоохранения должно быть уделено состоянию здоровья подростковой возрастной группы (10-19 лет), поскольку здоровье и развитие на протяжении подросткового периода отражается, в свою очередь, на состоянии организма во взрослой жизни и, в конечном итоге, на здоровье и развитии следующего поколения [2].

Наиболее распространёнными негативными факторами, влияющими на здоровье подростков во всём мире, являются потребление алкоголя и наркотических средств, табакокурение, нездоровое питание и отсутствие физической активности. Показатели потребления табачной продукции в России, в том числе среди подростков, согласно докладу ВОЗ о глобальной табачной эпидемии [3] представлены в таблице 1.

Подростковый возраст является важнейшим в развитии человека. Стремительные физиологические и психосоциальные изменения, которые происходят в течение второго десятилетия, отражаются на всех аспектах жизни подростков. Изменения в подростковом периоде влияют на целый ряд заболеваний и связанных со здоровьем видов поведения. К примеру, недавние исследования британских ученых показали, что регулярное или эпизодическое употребление любых порций алкоголя и даже небольшого числа сигарет приводило к изменениям в стенках кровеносных сосудов подростков, их гибкость снижалась на 3-10% по сравнению с кровеносными сосудами сверстников. Эти процессы существенно повышают риск раз-

вития атеросклероза и других болезней сердца и сосудов в старшем возрасте [3].

Таблица 1. - Распространенность употребления табака (%)

	Употребление табака	Курение табака	Курение сигарет	Бездымный табак	Курение электронных сигарет
Опрос Российского центра изучения общественного мнения среди лиц старше 18 лет, 2017 год					
Мужчины		47,0			
Женщины		15,0			
Оба пола		29,0			8,0
Глобальный молодежный опрос среди лиц 13-15 лет, 2015 год					
Мужчины	17,0		10,6	3,8	
Женщины	13,3		8	1,6	
Оба пола	15,1		9,3	2,6	

Также серьезной проблемой является психическое здоровье подростков. Согласно данным ВОЗ самоубийства выходят на третье место в числе причин смерти в подростковом периоде, а депрессия является основной причиной заболеваемости и инвалидности [4]. К тому же проблемы психического характера влекут целый ряд негативных последствий для здоровья и социального поведения, включая повышение уровня потребления алкогольной продукции, табака и наркотических веществ.

На формирование и развитие здорового образа жизни подростков оказывает целый комплекс факторов, начиная с индивидуальных (пол, возраст, образование, знания, опыт и т.д.) и заканчивая факторами национального уровня (благосостояние нации, войны / общественные беспорядки, неравенство доходов населения). Важнейшим из секторов, способных повлиять на формирование и развитие у подростков правильного отношения к своему здоровью, приобщению к навыкам, способствующим здоровому образу жизни является сектор образования. Социальная атмосфера способна положительно повлиять на физическое и психическое здоровье подростков.

Среди прочих мер по приобщению лиц подросткового возраста к ведению здорового образа жизни на уровне образовательных учреждений могут внедряться специальные комплексные программы.

В качестве примера можно рассмотреть инициативу «Здоровый кампус», запущенную Сеульским национальным университетом в Южной Корее [5]. Мероприятия инициативы включали: выявление и определение приоритетных проблем и потребностей здоровья; разработку программ и политики, отвечающим потребностям студентов в области здравоохранения; создание здоровой среды обучения. В результате опроса и медицинского об-

следования студентов инициатива выделила 5 связанных со здоровьем поведенческих проблем: физическая активность, диета, курение, пьянство и психическое здоровье.

Таблица 2. - Программа Сеульского национального университета «Неделя здоровья»

	Лекции о здоровье	Оздоровительные мероприятия	Кабинеты здоровья (1-3 дни)
1 день	Еда и ожирение Безопасны ли сигареты? Искусство и исцеление Психологический комплекс Болезни передающиеся половым путем Туберкулез	Йога Тай-чи Традиционное боевое искусство Кафетерий здоровья Медитация	Фитнес и эргономика Тест на определение мышечной массы Демонстрация правильного использования тренажеров Осанка и профилактика заболеваний позвоночника Кофе здоровья Растения и здоровье Выбор полезных продуктов Рынок здоровой еды
2 день	Бессолевая диета Рациональное питание Релаксационные техники Безопасность лекарств	Матч по мини футболу Кафетерий здоровья Музыка и оздоровление	Натуральные добавки Отказ от курения и предотвращение онкологических заболеваний Разумный подход к употреблению алкоголя Предотвращение суицида
3 день	Диета и контроль веса Употребление алкоголя Суицид Безопасность лабораторий	Ходьба Женский футбол Кафетерий здоровья Медитация и релаксация Тест на ожирение	Управление стрессом Правильные установки и психическое здоровье Медитация и релаксация Психическое здоровье: обследование и консультирование Сердечно-легочная реанимация Внутренний экоклимат Химическая опасность и токсичные вещества Медицинское обследование и консультации Демонстрация правильной чистки зубов Стоматологический осмотр Измерение параметров тела

Для борьбы с установленными проблемами Комитетом инициативы была разработана 3-дневная программа укрепления здоровья, включающая стенды, лекции, кабинеты здоровья, интерактивные практические занятия, оздоровительные мероприятия, а также персональные консультации и проверку состояния здоровья. Полный перечень мер [5], способствующих оздоровлению обучающихся, представлен в таблице 2. Программа была разработана таким образом, чтобы соответствовать «приоритетам здоровья обучающихся и направлена на решение наиболее острых проблем здоровья соответствующей возрастной группы» [6]. По результатам опроса, проведенного после окончания мероприятия, большинство (83%) участников оценили её по 5-балльной шкале на «отлично» и «хорошо», а 86 % участников «выразили желание снова принять участие в данной программе в следующем году» [7]. Около 80% участников сообщили, что программа повысила их осведомленность в вопросах здоровья, что говорит о ее «эффективности в области пропаганды здорового образа жизни» и формирования правильного отношения к своему здоровью [8].

Таким образом, проведение подобных мероприятий в учебных заведениях действительно способно «повысить уровень знаний обучающихся о многих аспектах их здоровья и может являться эффективным средством для выработки правильной поведенческой модели» [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни»: утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 года № 8) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.static.government.ru>
2. Здоровье подростков мира: второй шанс во втором десятилетии// Всемирная организация здравоохранения, 2014 [Электронный ресурс]. – URL: http://wwwapps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_rus.pdf?ua=1
3. WHO report of the global tobacco epidemic, 2019. Country Profile: Russian Federation [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country_profile/rus.pdf?ua=1
4. M. Charakida, G. Georgopoulos, F. Dangardt, S.T. Chiesa, A.D. Hughes, A. Rapala, G.D. Smith, D. Lawlor, N. Finer and J.E. Deanfield. / Early vascular damage from smoking and alcohol in teenage years: the ALSPAC study // European Heart Journal. 2019. - № 40. Р. 345–353.
5. H.-K. Joh, H.-J. Kim, Y.-O. Kim, J.-Y. Lee, B.L. Cho, C.S. Lim and S.-E. Jung. / Health promotion in young adults at a university in Korea // Medicine (Baltimore). 2017. № 96 (7). Р. 6157.
6. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические

аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях : материала Межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. –С.81.

7. Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина, Т.Ю. Манаенкова // Высшая школа и студенчество сегодня: материалы Всероссийской научной конференции, 2012. –С.190.

8. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. - Том 7. №4 (25) – С. 168-173.

9. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях [Текст] / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СВАРОЧНОМУ ПРОИЗВОДСТВУ

Ревенко Андрей Владимирович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проанализированы основные профессиональные заболевания специалистов сварочного производства. Предложены мероприятия по снижению вредных воздействий на этих специалистов во время работы.

Актуальность темы исследования обусловлена проблемой производственной безопасности специалистов по сварочному производству. Несмотря на совершенствование технологических процессов, во время работы этих специалистов оказывает влияние комплекс неблагоприятных факторов: ручной труд, вынужденное положение тела, вибрация, сварочный аэрозоль, в состав которого входят химические элементы тяжелых металлов и т.д. [1; 2].

Поиском эффективных способов сохранения здоровья специалистов сварочного производства занимались многие российские и зарубежные ученые. И. П. Лубянова в своих работах провела глубокий анализ условий труда и показателей профессиональных заболеваний сварщиков, патоморфологических механизмов влияния железа на организм человека. Другой ученый, Лупачев В.Г. в своих работах изучал проблему безопасности труда при производстве сварочных работ. Брауде М.З. и Воронцова Е.И. рассматривали вопросы охраны труда в процессе сварки в машиностроении.

Специалисту сварочного производства необходимы следующие профессионально-важные качества: сосредоточенность, устойчивость внимания, аккуратность, осторожность, способность запоминать различные цвета и оттенки, формы, высокие показатели остроты зрения, хороший глазомер и пространственное воображение; наглядно-образное мышление; практическое мышление.

Специалисты сварочного производства должны уметь управлять своими движениями, так как во время трудовой деятельности может возникнуть физическое напряжение [3]. Выполняя ежедневно свои трудовые обязанности, он подвергается опасности: обжечься, травмировать себя, повредить глаза, органы слуха, приобрести заболевание легких. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо помнить и соблюдать технику безопасности на рабочем месте.

В процессе продолжительной работы специалисты сварочного производства часто приобретают различные заболевания. Это может быть вызвано, например, тем, что в своей работе он использует недостаточно качественный и усовершенствованный сварочный аппарат, или же, выполняет сварочные работы без специальной огнеупорной маски и очков, что в дальнейшем приводит к потере зрения. Но наиболее распространенными хроническими заболеваниями, которым подвержены специалисты сварочного производства являются: пневмокониоз, профессиональный бронхит, гиперчувствительный пневмонит, бронхиальная астма [4].

Специалист сварочного производства, в процессе осуществления своих трудовых обязанностей, испытывает психологические нагрузки, заключаются в необходимости непрерывного наблюдения за зоной сварки, в напряжении зрения, высоких требованиях к точности движения и перемещения электрода. Поэтому для данной профессии предъявляются высокие требования к зрению. Это связано с необходимостью тщательного наблюдения за разделкой, сварочной ванной и кристаллизующимся металлом.

Часто выполнение сварки сопровождается повышенными статическими напряжениями – работу выполняют в вынужденной позе, сидя на корточках, лежа на боку и спине и т. д., что вызывает сильное напряжение мышц рук и тела.

Из-за постоянной близости электросварочного аппарата специалист сварочного производства подвергается долговременному воздействию электромагнитных полей. Было выявлено, что длительное воздействие этих полей на организм приводит к усталости, раздражительности.

Во время работы специалисты по сварочному производству испытывают нервно-психические нагрузки, которые приводят к перенапряжению анализаторов и возникновению нервно-эмоционального напряжения. Эти нагрузки связаны с напряжением зрения, вызванного непрерывными наблюдениями за недостаточно контрастными элементами зоны сварки небольших размеров (сварочная ванна, зазор в стыке, глубина кратера, шов и т.д.), ответственностью за высокое качество сварных соединений и слож-

ностью работы. Перенапряжение зрительных анализаторов может привести к усталости и как следствие – к нарушению сократительной функции мышц глаз. Нервно-эмоциональное напряжение может нарушить функциональное состояние сердечно - сосудистой и центральной нервной систем [5].

Мероприятием по предупреждению вредного воздействия, по улучшению условий труда, не всегда имеют положительные результаты, потому данная проблема остается актуальной в настоящее время [6]. Для разрешения проблемы необходимо совместить технологические и санитарно-технические (применение современных средств вентиляций) мероприятия, а также усовершенствовать средства индивидуальной защиты для специалистов сварочного производства [7]. Также существенными мерами являются: специальное питание на производстве; ингаляторий и дополнительные перерывы для его посещения; регулярное оздоровление в санаториях, посещение комнаты психологической разгрузки, упражнения по релаксации и т.д. [8].

Применение этих мероприятий в комплексе позволяет снизить уровень вредного воздействий на организм и поддержать здоровье, снизить уровень профессиональных заболеваний специалистов по сварочному производству [9; 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Трушкова Е.А. Особенности профессиональных заболеваний электросварщиков при выполнении сварочных работ на производстве [Текст] / Е.А. Трушкова, Е.В. Ладная // Молодой учёный. – 2016. – № 18.1. – С. 25.
2. Сажин Е. Б. Разработка метода повышения безопасности труда при проведении сварочных работ: на примере газовой промышленности: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. техн. наук: 05.26.04 [Текст] / Е. Б. Сажин. - М., 1999. – С. 18.
3. Профессиональные заболевания сварщиков [Электронный ресурс] . – URL: <http://nanolife.info/teoriya-svarki/179-professionalnye-zabolevaniya-svarschikov.html>.
4. Брауде М. З. Охрана труда при сварке в машиностроении: учебник [Текст] / М. З. Брауде, Е. И. Воронцова, С. Я. Ландо. – М.: Машиностроение, 2013. – С. 14.
5. Равлусевич Р.А. Инструмент и средства защиты электросварщика: учебник [Текст] / Р.А. Равлусевич, А.З. Глебов, И.С. Кольдерцев – М.: Машиностроение, 1984. – С. 9.
6. Измеров Н.Ф. Профессиональные заболевания: учебник [Текст] / Н.Ф. Измеров, А.М. Монаенкова, Л.А. Тарасова. – М.: Медицина, 1996. – Т. 1. – С. 21.
7. Ворошилова Е.Л. О мерах по обеспечению доступности качественного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-

инвалидов [Текст] / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Теоретические и прикладные вопросы специальной педагогики и психологии: встреча поколений : материалы VIII международной научно-практической конференции, 2015. – С.93.

8. Никитина Е.А. Развитие Я - концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие [Текст] / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. –С. 10.

9. Шаталова Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования [Текст] / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика – 2017. – Т.7. - №4 (25) – С. 168.

10. Тарасова Н.В. Педагогический опыт добровольческой деятельности школьников в России второй половины XIX - начала XX вв. [Текст] / Н.В. Тарасова // Отечественная и зарубежная педагогика, 2014. –№ 3 (18) – С. 142.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОСНОВЫ

Рязанцев Александр Алексеевич

Закурдаева Ольга Юрьевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена здоровому образу жизни и его основным составляющим для современных условий жизни

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся полным физическим, духовным и социальным благополучием, а так же отсутствием каких-либо болезненных изменений [1].

А вот понятие здоровый образ жизни не так однозначно и включает в себя целый комплекс компонентов. ЗОЖ – это стиль жизни, который направлен на омоложение и оздоровление организма. Сюда входит правильное питание, отказ от вредных привычек, создание режима дня с полноценным отдыхом, работой и физической активностью. Под физической активностью понимают регулярные занятия спортом. Всё это вместе позволяет человеку поддерживать свой организм, иметь высокий иммунитет, а значит хорошее здоровье в целом [2, с. 183-184].

Многочисленные исследования показывают, что в любом возрасте здоровье человека на половину зависит от его образа жизни, а вторую половину уже делят окружающая среда, наследственность и т.д. Другими словами, от нас самих и нашего образа жизни зависит половина нашего здоровья.

Специалисты выделяют множество преимущества здорового образа жизни, таких как: укрепление иммунитета; достижение долголетия с сохранением дееспособности и подвижности; снижение риска развития хро-

нических заболеваний; избавление от депрессий и стрессов; увеличение возраста появлений возрастных изменений; красивое тело и чистая кожа и т.д. [3].

Выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни: отказ от вредных привычек; регулярные занятия спортом; сбалансированное питание; укрепление иммунитета; полноценный отдых; соблюдение правил личной гигиены; хорошее эмоционально-психическое состояние [4].

Поговорим подробнее о каждом из них. Каждому известно, что еда оказывает огромное влияние на человека. От того, что и как мы готовим и кушаем, зависит многое. Человек, которые питается сбалансированно, не страдает от недостатка витаминов, излишнего веса и дискомфорта. У таких людей нормализуется работа всех органов и улучшается самочувствие.

Так же в здоровом питании важно потребление жидкости в достаточном количестве. В среднем, для взрослого человека нормой является 2 литра воды в день, а в жаркое время 3 литра. Важно перестать употреблять вредные напитки, такие как растворимый кофе, чай с ароматизаторами и добавками, сладкие газировки и, конечно же, алкоголь. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до или после еды.

Режим питания имеет большое значение, нужно придерживаться определённого времени приёма пищи, а наиболее калорийную пищу следует употреблять на завтрак или обед. Так же следует следить за совместимостью продуктов. Калорийность рациона не должна превышать суточной нормы, так, в среднем, для взрослого человека это 2200-2600 ккал.

Саму пищу нужно кушать медленно, тщательно пережёвывая. Благодаря этому быстрее наступит насыщение. Не стоит кушать на ходу или очень быстро, во время еды лучше не смотреть телевизор или не пользоваться компьютером.

Физическая активность и сбалансированное питание – это основные компоненты здорового образа жизни. Многие люди сегодня страдают излишним весом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а всё это от недостатка физической активности.

Для ЗОЖ не нужно изнурительных тренировок, долгих занятий в спортзале или участия в соревнованиях. Достаточно лишь ежедневной утренней 20 минутной зарядки и большого движения во время остального дня. В конце дня, после хорошего ужина хорошо совершать пешую прогулку на свежем воздухе или же посвятить 15-20 минут спокойному виду спорта, такому как йога. Хорошо на здоровье влияют и занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, занятия по плаванию или танцам.

Но важно понимать, что людям, страдающим болезнями необходимо правильно подходить к выбору занятий спортом, ведь много может им только навредить. Поэтому стоит проконсультироваться со специалистом.

При соблюдении ЗОЖ важно ежедневно спать не менее 7-8 часов между 10 часами вечера и 6 часами утра. Важно знать, что недостаток сна сказы-

вается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Иммунитетом называют защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Для его укрепления необходимо своевременно делать прививки, вовремя диагностировать и лечить заболевания, отказаться от вредных привычек и не заниматься самолечением.

Понятие укрепления иммунитета включает в себя такие процедуры как: воздушные и солнечные ванны; обтирания; прогулки босиком; контрастный душ; обливание холодной водой и моржевание. Но все эти процедуры нужно выполнять с умом и подстраиваясь под свой организм.

Стрессы, переутомления, депрессии и плохое настроение, всё это негативно сказывается на работоспособности здоровье в целом любого человека. Вместе с плохим самочувствием и нежеланием что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить [5].

Для здорового образа жизни нужно, что бы каждый человек чувствовал комфорт и не страдал от ущемлений. Специалисты рекомендуют придерживаться таких принципов: стараться всегда мыслить позитивно; должно быть хорошее общение, как по качеству, так и по количеству; необходимо научиться контролировать свои эмоции. Стоит исключить из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если человек сам с этим не справляется, то нужно обратиться за помощью к специалисту [6].

Подводя итог, можно сказать, что вести здоровый образ жизни очень важная задача для каждого из нас, ведь от этого в первую очередь, зависит наше здоровье и наша жизнь. Необходимо не только знать, что включает в себя понятие ЗОЖ, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. [7]. Если соблюдать все основные правила, то в скором времени можно заметить, что вы стали чувствовать себя лучше и меньше болеть, а это многое стоит.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Характер.net. Что такое здоровье. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.xarakter.net/virtues/roman/wholesomeness/desc.php>. (дата обращения 12.10.2019).
- Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всерос-

сийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.

3. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/zozhmania/zdorovyi-obraz-jizni-osnovnye-principy-i-rekomendacii-vrachei-5a7e9fd1e86a9e6bc2c0c9f8>. (дата обращения 12.10.2019).

4. Природа мира. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/>. (дата обращения 12.10.2019).

5. Пять компонентов здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fshkolazdrovja.ru%2F5-kompONENTOV-zdorovogo-obraza-zhizni%2F&d=1>. (дата обращения 12.10.2019).

6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/zozh/>. (дата обращения 12.10.2019).

7. CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF EXCURSION ACTIVITIES IN RUSSIA IN THE SECOND HALF OF XIX - EARLY XX CENTURIES [Текст] / Tarasova N.V., Nikitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. –№ 32 (2) – С. 262-265.

СИСТЕМА ПРОСТРАНСТВЕННЫХ МАНИПУЛЯТОРОВ «СТРОИТЕЛЬ» И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ИССЛЕДОВАНИИ И ОБЕСПЕЧЕНИИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Сазонова Наталья Николаевна

Сазонов Сергей Юрьевич

Копылова Татьяна Юрьевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье представлена система пространственных манипуляторов «Строитель», которая может использоваться для изучения и совершенствования командного взаимодействия.

Залогом успешной работы любой организации, коллектива или компании является командная работа. Без неё коллектив не может работать как единый механизм. В результате снижается эффективность деятельности, а также затрудняется реализация любых проектов.

Команда – это группа людей, стремящихся к достижению общей цели. И чтобы научить этих людей эффективно взаимодействовать, избегать конфликтных ситуаций и достигать поставленной цели, необходимо принимать меры по сплочению коллектива. Игры на сплочение коллектива слу-

жат одним из самых результативных методов, способствующих достижению данного результата.

Для исследования особенностей и эффективности совместной деятельности в социальной психологии широко применяется метод опроса (анкеты и тесты), который, фактически, основан на субъективных данных испытуемых. В значительно меньшей степени для изучения и оптимизации совместной деятельности используются аппаратурные средства, которые позволяют преодолеть субъективность полученных данных и дать более надежные и достоверные результаты, а значит и рекомендации для практической реализации [1]. Дороговизна и меньшая доступность существующих аппаратурных методов исследования и тренинга часто затрудняют их более активное использование в психологической работе специалистов с коллективами и группами. Таким образом, задача разработки более доступных и дешевых инструментов для исследования и обеспечения командного взаимодействия является чрезвычайно актуальной.

При разработке методов указанной направленности следует иметь в виду, что групповая деятельность должна быть:

- а) простой (для ее выполнения не нужно вырабатывать специальные навыки),
- б) деятельность должна быть взаимосвязанной (зависимой от всех участников),
- в) деятельность должна быть объективной.

Разработанная нами система пространственных манипуляторов с 4 степенями свободы, условно названная «Строитель», может применяться для диагностики малой группы в совместной деятельности, формирования и развития навыков командной работы. Применение «Строителя» дает возможность в течение нескольких минут наглядно продемонстрировать взаимодействие в группе, умение членов группы договариваться, находить пути решения для достижения цели. «Строитель» предназначен для работы с группами от 2 до 16 человек, его можно использовать как в работе с группами школьников, так и в профессиональных группах.

Система «Строитель» включает в себя два независимых манипулятора с 4 степенями свободы, подключенных к микроконтроллерам на основе Arduino UNO. Каждая из четырех степеней свободы двух манипуляторов управляет отдельным потенциометром [2]. При проведении исследования по разработанной методике с использованием системы «Строитель» каждый из испытуемых получает от 1 до 4 потенциометров (в зависимости от общего количества испытуемых), позволяющих управлять манипуляторами. Перед испытуемыми ставится задача за минимальное время построить башню из кубиков с помощью манипуляторов. Испытание надежности и эффективности деятельности группы может осуществляться в стандартных и измененных условиях.

Система пространственных манипуляторов «Строитель» может использоваться при решении следующих задач:

1. оценка эффективности совместной деятельности группы;
2. изучение лидерства;
3. повышение сплоченности группы;
4. оценка стрессоустойчивости группы;
5. оценка мотивации группы;
6. оценка уровня психологического климата группы.

«Строитель» может применяться в социально-психологическом тренинге для решения задач командообразования и формирования опыта высокоэффективных совместных действий. Методика может применяться практическими психологами, педагогами, бизнес-тренерами и специалистами по работе с персоналом в диагностической и формирующей работе с детскими, молодежными, спортивными и профессиональными коллективами [3; 4; 5].

Для проведения исследования с использованием системы «Строитель» требуется:

- секундомер для фиксации времени, затраченного группой на постройку башни при помощи манипуляторов;
- протокольная запись процесса выполнения задачи, а в отдельных случаях аудио или видеозапись.

Можно фиксировать следующие показатели:

- стили взаимодействия участников и разрешения конфликтов (сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание, приспособление);
- количественные и качественные характеристики ориентировки в предстоящей совместной деятельности;
- лидерство и его динамика;
- субъективная оценка членами группы результатов работы.

Сначала задача воспринимается группой как очень легкая, но на деле оказывается, что необходим тот, кто распределит роли и предложит способ, каким можно построить башню, используя «Строитель». Также необходимы четкие и последовательные действия для достижения результата. Применение системы «Строитель» позволяет проводить исследование в двух и более группах, устраивая соревнование между ними.

Система пространственных манипуляторов «Строитель» требует доработки, предполагающей выяснение наиболее оптимальных для исследовательских или тренинговых задач характеристик объекта (например, башни), который участники группы должны будут совместно построить при помощи данной системы.

Подводя итоги, отметим, что использование аппаратурных методов для диагностики и формирования групп способствует реализации объективного подхода в психологии. С учетом значимости подобных методов необходимо обеспечить их разнообразие и доступность для специалистов, работающих с учебными и профессиональными коллективами. Система пространственных манипуляторов «Строитель» может быть использована в качестве важного элемента аппаратурной методики, позволяющей исследо-

довывать различные параметры командного взаимодействия и способствовать их оптимизации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Чернышев, А.С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности [Текст]: монография / А.С. Чернышев, Ю.А. Лунев, С.В. Сарычев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. - 190 с.
2. Петин, В.А. Проекты с использованием контроллера Arduino [Текст]: / В.А. Петина. - 3-е изд. - СПб.: БХВ-Петербург, 2019. – 496 с.
3. Копылова, Т.Ю. Психолого-педагогическая поддержка развития некоторых ключевых (общекультурных) компетенций студентов в образовательном процессе / Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. - 2011. - № 1. - С. 56-60.
4. Шаталова, Н.А. Апробация социально-психологического тренинга в профессиональной подготовке менеджеров / Н.А. Шаталова // Психология XXI столетия. Т. 2 / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль: МАПН, 2008. – С. 309-311.
5. Никитина, Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников: дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Никитина Елена Александровна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2008. - 271 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Саратова Елена Александровна

Агабалова Людмила Сергеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье отражены психологические аспекты формирования здорового образа жизни в российском обществе. Проанализирована проблема доступности здорового образа жизни для молодежи и общества в целом.

В последнее десятилетие в России резко возрос интерес к такому направлению как здоровый образ жизни. Многие люди начали задумываться над изменением своего рациона, телосложения, здоровья, отдыха на выходных, отдавая предпочтения тому, что поможет дольше сохранять жизненные силы и тонус тела. Однако ввиду слабой государственной политики и пропаганды здорового образа жизни, отсутствия должного воспитания и контроля, многие россияне просто не считают нужным вести правильный образ жизни.

Понятие здорового образа жизни в современном понимании сформировалось в середине XX века и начало трактоваться как комплекс определенных норм и правил, реализующиеся в человеческой жизнедеятельности. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рациональности, активности, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Отечественный ученый Ю.П. Лисицын в своих трудах он разработал концепцию здорового образа жизни, под которым понимал активность личности и групп людей, которые используют предоставляемые им возможности в интересах своего здоровья, а так же гармоничного физического развития. Так же, проблемам здорового образа жизни уделял внимание Н.М. Амосов, где в своих трудах он призывает как можно больше двигаться, и делает акцент на том, что человек сам виновник всех своих болезней, а не влияние природы и общества. Ученый О.С. Шустер анализировал проблему здорового образа жизни и его психологические аспекты. В своей диссертации, автор соотнес познавательную и оздоровительную активность в области физической культуры, обосновал субъективно-психологическую детерминацию формирования здорового образа жизни посредством СМИ, а так же рассмотрел единое информационное пространство в качестве базы для здорового образа жизни [1].

Самой главной аудиторией, которой нужно уделять пристальное внимание в формировании активного и здорового образа жизни остается молодежь. В настоящее время сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи, как наиболее нестабильной социальной группы. К ним

относят ухудшение показателей физического развития; проблемы с массой тела – от дистрофии до избыточного веса и ожирения; ухудшение рациона питания; увеличение заболеваемости; распространенность наркомании и токсикомании, эмоциональные и психологические перегрузки. Поэтому первостепенной задачей нашего общества и государства является формирование здорового образа жизни именно в подростковом возрасте [2].

Правильная пропаганда может послужить отличным стартом становления личности молодого человека. Ввиду неустойчивой и только формирующейся психоэмоциональной структуры, молодежная группа попадает в «зону риска», однако наравне с этим высока возможность управления ритмом жизни молодежи. Именно в данном возрасте должен быть заложен образ здорового человека – одно поколение способно изменить традиционную жизнь людей и «запустить цепную реакцию» по воспитанию последующего поколения.

Важную роль данном вопросе должно сыграть государство, а общество впоследствии перейдет к саморегулированию и со стороны властей потребуется всего лишь косвенный контроль. В первую очередь именно в раннем и юном возрасте у индивида начинают формировать свои привычки и отношение к своему образу жизни. Если же вредные привычки уже сформированы, но еще не приобрели устойчивый характер, их можно еще изменить и устраниить.

По сравнению со взрослой аудиторией, у молодежи не сформировался в полной степени твердый личностный характер, и она более чувствительна к внутригосударственным изменениям, а это с точки зрения политики, очень эффективно в отношении к данной группе лиц. Не стоит забывать о том, что молодежь – это будущие специалисты, работники, основа процветания государства, поэтому, в экономическом плане, любые мероприятия, связанные с инвестиционной деятельностью в здоровье молодого населения, будут очень эффективны [3].

На сегодняшний день подписаны важные документы, позволяющие формировать здоровый образ жизни, среди которых «Концепция государственной политики по снижению злоупотребления алкогольной продукции и профилактике алкоголизма среди населения», а так же «Концепция осуществления государственной политики в области здорового питания», «Концепция осуществления государственной политики противодействия табака», основные приоритеты политики здорового образа жизни изложены в проекте развития системы здравоохранения РФ.

Опираясь на вышеперечисленные факторы, государство должно вести активную и продуктивную работу уделяя пристальное внимание молодежи, начиная от социальных сетей и обычных уличных баннеров до строительства спортивно-развивающих центров и площадок [4]. Информационное воздействие на молодежное сознание должно происходить все время. Большую часть времени люди проводят в Интернете, откуда должен идти теоретический материал-подсказки по здоровому образу жизни (питание,

тренировки, мотивирующие статьи-лозунги), по радио и ТВ – визуализация советов или мотивирующие ролики, подходящие для любой аудитории. Такой поток информации должен быть тщательно подобран при контроле здравоохранительных органов. Городские комитеты обязаны способствовать популяризации таких мероприятий как массовые «физкультминутки», где каждый человек может присоединиться, вместо того, чтобы просто сидеть в парке или в ТЦ. На базе регионов страны много примеров, когда власти проводят масштабные забеги среди юниоров или организуют межрегиональные спортивные мероприятия. На уровне муниципалитетов организовываются спортивные лиги, идея которых исходила от молодежи, была замечена и «усиlena» со стороны государственных органов. Немаловажным является факт инвестиционной деятельности со стороны частных лиц и компаний. Например, по договоренности с государством они строят спортивные площадки в отдаленных регионах, но там, где они все-таки необходимы, обеспечивают школы необходимым инвентарем и условиями [5].

Здоровый образ жизни – это огромная совокупность различных мероприятий, в которых каждый человек может найти что-то свое. Например, домоседов «могут заинтересовать йога, медитация или дыхательная гимнастика» [6]. Те, кто крайне щепетильно заботится о своем рационе питания, может лучше узнать полезные и вредные продукты. Можно начать делать зарядку по утрам, это будет маленькая победа на пути к большим свершениям. Здоровый образ жизни «включает в себя не только физические направления, но и включает в себя ментальные тренировки человека» [7]. А если человек заинтересован в этом, то это может стать его жизненной привычкой и, возможно, он усовершенствует ее, придумав что-то новое.

Но самое главное, что «формирует приверженность к здоровому образу жизни – это дисциплина» [8]. Человек учиться контролировать, сдерживать, ограничивать себя. Например, молодежь при столкновении с курением, алкоголем «сможет рационально взвесить все плюсы и минусы, даже если их мнение отличается от большинства» [9]. Если жизнь подростка или взрослого человека будет занята интересными занятиями и увлечениями, ему некогда будет думать о чем-то вредном, плохом.

Обязательным условием эффективности этой работы является ее «целенаправленность, плановость и непрерывность проведения» [10]. Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-«мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры» [11]. Никакие приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Люди «стремятся к совершенству, хотят узнать что-то новое» [12]. Но к сожалению, вследствие многочисленных социальных стрессов, в россий-

ском обществе возникают проблемы с формированием здорового образа жизни. У молодежи мало положительных примеров вокруг, и поэтому «отсутствует опыт передачи здорового образа жизни следующим поколениям» [13]. Но чтобы изменить общество, каждому необходимо начать с себя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи / А.Е. Завьялов [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemyformirovaniyazdorovog o-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>.
2. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание россиян / Р.А. Кобылкин // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. - 2015. - С. 327.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.government.ru/rugovclassifier/522/events>.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: алгоритм здоровья / Н.М. Амосов // Человек и общество. - М.: ООО «Издательство ACT». - 2003. – С. 46.
5. Концепция создания единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 28.04.2011 № 364 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.government.ru/rugovclassifier/522/events>.
6. Ворошилова Е.Л. К вопросу о реализации карьерных устремлений молодых людей с инвалидностью [Текст] / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Дефектология, 2016. – №1. –С.71.
7. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
8. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
9. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях [Текст] / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.
10. Никитина Е.А. Развитие Я - концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. –С. 10.

11. Харзеева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
12. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.
13. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЯ?

Соловьева Светлана Сергеевна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия,

Пилюгина Ксения Михайловна

НИУ «Белгородский государственный университет», г.Белгород, Россия

В данной статье рассмотрена природа привычки человека. Определены особенности понятия «вредная привычка» и описан основной их перечень в современном обществе. Особое внимание было обращено на такое пагубное пристрастие как курение.

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек, представляющих серьезную опасность для здоровья. На сегодняшний день 22,5% россиян курят ежедневно. Сегодня в мире насчитывается более 1,3 миллиарда взрослых курильщиков, а среди молодежи только 10% никогда не пробовали сигареты. По распространности пагубной привычки среди подростков 15-19 лет Россия находится на 9 месте: в стране курят 11,8% девушек и 22,4% молодых людей. Но прежде чем разобраться в том, как превратить сигарету в дальнего родственника, нужно определить природу привычки человека.

Начать свое утро с пробежки или контрастного душа, с чашки кофе или тарелки каши со свежевыжатым соком, или наоборот отключить будильник, чтобы проспать подольше, а в итоге проспать на занятия или на работу. Все это является частью нас, частью нашей природы, нашего характера, нашей натуры – проявлением наших привычек.

Еще до нашей эры Аристотель сказал: «привычка – вторая натура». «Привычка – это свойственная всем без исключения людям форма поведения, которая не требует от человека больших волевых и умственных усилий» [1]. Проще говоря, привычка – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь. Часто повторяющиеся действия, например, завтрак по утрам или звонок маме, по пути домой, после четырех пар в университете, становятся частью нашей натуры, а в определенный момент начинает нами управлять.

Привычка – это бессознательная, автоматическая модель поведения, которая позволяет человеку экономить свои интеллектуальные и психические ресурсы [1]. Помыть посуду сразу после еды, делать влажную уборку два раза в неделю, выгуливать собаку каждый вечер – выполнять эти действия становится гораздо легче, если они превращаются в привычку.

Такие, хорошие, привычки помогают нам быстрее справляться с самыми обыденными вещами, сохраняя время для чего-то более важного и интересного – хобби, встреч с друзьями, похода в театр. Однако вместе с ними у нас развиваются и вредные привычки, которые крадут драгоценные минуты нашей жизни, в прямом смысле ее сокращая.

Вредная привычка – привычка, которая несет потенциальную угрозу здоровью, настроению, психологическому и физическому комфорту, чистоте окружающей среды и т.д.

Сосчитать сколько у человечества может быть вредных привычек невозможно. Одной из причин тому является быстро растущий технический прогресс. Сегодня опаснейшими привычками можно считать интернет-зависимость, компьютерные игры, социальные сети. Они вырывают человека из реального социума и погружают в виртуальный. Из-за этого теряется связь с обществом, с реальностью в целом, меняются ценности, характер человека, забываются базовые навыки, которым мы учимся в детстве. Чем больше в нашей жизни гаджетов, готовых делать за нас «грязную работу», тем больше у нас свободного времени, тем больше у нас вредных привычек.

К вредным привычкам современности также можно отнести пристрастие к вредной еде (фаст-фуд, сладости и т.д.), к кофе, недосып и различные диеты.

Прежде чем говорить о вредных привычках, нужно разобраться в таких понятиях как потребность и пристрастие.

Человек – существо уникальное. Он может быть полностью доволен своей жизнью только тогда, когда удовлетворить все имеющиеся у него потребности. В учебнике по психологии дается такое определение понятию потребность – внутреннее состояние нужды, выражающее их зависимость от конкретных условий существования [2, с. 500]. М. Кордуэлл в словаре-справочнике по психологии дает такое определение понятие пристрастие – зависимость от вещества или деятельности, развивающееся за определенный период времени [3, с. 200].

И так, что же такое привычка, а самое главное, что такое вредная привычка? Привычка – это действие или элемент поведения, выполнение которых становится потребностью. Превращение вредной привычки в потребность – неизбежность. Вредная привычка – это склонность человека получать удовольствие от веществ или действий, наносящих вред их здоровью, при этом закрываясь от многих других видов удовольствия. Например, курильщику сложнее бегать на длинные дистанции, подниматься по лестнице, забираться в горы, чем человеку, который не страдает этой вредной привычкой. Так вредная привычка – это всегда выбор человека в пользу одного вида удовольствия в ущерб другому. Так есть ли универсальный способ, который поможет раз и навсегда избавиться от вредной привычки – курения – и позволить курильщику «подняться в горы»? Однозначного ответа на этот вопрос нет.

Федеральная служба государственной статистики (Росстат) по результатам опроса приводит следующие данные о проценте курящего населения. Опрос был проведен среди граждан в возрасте старше 15 лет. По итогам исследования выяснилось, что из молодых людей в возрасте от 15 до 19 лет ежедневно курят 6,9%, в возрасте 20-24 около 23%. Самой курящей

признана группа от 40 до 50 лет – 32,5%. 4,8% опрошенных заявили, что курят иногда, а 72,5%, что никогда не курили [4].

Наблюдения ученых говорят о том, что сегодня около 60 % мужчин и 23% женщин в России являются потребителями табачной продукции. Причем, за последние 20 лет количество курящих мужчин сократилось, а женщин увеличилось.

По статистике на 2018 г. Россия занимает четвертое место в мировой статистике табачной эпидемии, пропуская вперед Китай, Индию и США. Результаты опросов позволяют не только выявить процент курящего населения, но так же, определить основные причины потребления табачной продукции: 34% респондентов заявили, что процесс курения их успокаивает. 15,4% получают от сигарет удовольствие, 7,4% опрошенных заявили, что таким образом пытаются скоротать время. Почти 3,5% людей курят в надежде подавить голод, еще 3,3% ищут в сигаретах сил для работы.

Ежегодно около 7 миллионов человек умирает от болезней, вызванных чрезмерным потреблением табака. В России табак становится причиной смерти 500 тысяч человек. Увеличение числа курящих людей в стране эксперты связывают с поведением старшего поколения. Если раньше использование табака порицалось обществом, то сейчас эта привычка не только не скрывается, но и открыто демонстрируется. Заядлые курильщики не скрывают табачной зависимости от своих детей. Дети вырастают с толерантным отношением к сигаретам и сами пополняют ряды табакозависимых [5].

Склонность человечества к самого разного вида пристрастиям (курению) в большей степени зависит от факторов, не подлежащих нашему контролю (общество, гены). Мы не можем контролировать эти факторы, однако продолжаем воспринимать пагубное пристрастие как проявление морального падения [6, с. 57]. Так есть ли способ избавиться от своего пристрастия, привычки, губительной потребности? Первое что нужно сделать – признать, что зависимость есть, а самое главное решить хотите вы от нее избавится или нет. Возьмем двух курильщиков. Они оба будут бросать курить по одной и той же программе, однако один избавится от пристрастия, а другой нет. Почему? Один из них действительно «хотел бросить курить, другой убедил себя в том, что он хочет бросить курить» [7]. Хотеть бросить и убедить себя в том, что ты хочешь бросить курить, потому что так хочет твой парень, девушка или сосед сверху – это абсолютно разные вещи. Успех в отказе от курения зависит напрямую от мотивации курильщика.

Можно ли составить универсальный план, который поможет всем в избавлении от курения? Прежде чем бросить курить, необходимо понять хочешь ты этого или нет, «ведь резкий отказ от курения – это тоже большой стресс для организма» [8]. Если решение принято, то нужно выявить причину, по которой человек начал курить. Когда причина установлена, нужно понять можно и заменить сигарету чем-нибудь другим. Однако к вопросу

замены «тоже нужно подходить с осторожностью» [9]. Многие за альтернативу сигаретам принимаю кальян или вейп, «но этот путь не уведет вас далеко от вредной привычки» [10]. Других вариантов может быть много – рисование, чтение, вязание крючком, вышивание крестиком и так далее. На этом этапе самое главное не сорваться и держать под контролем свое пристрастие. Страйтесь ограничить себя «в общении с людьми, страдающими такой же привычкой» [11]. Перестаньте покупать сигареты, лучше купите себе копилку и откладывайте деньги на отпуск, например, на туризм. Если вы действительно хотите побороть свою вредную привычку – курение, сделайте это сегодня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

2. Власов М. Психология человека [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.psichel.ru/privychka/>
3. Ступницкий В.П. Психология [Текст] / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва, 2013. - 517 с.
4. Кордуэлл, М. Психология А - Я: словарь-справочник [Текст] / М. Кордуэлл. –М, 2000. - 232 с.
5. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gks.ru>.
6. Статистика курения в России и мире в 2019 году: точные данные по табакозависимости [Электронный ресурс] . . . – URL: <https://stopz.ru/informaciya/kurenie/statistika-kurenija-v-rossii-i-mire-v-2019-godu>
7. Беннет, М. [Текст] / М. Беннет, С. Беннет. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 502 с.
8. Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка [Текст] / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
9. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода [Текст] / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях : материала Межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. –С.81.
10. Королева Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева. // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

11. Шаталова Н.А. Понятие «социальный капитал» и возможность его осознания студентами, будущими менеджерами / Н.А. Шаталова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – №4 (25). – С. 140–148.

12. Чернышова О.В. Использование социальных инноваций в высших учебных заведениях [Текст] / О.В. Чернышова // Инновационные технологии в образовательном процессе: сборник научных трудов по материалам XIII международной научно-методической конференции. – Курск, 2016. – С. 258.

ТЕХНОЛОГИИ УРЕГУЛИРОВАНИЯ КОНФЛИКТА И УКРЕПЛЕНИЯ МИРА

Сорокин Евгений Александрович

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Маркин Максим Игоревич, старший преподаватель

Ярославский государственный технический университет,

г.Ярославль, Россия

В данной статье автор рассматривает Вторую мировую войну, описывает и анализирует ее. Автор объясняет причины возникновения конфликта, описывает способы его решения, которые использовались во время войны.

Война – это общественное явление, которое воспринимается как способ разрешения территориальных, религиозных, национальных, идеологических, экономических и политических разногласий между странами при помощи средств вооруженного насилия [3, с.69].

Вторая мировая война – это война между двумя мировыми военно-политическими коалициями, которая считается крупнейшим вооружённым конфликтом в мировой истории. В войне принимали участие 62 страны, и продолжалась она с 1.09.1939 горда по 2.09.1945 год.

Самая страшная война в истории началась из-за непримиримых противоречий между главными державами мира. Существует пять основных причин начала войны [4, с. 116].

Экономический кризис 1929-1933 годов, коснувшийся всего мира, обострил разногласия среди капиталистических стран. В результате чего, мир разделился на две группы. Первая группа состояла из Германии, Японии и Италии. А вторая группа – из Франции и Англии. Данные страны стремились решать свои проблемы при помощи других народов и стран.

Политика капиталистических стран была империалистической и не давала возможности каким-либо образом изменить мир.

В Германии, Японии и Италии к власти пришли фашисты, которые несли в своей политике жестокость и смерть.

Создание «Антикоминтерновского пакта», который был нацелен на свержение советской власти.

Стремление советской власти решать внешнеполитические проблемы с помощью армии и при необходимости войны.

Иными словами, Вторая мировая война стала результатом множества различных причин и факторов. Но самой главной причиной войны стал германский фашизм. Германия вела со своей стороны несправедливую и захватническую войну. В то время как СССР с союзниками придерживалась освободительной политике в войне.

Предотвратить Вторую Мировую Войну скорее всего было невозможно, так как корни она берет еще из Первой мировой войны. После заключения Версальского мирного договора Германская Империя была разрушена. Германия была признана виновной во всем и лишилась огромных территорий. Помимо этого ее обязали выплачивать пострадавшим огромные суммы денег, что существенно подорвало ее экономику.

После окончания Первой мировой войны маловероятно, что руководство Германии пошло бы не какие-либо переговоры для мирного решения сложившейся ситуации. К тому же нацистская политика была настроена не на мирное решение вопроса, а именно на войну.

2 сентября 1945 года Вторая мировая война была закончена. Она проходила 6 лет. Война изменила исторический ход событий, затронула практически все страны мира и унесла с собой миллионы человеческих жизней. После окончания войны потери были огромные материальные потери, многочисленные разрушения городов.

Победа стран состоявших в антигитлеровской коалиции состоялась 09 мая 1945 года, когда Германия сдалась. Италию полностью освободили от фашистов в конце мая, а 2 сентября 1945 года Япония объявила о капитуляции.

Благодаря победе в войне миру удалось:

- предотвратить распространение диктатуры, расизма и нацистского режима и свергнуть его в странах, потерпевших поражение в войне;
- освободить захваченные фашистами территории;
- добиться независимости колониальным странам Африки и Азии (Сирия, Вьетнам, Индонезия, Ливан и Эфиопия).

Результатом окончания Второй мировой войны стало осуждение приверженцев нацизма. После капитуляции Германии в Нюрнберге состоялся Международный военный трибунал, который вел слушания 403 дел на протяжении года. В результате только 3 человека были оправданы, а все остальные оказались осужденными и виновными в многочисленных преступлениях различной степени тяжести.

В настоящее время человечество обладает огромным опытом по решению различных проблем и конфликтных ситуаций при помощи использования различных технологий. Техники решения конфликтов представляют собой совокупность различных форм и методов работы с конфликтующими сторонами. А технология – это совокупность различных техник, кото-

рые позволяют изучить конфликт с разных сторон и решить его с максимальной выгодой для обеих сторон [5, с. 83].

В настоящее время подобных технологий огромное множество, а вот во время Второй мировой войны подобного опыта у человечества было значительно меньше.

В качестве ведущих технологий по предотвращению конфликта и поддержания мира во время войны использовались переговоры и создание Организации Объединенных Наций (ООН) [2, с.17].

Во время войны главы государств постоянно вели переговоры и заключали различные соглашения, которые позволяли им рассчитывать на внешнюю помощь и поддержку. Первым подобным соглашением стало создание антигитлеровской коалиции. Изначально в данной коалиции состояли исключительно западные страны, на территорию которых ворвалась Германия. В 1941 году СССР присоединилась к коалиции. Потом в нее вошли Великобритания, США, Канада, Индия, Бельгия, Австралия, Польша, Югославия, Филиппины, Эфиопия и др.

Антигитлеровская коалиция была создана с целью оказывать помощь противникам Германии и нацистского режима. В рамках коалиции главы государств вели различные переговоры и заключали соглашения об оказании взаимной поддержки и помощи во время войны.

1.01.1942 года участники Большой четверки подписали в Вашингтоне Декларацию Объединенных Наций, которая послужила официальному появлению Антигитлеровской коалиции. На протяжении войны в коалицию вступило еще 22 страны с разных континентов.

С 28.11 по 1.12.1943 года в Тегеране проходила Тегеранская конференция с участием трех стран – СССР, США и Великобритании. Целью конференции была разработка стратегии борьбы с Германией и ее союзниками. На конференции были решены вопросы об открытии дополнительного фронта во Франции. Принятое решение о начале войны с Японией после победы над Германией. Так же на конференции главам государств удалось достигнуть единства по созданию и обеспечению послевоенного мира.

Для устройства мира после войны президент США предложил разделить Германию на 5 стран (Бавария, Саксония, Гессен, Ганновер и Пруссия). Президент СССР для предотвращения подобных войн предложил создать две организации, по типу ООН, только одну для Европы, а вторую для Азии.

С 4 по 11 февраля 1945 года в Ялте была проведена последняя Ялтинская конференция, в которой принимали участие главы трех стран – СССР, Великобритании и США. Посвящена данная конференция была установлению нового мира. На данном заседании главы стран-победителей решали проблемы разделения мира.

На Ялтинскую конференцию было вынесено на обсуждение два самых важных вопроса. Первым вопросом было проведение новых границ. В данном вопросе все шли друг другу на уступки и дипломатично пришли к

соглашению, которое устроило все стороны. Вторым вопросом было создание определенных процедур, не позволяющих изменять территориальные разделы.

Так же на Ялтинской конференции была принята идеология, политика и устав Организации Объединенных Наций. Согласно данной политике, все важные вопросы будут решать при помощи принципа единогласия.

Для исключения возможности появления подобных государственных столкновений, главы стран-победителей на протяжении 3 лет войны (1942-1945гг) разрабатывали структуру «Объединенные нации». Летом 1945 года после победы над Германией был подписан устав ООН, а 24 октября, когда он вступил в силу, был назначен Днем ООН.

К сожалению, предотвратить Вторую Мировую Войну было невозможно из-за агрессивного настроя Германии, и нежелания решать конфликт мирным путем. Но, не смотря на ужасные последствия войны, все страны, участвующие в войне, вынесли очень полезный урок. Любой конфликт можно решить мирным путем.

Таким образом, можно подвести следующие итоги. Использование такой технологии, как переговоры оказались малоэффективными во время войны, так как их было огромное множество, но желаемых результатов они не принесли.

Создание Организации Объединенных Наций стало определенной гарантией создания послевоенного мира и его поддержки. Данная технология оказалась более эффективной технологией. ООН функционирует до сих пор. Главной задачей ООН считается поддержание мира между странами. Но, не смотря на эффективность работы ООН, проблемы и противоречия, возникающие в послевоенное время, все равно иногда решают исключительно при помощи двухсторонних переговоров.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горошкина Н.Е., Ворошилова О.Л. Диверсификация образовательной программы как фактор профессиональной успешности выпускников направления подготовки «Гостиничное дело». Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2017. Т.7. №4 (25). С. 139-145.
2. Вторая мировая война. День за днем. - М.: Издательский дом Сибирский цирюльник, 2005.
3. Кильмашкина Т.Н. Конфликтология. Социальные конфликты: учебник для студ. вузов.- М.: Юнити-Дана, 2012
4. Самсонов, А. М. Вторая мировая война. 1939 - 1945 / А.М. Самсонов. - М.: Наука, 1985.
5. Уткин, Э. А. Конфликтология. Теория и практика / Э.А. Уткин. - М.: Ассоциация аторов и писателей "ТАНДЕМ", ЭКСМОС, 2016.

6. Никитина Е.А., Ворошилова О.Л. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МЕДИАЦИИ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход Материалы VIII Всероссийской конференции с международным участием. Под ред. П.В. Ткаченко. 2018. С. 254-260
7. Королева, Н.В. Некоторые характеристики психологического порт-рета студентов технического университета [Текст] / Н.В. Королева // Управление качеством в учебном процессе: тезисы докладов научно-методической конференции. – Курск: КГТУ, 2004. – С. 88-89.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., старший преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Евдокимова Алена Юрьевна

«Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики», г.Москва

Статья посвящена исследованию основных проблем, касающихся ведущих факторов при решении проблемы здоровьесбережения, на примере студенческой молодежи. В работе приводятся экспериментальные данные, относящиеся к проблеме формирования здорового образа жизни у студентов.

Сегодня одной из основных задач современного вуза выступает подготовка высококвалифицированного компетентного выпускника-профессионала, обладающего не только высокими нравственными и деловыми качествами, но и способного к организации здорового образа жизни и здоровьесберегающей среды [1, с. 183].

Под здоровьесбережением понимается активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая – направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).

2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.

3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,

4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).

5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в

том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [2].

Среди ведущих составляющих здоровьесбережения можно выделить ряд проблем, касающихся разработки полноценного психологически и дидактически обоснованного методического обеспечения учебного процесса (аудиторной и самостоятельной работы студентов); формирования опыта и готовности взаимодействия с другими людьми, сотрудничества в группе; проблемы исследования и развития слагаемых обучаемости [3, с. 46].

Проблема здоровьесбережения касается личностной сферы, связанной с ее эмоциональной устойчивостью, ассертивностью, способностью к эмоционально-волевой регуляции, толерантности; ценностными ориентациями, включающими отношение к здоровью как к личной, так и общественной ценности [4, с. 37-39].

Нами было проведено пилотажное исследование студентов 1 курса ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет». Общий объем выборки составил 123 человека.

Были изучены представления респондентов о собственных ценностных ориентациях и уровне готовности к их реализации. Полученные данные позволили выявить в студенческих группах наиболее и наименее значимые терминальные и инструментальные ценности. Анализ результатов показал, что у большинства студентов именно здоровье является одной из доминирующих терминальных ценностей (первый ранг в общей иерархии ценностей).

Однако, обнаружены противоречия между представлениями испытуемых о собственных ценностных ориентациях, с одной стороны, и, с другой стороны, готовностью к их реализации. Так, значительная часть студентов (51%) на вопрос, допустимо ли разовое употребление наркотиков в немедицинских целях, отвечали «не задумывался», хотя 53% указывают на угрожающую проблему наркомании. Большинство студентов впервые попробовали спиртное в 13 -14 лет (67%), от одного до нескольких раз в месяц употребляют спиртные напитки – 69%. Систематическое курение выявлено у 39% студентов. Неприятности в связи с употреблением алкоголя отмечают 66%. Возможность попробовать одурманивающие вещества была у 60,7%, данным предложением воспользовались 12%, «без проблем» можно сегодня достать наркотики отмечает 53% студентов [5, с. 88-89].

Таким образом, в вузе необходимо использование образовательных технологий, включающих воспитание должного поведения по отношению к использованию психотропных веществ, путем разъяснения механизмов глубокого и зачастую необратимого влияния последних на все составляющие личности, а также и на здоровье будущих детей.

К проблемам ресурсо- и здоровьесбережения в образовательном процессе относятся и исследуемые нами проблемы, связанные с индивидуальным стилем учебной деятельности и индивидуальными когнитивными стилями.

Когнитивный стиль, как и другие стилевые образования личности, выполняет следующие функции: адаптационную (приспособление индивидуальности к требованиям данной деятельности и социальной среды), компенсаторную (его формирование строится с опорой на сильные стороны индивидуальности и с учетом слабых сторон), системообразующую (формирование стиля происходит на основе многих ранее сложившихся характеристик индивидуальности, сложившийся стиль влияет на многие аспекты поведения человека), самовыражения (возможность индивидуальности выразить себя через уникальный способ выполнения деятельности или через манеру поведения) [4, с. 37-39].

Нами в рамках лонгитюдного исследования изучаются особенности когнитивных стилей студентов различных специальностей и курсов, выявляются взаимовлияния когнитивных стилей и личностных особенностей, групповых отношений. Данные исследования когнитивных стилей, как возможных компенсаторных механизмов в познавательной деятельности, дают возможность разработки и внедрения приемов обучения, которые помогут студенту узнать и реализовать свои возможности.

Проводимые нами исследования, психокоррекционные воздействия, психологические тренинги, индивидуальное психологическое консультирование способствуют формированию и оптимизации здорового образа жизни студенчества и здоровьесберегающей среды вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.
2. Свиренко, А.А. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://files.scienceforum.ru/pdf/2014/2643.pdf>(дата обращения 12.10.2019).
3. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX вв. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология, 2014. – № 1 (32). – С. 45-55.
4. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования; материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 24 июня 2005 г.: [в 7 ч.]; отв. ред.: Д. Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

5. Королева, Н.В. Некоторые характеристики психологического портрета студентов технического университета [Текст] / Н.В. Королева // Управление качеством в учебном процессе: тезисы докладов научно-методической конференции. – Курск: Изд-во Курского государственного технического университета, 2004. – С. 88-89.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Тимченко Мария Владимировна, Молодова Александра Сергеевна
Юго-Западный государственный университет, г.Курск Россия

В статье рассматривается отрицательное влияние табакокурения на здоровье населения, о влиянии никотина на психологическое состояние и поведение.

Приобрести какую-либо зависимость достаточно просто, а избавится от нее уже затруднительно. Чтобы не тратить время на решение проблемы, лучше не допускать ее образования. Именно поэтому государство, образование и здравоохранение заинтересованы в том, чтобы проводились работы по профилактике курения, особенно среди школьников и студентов.

Профилактика курения это не прихоть социальных институтов. Медицинские и психологические исследования доказывают, что зависимость от никотина несет массу негативных последствий для организма. Больше всего сигареты меняют жизнь детей, лишая их здорового будущего. Профилактика курения позволяет решить такие задачи:

предотвращения онкологических и других серьезных заболеваний;
создание условий для зачатия и вынашивания здоровых детей;
обеспечение нормального неврологического состояния человека [1].

Профилактика курения необходима не только для того, чтобы сохранить здоровье человека. Необходимо, чтобы среди окружающих объектов было меньше грязи и мусора, ведь окурки портят вид любого ландшафта. Для экономики отсутствие курящих позволяет увеличить производительность труда, так как бесконечные перекуры среди работников сокращает реальное время их занятости.

По статистике, курение является смертоносным в таком процентном соотношении:

смерть от рака легких – в 90% случаев;
смерть от бронхита – в 70% случаев;
смерть от болезни сердца – в 25% случаев.

Каждый день в мире от своей зависимости к табачным изделиям умирают 8 тысяч людей. Эксперты доказали, что никотиновая зависимость приводит к таким смертельным последствиям:

рак гортани – смерть в 98% случаев;

рак легких – смерть в 96% случаев;
рак различных органов – смерть в 30% случаев;
хронический бронхит, эмфизема легких – смерть в 75% случаев;
ишемическая болезнь сердца – смерть в 25% случаев;
другие болезни сердечной системы – смерть в 20% случаев.

Исходя из прогнозов, специалисты убеждены, что к 2025 году курение станет причиной большого количества заболеваний и смертей. В результате табачной зависимости, каждый год будет умирать около 19 миллионов человек [2].

Пагубной привычке в современном обществе особенно подвержены студенты. Это связано с их психологической незрелостью и подверженностью чужому влиянию.

Таблица 1 – Основные причины формирования зависимости от табакокурения среди студентов и взрослых

Среди студентов	Среди взрослых
попытка подражать взрослым и своим друзьям;	попытка снять стресс и напряжение;
стремление не выделяться из компании сверстников;	мнимое желание похудеть у женщин;
желание бросить вызов общественным устоям, протест по отношению к родителям;	отсутствие занятости и деятельности, скука;
реклама с участием курящих знаменитостей	потребность в получении быстрого удовольствия на фоне сексуальной неудовлетворенности;
	недостаток воли;

Студент полагает, что курение – признанный и популярный тренд. Он пытается всеми способами соответствовать данному направлению. Увлечение сигаретами и самокрутками может способствовать развитию у человека еще более опасной зависимости – наркомании. Некоторые необщительные люди пытаются налаживать и восстанавливать свои социальные контакты путем совместного курения. Кто-то видит в самом процессе эстетическое проявление. Через курение человек может пытаться показать особый эффект на собеседника [3].

Можно выделить методы профилактики курения в ВУЗах:

1. Как ни странно, самая единственная на данный момент профилактика курения – это мода, а она сейчас диктует здоровый образ жизни. Романтика сигарет уже не настолько туманит незрелые умы студентов, поэтому власть табака с этой точки зрения ослабевает с каждым днём.

2. Крайне важно уяснить, что сигареты, сигары, кальян, трубка и любой другой способ добычи и употребления никотина – это одна и та же привычка, просто облечённая в другую форму. Профилактика курения подра-

зумевает полный отказ от табака на уровне внутреннего убеждения, в этом случае можно считать, что профилактика принесла плоды, и человек на самом деле защищён от негативных последствий, которые мог бы приобрести. Замечено, что просто знание последствий практически не влияет на курильщиков, на каждой пачке крупным шрифтом написаны эти негативные последствия, но курильщики продолжают доставать из пачки сигареты.

3. Отказываясь от курения, мы экономим время, силы, здоровье и деньги. Пожалуй, трудно придумать более выгодное предприятие, чем полный отказ от курения в любой его форме. Если учесть, что цены на сигареты стабильно растут, то можно вывести примерную среднегодовую сумму затрат, которую можно было потратить на более нужные вещи, услуги и т.п.

4. Так же можно отметить, что рост цен на сигареты должен дать определенный процент отказа от курения, т.к. стоимость сигарет становиться доступной.

5. Вред курения для студента очевиден, но печально то, что, даже зная о последствиях, они продолжают курить. Чтобы эффективно бороться с этой проблемой, нужно педагогам и родителям объединить методы и приемы, направленные на то, как отучить подростка от курения. Одним из способов, конечно, можно обозначить как информация, но доза информации должна соответствовать зрелости восприятия обучающихся.

6. Любой человек находит время для сигареты, ну а что если постараться занять все время студента? Предложить ему интересное хобби, лучше, конечно, занятия спортом, но в данном случае подойдет любое увлекательное для молодого человека занятие. Сокращение свободного времени всегда становится поводом для прекращения другой деятельности. Главное условие, в данной рекомендации, это ограничение общение студента с куриющими людьми. Но переходить грань и ограждать его от социального мира тоже не стоит. Не запирайте его в квартире, не говорите что его друзья плохие, а просто постарайтесь сократить их время общения.

7. Можно также отметить действия руководства нашей страны на сегодняшний момент по борьбе с курением. Во-первых, это разные изображения на пачках сигарет. Точных данных исследований, проводимых в нашей стране пока нет, но это несомненно должно дать пусть и небольшие, но положительные результаты.

По данным Минздрава РФ, более 17% смертей в РФ связано с табакокурением. Умирает от курения в стране ежегодно в среднем 350-400 тыс. человек, для сравнения – в автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36 тыс. человек. Табакокурение является причиной большого количества случаев смертности от различных заболеваний, в том числе и онкологических. В пяти случаях из ста курение женщины во время беременности приводит к внутриутробной смерти плода.

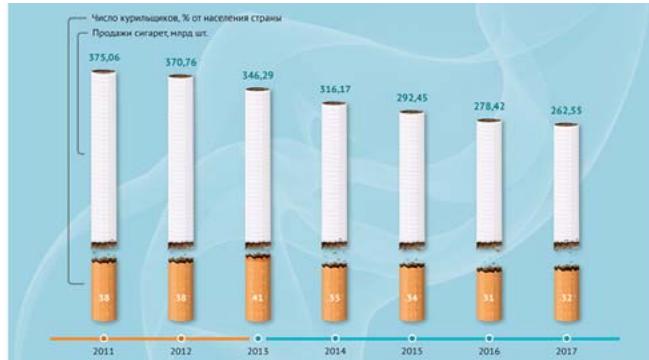


Рисунок 2 – Курение в России [4]

В настоящее время в России делается попытка усилить борьбу с табакокурением. С этой целью предлагаются новые методы борьбы с опасной зависимостью. Медицинские работники поддержали введение программы полного запрета табака в медицинских учреждениях и оказания помощи по отказу от табака. В связи с этим утверждена «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017-2022 годы» [5].

Существуют мероприятия, которые способны предотвратить к смертельной привычке, из которых можно выделить:

Активные занятия спортом. Все, кто активно занимаются спортом, знают, насколько необходимо сохранить легкие чистыми и как снижаются результаты тренировок и соревнований в случае курения.

Высокий уровень занятости, который не позволяет формировать вредную привычку.

Информационные мероприятия, которые рассказывают о процессе формирования зависимости и о ее негативных последствиях.

Ограничение возможностей приобрести или выкурить сигареты (уменьшение количества мест сбыта, мест для курения, увеличение штрафов за курение в неподходящих местах).

Наглядная демонстрация последствий курения, которые произошли у разных людей. Существуют специальные экспозиции в медицинских музеях, выставки, документальные фильмы, которые демонстрируют различные патологии.

Внедрение специальных уроков и занятий в школьную и университетскую программу.

Проведение пропаганды, в том числе в виде различных конкурсов, где у участников был бы интерес самостоятельно найти причины, убеждающие, что курение – серьезная психологическая зависимость.

Это не является полным перечнем. В зависимости от возраста существуют свои особенности воздействия на сознание.

Намного сложнее осуществлять мероприятия, которые могли бы убедить не возвращаться к сигаретам, если ранее такой опыт был. В этом случае профилактика табакокурения должна напоминать:

о потерянном времени, потому что курильщикам приходится часто отвлекаться от работы и семьи, чтобы выкурить очередную сигарету;

о наличии психологической зависимости, которая делает любого человека уязвимым;

о болезнях, которые могут быть выявлены у детей курильщиков;

о потерянных отношениях, так как далеко не всем работодателям, лицам противоположного пола нравится наличие подобной зависимости [6].

Если длительное время находится под влиянием сигарет, ему тяжело находить силы для того, чтобы не вернуть себе прошлое психологическое состояние. В качестве мер поддержки на данном этапе могут быть использованы:

встречи и беседы с бывшими курильщиками;

исключение посещения мест, где курят другие или демонстрируют табакокурение;

создание личного мотива для того, чтобы не вернуться к зависимости (некоторым помогает пересчитывание стоимости значимой вещи в пачках сигарет, мотивируя себя на накопления);

самый действенный способ – психотерапия, ведь проблема возвращения к курению возникает в случае, когда человек не избавлен от психологической тяги к сигаретам.

Из вышеизложенного можно обратить внимание на то, что табакокурение подростков приняло в стране в последние годы массовый характер, проблема его предупреждения должна стать в Российской Федерации одной из важных государственных приоритетов. Ее решение требует совместных усилий государственных организаций, работников правоохранительных органов и органов социальной защиты. Меры по усилению борьбы с курением могут оказаться достаточно эффективными лишь в том случае, если они будут дополнять настойчиво претворяемую систему антитабачного воспитания, проводимую в первую очередь в семье родителями. Принятые меры должны сыграть положительную роль в дальнейшем распространении здорового образа жизни населения и прежде всего детей, школьников и молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мархозкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / И. Я.Л. Мархозкий. – М.: Выш. шк., 2010. – 286с.
2. Федосеев Г.Б. Курение и заболевание легких / Г.Б. Федосеев. М.: Издательский Дом «Синергия», 2005. – 200 с.
3. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский - М.: Просвещение, 2003.

4. Как менялся уровень курения в России? Инфографика [Электронный ресурс]: Газета Аргументы и Факты // Режим доступа: https://aif.ru/health/life/kurenie_v_rossii_infografiika

5. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю // Медицина. – М., – 2017. – С. 14-16

6. Лоранский, Д.Н., Лукьянов, В.С. Азбука здоровья / Д.Н. Лоранский, В.С. Лукьянов, // Книга для молодежи. - М., – 1990. – С. 27-30

ДУХОВНО - НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ – ОСНОВА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Чернышев Ю.В., Чернышова О.В.

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются особенности духовно-нравственного воспитания молодежи. Было проведено исследование смысло - жизненных и ценностных ориентаций студентов ЮЗГУ. Описана программа духовно-нравственного воспитания обучающихся.

В настоящее время в связи с социально-экономическими изменениями в России происходит увеличение асоциальных явлений и процессов в молодежной среде, в том числе рост преступности, агрессии, алкоголизма, наркомании. Поэтому особую значимость приобретает проблема духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Исследованию духовно - нравственного воспитания молодежи посвящены работы многих ученых: И.В. Дубровиной, А.Л. Журавлева, А.С. Макаренко, А.В. Петровского, К.Д. Ушинского, Е.Б. Фанталовой, А.С. Чернышева, зарубежных психологов: А. Маслоу, В. Франкла и др.

По мнению А.В. Петровского, духовность – «индивидуальная выраженность в системе мотивов личности двух фундаментальных потребностей: идеальной потребности познания и социальной потребности жить, действовать «для других»» [1].

Выдающийся мыслитель и философ Н. Бердяев писал в своих научных работах о стремлении русского народа к духовности, нравственности, идеалам добра и справедливости [2].

Нравственность – категория этики, обозначающая особую форму общественного сознания и вид общественных отношений, цель которых – сформировать способы нормативной регуляции поведения и действий людей в обществе. В русской философии нравственно-нормативной признается деятельность, которая базируется на чувстве любви, принимает форму долга и имеет своей целью построение (осуществление) теократического общества, т.е. всеединого богочеловеческого общества [3].

По мнению А.Л. Журавлева, духовно-нравственные ценности являются «стержнем» человека, который позволяет ему в кризисных социальных ус-

ловиях сохранить свою индивидуальность и целостность [4]. Результаты исследования этого ученого показали, что ценностно-нравственный стержень человека (базовые отношения к миру и человеческому сообществу, смыслы жизни, ценностные идеалы, основные жизненные способности, жизненные принципы и притязания) выполняет функции системообразования, контроля, самозащиты, общей ориентации в жизни. Очень часто, пренебрегая сиюминутным экономическим интересом, субъект преследует цели настоящего или одного из планируемых этапов жизни. В кризисных условиях, судя по динамике ценностных ориентаций, личность «сбрасывает» все преходящее, наносное, и в каком-то смысле отступает на надежные и проверенные позиции – к базовым ценностям, стержню самоопределения – главному смыслу, идеалам, принципам жизни.

В течение нескольких лет было проведено исследование смысло-жизненных и ценностных ориентаций студентов. Были исследованы студенты ЮЗГУ различных специальностей: факультета лингвистики и межкультурной коммуникации, экономики и менеджмента, факультета строительства и архитектуры. Общее количество респондентов – 150 человек.

В процессе исследования были использованы следующие методики: «Изучение самооценки», методика Е. Фанталовой «Ценностные ориентации», «Тест смысложизненных ориентаций» Леонтьева Д.А., методы беседы, наблюдения, теоретический анализ литературы по теме исследования.

Исследование жизненных ценностей студентов первого курса факультета лингвистики и межкультурной коммуникации, экономики и менеджмента, факультета строительства и архитектуры выявило, что самое значимое для большинства из них – это здоровье, второй ранг занимает любовь и счастливая семейная жизнь, третий ранг – наличие хороших и верных друзей, четвертый ранг – материально-обеспеченная жизнь. К третьему курсу у респондентов происходит изменение ценностей. У студентов третьекурсников доминируют по-прежнему такие ценности, как здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, однако третий ранг занимает - интересная работа и лишь затем материально-обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей. Эти изменения можно отнести как за счет взросления студентов, так и за счет позитивного воздействия образовательной среды университета. Менее значимые ценности: познание, творчество, красота природы и искусства, активная, деятельная жизнь.

Здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей - общечеловеческие ценности, которые являются значимыми для студентов.

Сотрудники кафедры коммуникологии и психологии ЮЗГУ разработали программу развития волонтерского движения в университете и в течение многих лет «организуют и проводят вместе со студентами различные благотворительные мероприятия» [5]. Цель этой программы: духовно-нравственное воспитание юношей и девушек, развитие благотворительности, милосердия в молодежной среде.

В содержание программы развития волонтерского движения входят следующие мероприятия:

- развитие духовно-нравственных ценностей студентов (просветительские беседы со студентами; проведение семинаров, круглых столов по обсуждению актуальных проблем волонтерского движения);
- совместная работа со студенческим активом, волонтерами, кураторами (оказание психологической помощи детям-сиротам, детям из неблагополучных семей, малообеспеченным детям и подросткам, проведение психологических консультаций, развивающих занятий с детьми, подростками, тренинговых занятий, направленных на развитие коммуникабельности, общительности);
- исследование актуальных молодежных проблем, ценностных и смысложизненных ориентаций студентов.

Благотворительные мероприятия в ОКУЗ «Областной специализированный дом ребенка» проводятся «несколько раз в год в виде фольклорных детских праздников, творческих конкурсов» [6]. Дети принимают «активное участие в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях» [7].

В течение нескольких лет наблюдаются определенные позитивные изменения социально-психологической атмосферы учебных групп факультета лингвистики и межкультурной коммуникации, экономики и менеджмента, факультета строительства и архитектуры, происходит «духовно-нравственное развитие юношей и девушек, как результат длительной и целенаправленной работы психологов» [8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского - М: Политиздат, 1990. - С. 112.
2. Бердяев Н. Философия свободы. Смысл творчества / Н. Бердяев. – М., 1989. – С.54.
3. Кохановский В. П. Современная философия: Словарь и хрестоматия / В.П. Кохановский. – Р-на-Д: Феникс, 1995. – С. 151.
4. Журавлев А.Л. Уровневая структура самоопределения субъекта и экономико-психологические исследования / А.Л. Журавлев // Психология образования: региональный опыт: материалы второй национальной научно-практической конференции общероссийской общественной организации. – М., - 2005. – С.334-335.
- 5 Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода / О.Л. Ворошилова // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях : материала Межвузовской научно-практической конференции. – Курск, 2004. – С.81.
5. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В.

Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.

6. Никитина Е.А. Развитие Я - концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. –С. 10.

7. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.

ФИЛОСОФИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Худяков Константин Дмитриевич

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

Данная работа направлена на рассмотрение таких понятий, как философия существования или же экзистенциализм. Проанализированы идеи и взгляды последователей данного философского направления. Изучены конфликты и противоречия идеологии.

Мнение многих исследователей сводится к тому, что одним из влиятельнейших философских течений 20 века является – Экзистенциализм или философия существования. Возникновение экзистенциализма принято относить к началу Первой Мировой войны, в свою очередь, оно являлось актуальным примером до конца 1960-х годов.

Проанализировав влияние экзистенциализма на разные страны можно сказать, что наибольшему была подвержена западная интеллигенция, которая уже успела пережить приход и падение тоталитарных режимов, две мировые войны, прежде всего потому, что касался проблемы кризисной ситуации, которая в свою очередь, показывала всю хрупкость человеческого существования. Именно по этому основной мыслию сторонников этого направления стал поиск новых путей реализации свободы человека, поиске новых способов борьбы с одиночеством и страхом.

Философия существования — направление в философии XX века, акцентирующее своё внимание на уникальности бытия человека. В ее основе лежит идея преодоления (а не раскрытия) человеком собственной сущности и большим акцентом на глубину эмоциональной природы. Преодоление выражается в столкновение двух противоречивых мотивов личности, длительная борьба которых вызывает негативное психическое и соматическое самочувствие человека. Таким образом, отметим, что философия существования анализирует различные причины возникновения и способы решения внутриличностного конфликта.

По мнению экзистенциалистов, их предшественниками являются очень известные писатели, философы, психологи. В эти ряды входят Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой, Сёрен Кьеркегор, Франц Кафка и многие другие [1]. Рассмотрим причины возникновения и способы разрешения внутриличностного конфликта предлагаемыми некоторыми из них.

Впервые Кьеркегор формулирует учение о человеческом существовании в книге «или-или» в 1843 г.. Им были выделены такие стадии, как: эстетическая, этическая и религиозная. Опираясь на эти стадии, Серен Кьеркегор, разделяет людей на 4 типа: обыватель, эстетик, этик и религиозный человек. Каждый из них по-разному решает проблему бесконфликтного существования человека самого с собой:

- Обыватель поддается стадному инстинкту. Этот тип живет так же, как и окружающие его люди: всячески старается преуспевать в работе, создании семьи, хорошо выглядеть и говорить. Он не задумывается о том, чтобы что-то изменить своими силами, а поддается течению обстоятельств, не подозревая, что у него имеется выбор.

- Эстетик четко знает, что у него есть выбор. Он тверд в своих действиях, и никак не поддается влиянию извне. Выбирает ту жизнь, которая полна удовольствий, не задумываясь о чувстве долга и ответственности. Не отдавая себе отчет что такое хорошо, а что плохо. Живя в свое удовольствие, наслаждаясь сегодняшним днем. В случае, если не происходит ничего интересного, то от скуки складывается мнение, что его жизнь пуста.

- Этик, наоборот, не имеет чувства, что его жизнь пуста. У такого типа четко развито чувство долга и ответственности. Он знает границы добра и зла и отдает себе отчет что есть хорошо, а что плохо. По его мнению, нужно жить с женщиной, сохранять ей верность и любить.

На этической стадии эстетическая не исчезает бесследно, происходит постоянное колебание между эстетическим и этическим. Рано или поздно человек в силе достичь стадии осознания ограниченности как эстетического, так и этического образа жизни, испытав отчаяние. В этом случае может произойти рывок на духовную стадию (религиозный человек).

Религиозный человек знает, что грешен и нуждается в Боге. Всем сердцем он верит в то, что Бог его простит. Бог - совершенен, человек - нет. На духовной стадии человеком управляет сердце, вера, которая не подвластна ни чувственности, ни разуму [2].

Произведения Франца Кафки пронизаны абсурдом и страхом перед внешним миром и высшим авторитетом. Они объединяют в себе элементы реализма и фантастического и, как правило, повествуют о человеке, сталкивающемся с причудливыми или сюрреалистическими трудностями и неизвестными социальными бюрократическими силами. Столкновение героев произведения Кафки с трудностями внешнего мира и высшим авторитетом приводит к внутриличностному конфликту, который выражается в отчуждении, наличии экзистенциального беспокойства и чувства вины.

Одним из распространенных мотивов в произведениях Франца Кафки является «ситуация заблудившегося человека». Герои теряются в рукотворных лабиринтах человеческой цивилизации - в переулках и дворах или же коридорах многоэтажных зданий [3].

Ф.М. Достоевский не учился философии, не писал философские трактаты и не претендовал на звание философа. Современники писателя не рассматривали его сочинения с философской точки зрения. Тем не менее, художественные произведения и публицистика писателя содержат основополагающие философские идеи, ставшие фундаментом русской классической философии, оформленной во 2-й половине XIX века.

Все произведения Достоевского были обращены к современности и затрагивают основные вопросы общественной жизни его эпохи. Современная ему действительность рассматривалась Достоевским как переломная эпоха в жизни России и Европы. С одной стороны, подводились итоги, а с другой, она являлась прологом для новой эпохи культурного и общественного развития. При этом основной смысл его эпохи, по Достоевскому, состоял в «перерождении человеческого общества в совершеннейшее», в поисках способов формирования человеческого общежития, основанного на справедливости и братстве. Внутриличностный конфликт героев произведений Достоевского представлен автором, как источник развития личности и общества.

Изучив философию существования с уверенностью можно сказать, что тема экзистенциализма будет актуальна во все времена. Всегда мыслители будут искать новые способы борьбы с одиночеством и страхом. Анализируя идеи и взгляды последователей данного философского направления, напрашивается вывод, что часто ученые рассуждают на тему экзистенциализма писателя, подразумевая вопросы, влияющие на урегулирование проблемы человеческого существования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Барчуков И.С. Философия конфликта / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2019.-528с.
- 2 Брехман И. И. Валеология - Философия. Политика. Искусство / И. И. Брехман. - М., 2018. - 510 с.
- 3 Дубровский В.И. Проблема конфликта в философии . – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гума- нит.-изд. центр «Владос», 2014. – 624 с
- 4 Шаталова, Н.А. Перспективы исследования социального капитала [Текст] / Н.А. Шаталова // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах: Том 2 / Отв. ред. Богоявлена Д.Б. – М.: Когито-Центр, 2015. – С. 127-129.
- 5 Шаталова, Н.А. Исследование психологических особенностей становления субъективных представлений будущих менеджеров о социальном

капитале // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография/ Карасева Е.О., Копылова Т.Ю., Кузнецова А.А., Кузнецова М.В., Никитина Е.А., Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Шаталова Н.А., Курск: Изд- во ЗАО «Университетская книга», 2018, - 152с. – С. 130 – 151.

КУРЕНИЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Шамакина Виктория Владимировна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье описаны понятие курения, причины, по которым люди начинают курить. Рассмотрены меры профилактики курения среди молодежи.

Курение — это вдыхание ядовитых смол и токсичных соединений в ходе горения табака и его примесей. После такой формулировки хочется избегать сигаретный дым еще больше. Он пагубно влияет не только на зависимого, но и на пассивно вдыхающего продукты распада прохожего.

В начале первого тысячелетия о табаке знали только индейцы, проживающие в Америке. Они считали, что дым, исходящий от тлеющих листьев, сближает их с природой и богами. Применялся табак также в медицинских целях, поэтому играл огромную роль в жизни коренного населения.

Когда Христофор Колумб показал новый континент свету, табак получил массовое распространение по миру. Его семена продавали владельцам крупных плантаций, а немногим позже листья растений стали использовать при бартере. Благодаря завезенному вместе с табаком слуху о его исцеляющих свойствах, курение обрело в 16 веке огромную популярность.

По сей день вредная привычка набирает обороты и подчиняет волю уже около 1,5 миллиарда людей. Курящих не пугают ни внушительные предупреждения на упаковках сигарет, ни ежегодная смертность от пристрастия в размере 5 млн.человек.

К общим мотивам, побуждающим человека, независимо от его половой принадлежности начать курить можно отнести:

- Прежде всего — это подражание. Во-первых, это умышленное подражание манерам какой-либо компании, в которую подросток или взрослый хочет быть принят. Во-вторых, это подражание нравящемуся человеку, желание быть с ним. Наконец, это неосознанное подражание — ритуал курящей семьи, где ни для взрослых, ни для детей не существует вопроса — курить или не курить, вопрос лишь в том, когда начать.

- *Стремление к взрослости.* Приобщение к вредным привычкам, в том числе и к курению, становится для подрастающего человека символом его увеличивающейся самостоятельности, независимости, «взрослости».

- *Способ самоутверждения.* Если человек не сумел или еще не успел выработать в себе внутренних основ самоутверждения, то курение становится одним из способов.

- *Все в жизни испробовать.* Если другие могут это делать и им нравится, то почему я должен лишать себя удовольствия? — спрашивает себя подросток, не задумываясь о последствиях.

- *«Легкое общение».* Подростки считают, что курение позволяет легче включиться в процесс общения.

- *«Эталон женской красоты».* Многие девочки-подростки пытаются курением снизить свой вес, нанося непоправимый вред своему организму. У многих наблюдается обратный процесс — повышение веса, тогда девочки прибегают к голодовкам и курению натощак.

- *«Курить модно».* Подростки подражают киноактерам, известным людям, эстрадным певцам, считая, что если такие люди курят, то это действительно модно сегодня, что так можно выразить свою индивидуальность.

Какой бы мотив для начала курения ни выбирал бы себе подросток или взрослый человек, все эти мотивы ложные. Надо помочь людям найти альтернативные занятия, основанные на их собственном интересе, удовлетворяющие их возрастным, половым, психофизиологическим особенностям, т.е. необходима серьезная первичная профилактика данной вредной привычки.

Выделим методы профилактики курения среди молодежи:

1. Самая действенная на данный момент профилактика курения - это мода, а она сейчас диктует здоровый образ жизни. Если раньше было модным курить, а над некурящими посмеивались, то сейчас ситуация изменилась с точностью до наоборот. К сожалению, невозможно приписать эту заслугу государству или общественным организациям, создание отрицательного образа курильщика себя не оправдало.

2. Во многом профилактика курения заключается в работе с социализацией подростков, ведь именно попытка стать более социально адаптированными толкает их к вредной привычке. Склонность к подражанию заставляет подростков перенимать привычки группы, к которой они хотят быть причастными, и если в этой группе принято курить, то вероятность первой сигареты приближается к ста процентам. Однако хорошие результаты даёт самостоятельная профилактика курения, реферат на заданную тему, практическая работа, исследование. Многие подростки после самостоятельной работы серьёзно задумывались на тему нецелесообразности курения.

3. Крайне важно уяснить, что сигареты, сигариллы, сигары, кальян, трубка и любой другой способ добычи и употребления никотина - это одна и та же привычка, просто облаченная в другую форму. Профилактика курения предполагает полный отказ от табака на уровне внутреннего убеждения. Замечено, что просто знание последствий почти не влияет на курильщиков, на каждой пачке крупным шрифтом написаны негативные последствия, но курильщики продолжают курить.

4. Отказываясь от курения, мы экономим время, силы, здоровье и деньги. Если учесть, что цены на сигареты стабильно растут, то можно вывести

примерную среднегодовую сумму затрат, которую можно было потратить на более нужные вещи.

5. Так же можно отметить, что рост цен на сигареты должен дать определенный процент отказа от курения, т.к. стоимость сигарет становиться доступной.

6. Вред курения для подростка очевиден, но даже зная о последствиях, студенты продолжают курить. Чтобы эффективно бороться с этой проблемой, нужно педагогам и родителям объединить методы, направленные на то, чтобы отучить подростка от курения. Одним из способов, можно обозначить информацию, но доза информации должна соответствовать зрелости восприятия обучающихся.

7. Любой человек находит время для сигареты, но можно постараться занять все время студента. Сокращение свободного времени ради какого-либо нового хобби, всегда становится поводом для прекращения другой деятельности.

8. Если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример, никакая профилактика не будет иметь результата.

9. Следует отметить действия правительства нашей страны по борьбе с курением (изображения на пачках сигарет о вреде курения).

Запрет курения в общественных местах должен дать возможность свободно дышать некурящему человеку, а также удержаться от лишней выкуренной сигареты курильщику.

Курение – главная проблема и одна из самых распространенных вредных привычек среди молодежи. Курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих его людей. Курение молодого населения может привести к ужасным последствиям не только для них самих, но и для его будущего потомства. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании молодежи, укрепилась мысль «Курение – яд».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Малярчук Н.Н. Здоровьесберегающая деятельность педагогов.// Педагогика, № 1, - Москва, 2009г.
2. Козьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство. - Москва, 2011г.
3. Медведев Р. Катастрофа здоровья нации // Фармация. - №6 (57). - Москва, 2007г.
4. Ручкин Б.А. Молодежь как стратегический ресурс развития российского общества // Социально-гуманитарные знания. - Москва, 2005г.
5. Корник Л. Мак Энциклопедия безопасности курения. - Москва, 2006г.
6. Никитина Е.А., Ворошилова О.Л. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МЕДИАЦИИ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход Материалы VIII Всероссийской конференции с международным участием. Под ред. П.В. Ткаченко. 2018. С. 254-260

7. Королева, Н.В. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования [Текст] / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. – С. 183-184.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Шаповалова Кристина Романовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье анализируются основные подходы организации и популяризации здорового образа жизни. Выделяются основные виды деятельности, позволяющие сохранить здоровье человека.

С каждым годом количество людей, ведущих здоровый образ жизни, становится все больше. Данная тенденция в некоторой степени связана с влиянием моды на общество, пропагандой, что быть здоровым это тренд, который никогда не утеряет свою актуальность. Призыв к соблюдению здорового образа жизни мы можем увидеть практически повсеместно: в социальных сетях, журналах, на телевидении, в рекламе, даже многие современные компании предлагают своим работникам приятные бонусы – абонементы в фитнес клубы при принятии их на работу.

Что же такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) и почему соблюдение его так популярно и важно? Здоровый образ жизни – это концепция, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, фитнеса, психологического настроя, отказа от вредных привычек, с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Из определения становится очевидной немаловажность данной концепции, благодаря которой каждый из нас может прожить счастливую и долгую жизнь. Смысл нашей жизни и залог нашего счастья невозможны без главной ценности человека – здоровья [1, с. 44].

Здоровье зависит от нескольких его составляющих: физическое состояние организма, его социальное и психическое благополучие. Здоровый образ жизни предполагает стремление к гармонии этих состояний. Еще в античной философии существовала подобная точка зрения, высказанная Гиппократом в трактате «О здоровом образе жизни», где в большей степени он акцентировал внимание на физическом здоровье человека. Древнегреческий философ Демокрит, в свою очередь, выделял духовное здоровье, представляющее собой «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страшами, страхами и другими переживаниями [2, с. 56-57].

В настоящее время, чтобы придерживаться здорового образа жизни нужно соблюдать оптимальный режим работы и отдыха, правильное сбалансированное питание, правила личной гигиены, не забывать про физическую активность, обязательно отказаться от вредных привычек, с оптимизмом смотреть на окружающий мир. ЗОЖ дает возможность прожить долгую и счастливую жизнь, свободную от болезней и психических расстройств.

К тому же здоровье играет важную роль в самоутверждении человека в обществе. Каждый хочет иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, стремится к достижению внутреннего и внешнего идеала. В моде всегда будут оставаться здоровая кожа, свежий подтянутый вид, поэтому люди, которые следят за своим стилем жизни, обладают высоким уровнем самоуверенности и добиваются успеха чаще. Об этом писала В. Шириング в своей книге «Алгоритм успеха. Десять заповедей долгожителя», по ее словам «тело – наш храм», поэтому одной из заповедей успешного человека является забота о своем теле, его духовном мире [3, с. 37].

Ни для кого не секрет, что мода на здоровый образ жизни поддерживается Правительством Российской Федерации с помощью создания различных социальных проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди граждан страны, также власти делают значительные вклады в развитие детского и юношеского спорта, проводят спортивные мероприятия. Распространение моды на ведение здорового образа жизни приводит к тому, что количество оздоровительных центров, спортивных клубов, рассчитанных на разные бюджеты и предпочтения, постоянно увеличиваются. Фитнес -центры и центры аэробики, спортивных танцев и секций предлагают большое количество программ, направленных на снижение веса, проработку мышц и улучшение гибкости тела. Расширяются варианты досуга. Строятся спортивные комплексы, в которых занятия доступны каждому. Спорт набирает популярность среди молодежи, это нужно всячески поддерживать [4, с. 51].

Благодаря популяризации данного модного движения люди меняют отношение к себе: пытаются заменить поездки на транспорте более экологичным и полезным способом передвижения – велосипедом или стараются совершать чаще пешие прогулки, бегать по утрам. Правильное питание помогает нам чувствовать себя легко и свободно, также защищает наш организм от ожирения.

К сожалению, не каждый относит понятие «здоровье» к категории социального престижа. Для восстановления и сохранения здоровья недостаточно пассивного ожидания, человеку самому необходимо делать определенные усилия в данном направлении и тогда результат не заставит долго ждать.

Однако при поддержании здорового образа жизни, в частности, говоря о правильном питании, следует чувствовать «золотую середину», а не изнурять свой организм постоянными диетами и тренировками. Такой фа-

нтизм может привести к весьма тяжелому заболеванию – анорексии, которым часто страдают молодые девушки-подростки. Они хотят выглядеть привлекательно в глазах своих сверстников, постоянно придираются к своему внешнему виду и под этим давлением не дают отчета своим действиям при соблюдении диет, таким образом, губят свое здоровье и даже жизнь. Придерживаться правильного питания не значит голодать, а значит употреблять только полезную пищу, правильно сбалансированную, избегать фаст - фуд, включить в свой рацион больше фруктов и овощей [5, с. 120].

Формирование здорового образа жизни - многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой, как уже неоднократно отмечалось, необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов [6]. Для этого необходимы стратегия и подкрепленная финансовыми средствами программа, содействующая достижению этой цели. Также необходимо использовать средства массовой информации, показывать антирекламы употребления алкоголя, табакокурения и других вредных привычек, чтобы люди более ответственно относились к своему здоровью [7]. С самого детства каждому из нас должны быть известны пути сохранения и укрепления здоровья, предоставлены учреждения для его поддержания. Это касается спортивных секций, медицинских центров и т. д. [8]. Поэтому каждый из нас должен стать тем человеком, который сделает важный шаг от пустых разговоров к делу и действительно начнет вести здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения / П.И. Калью. – М.: Наука, 1988. – 44 с.
2. Константинов В.Б. Здоровье – индикатор развития человека и общества / В.Б. Константинов, Н.Ф. Копейкин // Здравоохранение Российской Федерации. - 2001. - № 3. - С. 56-57.
3. Семенов В.Е. Ценностные ориентации современной молодежи / В.Е. Семенов // Социологические исследования. – 2007. – № 4. – С. 37.
4. Чораян О.Г. Норма здоровья, проблемы, подходы к решению / О.Г. Чораян // Валеология. – 1996. - № 1. – С. 51.
5. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности / В.М. Бехтерев. – СПб.: Питер, 1999. – 120 с.
6. Ворошилова Е.Л. О мерах по обеспечению доступности качественного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов / Е.Л. Ворошилова, О.Л. Ворошилова // Теоретические и прикладные вопросы специальной педагогики и психологии: встреча поколений : материалы VIII международной научно-практической конференции, 2015. – С.93.

7. Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте / Е.А. Никитина, Т.Ю. Манаенкова // Высшая школа и студенчество сегодня: материалы Всероссийской научной конференции, 2012. –С.190.

8. Чернышев Ю.В. Социальное партнерство как механизм обеспечения качества подготовки профессиональных кадров / Ю.В. Чернышев // Техникум 21 века: интеграция образования, науки и практик: материалы научно-практической конференции. – Курск: Курский электро-механический техникум, 2015. – С.92.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВЫБОР КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Шашко Анастасия Владиславовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается здоровый образ жизни как выбор каждого человека. Особое внимание уделяется принципам, необходимым для соблюдения здорового образа жизни.

Каждый человек хоть раз в жизни задумывался над тем, что собой представляет здоровый образ жизни. Если говорить о здоровье и о здоровом образе жизни, то следует отметить, что здоровье является лишь составляющей здорового образа жизни. Многие слышали крылатое латинское выражение: «в здоровом теле - здоровый дух!». В этом высказывании раскрывается сущность не только здоровья, но и здорового образа жизни в целом. Здоровье представляет собой состояние организма, все функциональные системы которого в полной степени выполняют свои функции, в свою очередь здоровый образ жизни включает несколько составляющих.

Во-первых - здоровый образ жизни это поддержание хорошего самочувствия и укрепление защитных механизмов организма, то есть физический аспект, которые является отражением здоровья в целом [1, с.75].

Во-вторых, здоровый образ жизни это умение контролировать эмоции, адекватно реагировать на проблемы. Данное определение является эмоциональной составляющей ЗОЖ.

В-третьих, здоровый образ жизни это способность к поиску нужной информации и рациональному ее использованию, а также способность устанавливать нужные ориентиры и поиск достижения этих ориентиров.

По мнению Р.Г. Оганова, Р.А. Халатова, здоровый образ жизни - «поведение человека, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья» [2, с.302].

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры Р.Е. Мотылянской, В.К. Величенко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артамонова, это реализация комплекса единой научно обос-

нованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания [3, с.301].

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дают следующее определение здоровому образу жизни – «это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [4, с.302].

Здоровый образ жизни является выбором каждого человека. Нельзя говорить о том, что каждый обязан вести здоровый образ жизни и следовать определенным правилам и условиям. Поскольку человек должен сам для себя решить является ли желанием для него жить здоровой полноценной жизнью, то есть жизнью с возможностью путешествовать, заниматься спортом, закаляться и т.д. Если человек не видит в этом необходимости, то естественно он не считает нужным придерживаться определенных правил.

Для того, чтобы придерживаться здорового образа жизни, необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Вредные привычки губят здоровье, поэтому от них необходимо отказаться. Кроме того, сигареты и алкоголь - это уже не модно. Они символизируют слабость. Лучше начинать утро со свежевыжатого сока и пробежки на свежем воздухе.

2. Второй принцип здорового образа жизни - правильное питание. Откажитесь от жареного, соленого, острого. Такая пища грозит лишним весом и образованием тромбов. Гораздо полезнее для организма зелень, свежие овощи, фрукты, «приготовленные на пару мясо и рыба, злаки - пшеница, овес, пшено» [5].

Обязательно необходимо следить за режимом питания. За 20 минут до каждого приема пищи нужно выпивать по стакану воды без газа. Это улучшает обмен веществ. Последняя трапеза должна быть низкокалорийной и минимум за час до сна. Важный момент: диетологи рекомендуют принимать пищу в одно и то же время. Когда организм настраивается на определенный режим, улучшается пищеварение и обмен веществ.

3. Здоровый сон. Для сна взрослому человеку требуется от 8 до 10 часов в сутки. У каждого свой индивидуальный биоритм. Выясните, сколько времени необходимо именно вам, и составьте свой индивидуальный режим дня.

Во время сна мозг осмысливает и перерабатывает все, с чем человек столкнулся за день. Именно поэтому так важно «засыпать в приятной успокаивающей обстановке в проветренном помещении» [6].

4. Активный отдых. Когда вы чувствуете себя бодрыми и полными сил, хочется выплыснуть энергию. Сделать это лучше всего во время активного отдыха - вот еще один принцип здорового образа жизни. Для этого необя-

зательно ехать на дорогой горнолыжный курорт или записываться в фитнес - зал.

Интересный и активный досуг можно устроить с семьей или друзьями на природе. Летом поиграть в мяч, фрисби, бадминтон, искупаться в ближайшем водоеме. Зимой покататься на санках, коньках, поиграть в снежки.

5. Личная гигиена. Жить в чистом доме, мыть руки перед едой и принимать душ перед сном – вот лишь малая часть науки о гигиене. Само понятие намного шире: чередование физического и умственного труда, правильное питание, спокойный сон. Сюда же отнесем заботу о волосах, коже, зубах, ногтях. Гигиена изучает воздействие «среды обитания» на здоровье человека и разрабатывает меры профилактики заболеваний.

6. Психологическое здоровье – это душевный комфорт без болезненных психических реакций: неврозов, фобий. Оно напрямую связано с физическим здоровьем: сильные негативные эмоции и мысли могут спровоцировать психосоматические заболевания.

На психологическое здоровье влияют отношения в семье, на работе. Особенно уязвимы дети: из-за разногласий дома и в школе «ребенок может отставать в развитии и приобрести эмоциональные отклонения» [7].

Секрет гармоничного душевного состояния прост: необходимо сохранять баланс трех основных сфер жизни – семьи, работы, личностного роста. Сфера, которой меньше «уделяется внимания, становится проблемной зоной личности и источником негативных эмоций» [8].

7. Саморазвитие. Нужно постоянно давать себе интеллектуальные нагрузки – читать, изучать иностранные языки, ставить и выполнять задачи, развивать память. Постепенно умственные тренировки войдут в привычку.

Мозг «прокачивается», как и другие части тела. Поэтому со временем человек начинает быстрее думать, принимать правильные решения, видеть ситуацию с разных сторон и анализировать. А это качества успешных людей.

8. Спорт в понимании здорового образа жизни – это физические упражнения для поддержания общего тонуса. Не путайте с изнуряющими тренировками до изнеможения. Важно выбрать направление, которое «будет вас радовать: танцы, плавание, волейбол или любое другое» [9].

В сочетании со здоровым питанием спорт дает не только хорошее самочувствие и прилив энергии, но и видимые со стороны результаты – подтянутое тело, красивая упругая кожа. Для этого нужны «регулярные спортивные занятия» [10].

При соблюдении этих принципов можно смело говорить о том, что вы ведете здоровый образ жизни. Следует заметить также то, что от человека зависит многое, а особенно состояние его здоровья. Если человек самостоятельно не беспокоится о своем самочувствии, то кто это сделает за него?!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рябинина Н.Ю. Здоровый образ жизни в жизни студентов // Студенческий вестник. - №20-1(70), 2019. - С.75-76.
2. Воробьева И.Н. Здоровый образ жизни как индикатор для определения базового стиля жизни // Проблемы фундаментальной подготовки в школе и вузе в контексте современности. - Череповец, 2017.- С.301-302.
3. Демидова, И.Ф. Изучение представлений молодежи о здоровой образе жизни // Новая наука: стратегии и векторы развития. – Уфа, 2016. - С.65-67.
4. Ворошилова, О.Л. Основные аспекты возрастного развития ребенка // Культура. Образование. Человек: материалы Третьей Летней культурно-антропологической школы молодых ученых, 2003. - С. 282-283.
5. Ворошилова, О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп / О.Л. Ворошилова, Т.Ю. Копылова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2018. -№ 4 (29).- С. 162-170.
- 6 Ворошилова О.Л. К вопросу о движущих силах психического развития ребенка / О.Л. Ворошилова // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах: материалы международной научно-практической конференции. - 2010. – С.17.
1. Чернышова О.В. Психолого-педагогические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Чернышова, Ю.В. Чернышев // Интегративные тенденции в медицине и образовании-2019: сборник научных статей. – Т. 3. – Курск, 2019. – С.117.
2. Харзеева С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов: сборник научных статей. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – С. 509.
3. Шаталова, Н.А. Становление субъективных представлений о социальном капитале у обучающейся молодежи как актуальная проблема современного высшего образования / Н.А. Шаталова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия Лингвистика и педагогика. – 2017. – Т.7, - №4 (25). – С. 168.
4. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37.

ПРОБЛЕМА КУРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

и пути ее решения

Школовая Диана Витальевна

Фэн Цзянтао

Лебедчук Петр Васильевич

Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается актуальность решения проблемы курения среди студенческой молодежи, виды курения в современном мире и их последствия. Описаны направления профилактики вредной привычки.

Курение в современном мире является одним из распространенных способов избавиться от плохого настроения, депрессии или просто составить компанию своему товарищу в ситуации общения.

Изучение исторического аспекта проблемы позволило установить, что впервые притеснять курильщиков стали еще в XV веке в Европе. Например, член экспедиции Христофора Колумба за свое пагубное пристрастие к курению был посажен в тюрьму, а в Испании в 1575 году католической церковью был введен запрет на курение в местах, где проводятся молитвы. Таким образом, борьба с курением на разных этапах исторического развития являлась одной из важных проблем многих государств, заинтересованных в сохранении здоровья людей.

В истории России также предпринимались попытки ограничить курение. Так, Иван Грозный признал табак нежелательным товаром, однако в 1697 году Петром I запрет был снят.

На современном этапе развития мира курение приобрело масштабный характер. Эта тенденция наблюдается и в нашей стране. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) публикует данные о табакокурении каждый год. По результатам ее исследований Россия входит в топ 5 стран по количеству курящего населения.

Обратившись к политике других стран, направленной на борьбу с курением, можно понять, что меры принимаются непрерывно. Например, в США активно бросать курить американцы начали более полувека тому назад после опубликования в январе 1964 года Отчета Главного хирурга США Ричарда Х. Кармона о курении и здоровье.

За прошедшие десятилетия крестовый поход американских врачей против курения существенно повлиял на культуру Америки и сознание американцев. Хотя каждый пятый взрослый житель США по-прежнему курит, полвека назад практически половина многомиллионной страны увлекалась сигаретами, принося невиданные прибыли табачным компаниям. В наше время во многих городах США, университетских и больничных кампусах, как на улице, так и в зданиях, сигареты строго запрещены [1].

За последние 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 450 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет соответственно.

Основными причинами формирования привычки к курению среди молодежи являются:

- желание подростка казаться старше;
- желание завести новые знакомства в компаниях подростков старшего возраста;
- проблемы в школе (например, одноклассники постоянно унижают, издеваются) и т.д. [2]

Рассмотрим основные виды курения в современном мире и их влияние на здоровье человека.

Российский ученый Кузнецов А. Г. в своем труде «Вред курения» объяснил, что курение табака непрерывно оказывает отрицательное влияние на весь организм человека, на все органы: на нервную систему, на сердце и сосуды, на органы дыхания, органы пищеварения и т. д. Табачный дым, раздражая слизистую оболочку зева, глотки, гортани, дыхательного горла, бронхов и легких, вызывает в них болезненные изменения. В результате этих изменений в бронхах развивается катаральное состояние (бронхит), сопровождающееся упорным и мучительным кашлем, особенно у лиц, курящих много лет. Этот кашель поддерживается в дальнейшем воспалительным состоянием верхних дыхательных путей вследствие постоянного раздражения их табачным дымом, отчего голос курильщика нередко становится охрипшим и слабым, что может даже привести к преждевременной профессиональной инвалидности (учителя, артисты). Обыкновенно спустя несколько месяцев, после того как человек перестает курить, кашель и охриплость голоса у него или исчезают совсем, или заметно уменьшаются. Если же он продолжает курить, то на почве бронхита и сопутствующего кашля в легких возникает стойкое растяжение стенок легочных пузырьков (альвеол), что приводит к заболеваниям самих легких.

Также нельзя не отметить вред пассивного курения. Под пассивным курением подразумевают непреднамеренное, в большинстве случаев нежеланное вдыхание воздуха, в котором содержится дым от сгорания табака. Дым от сигарет неприятен для обоняния, но самое главное в нем содержатся те же опасные вещества, что отравляют и медленно убивают организм курильщика, причем некоторые из этих веществ содержаться в дыме в количествах, больших, нежели во вдыхаемом курильщиком дыме [3].

Одним из видов курения, пришедшем на смену табакокурения, для современной молодежи стало курение кальяна. Данная вредная привычка пришла после того, как в мир вошла мода на восточные товары.

Кальян – прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым. Роль фильтра играет шахта кальяна, на холодных стенках которой конденсируются различные примеси, и сосуд с жидкостью, в которой осаждаются до 38 % содержащихся в дыме веществ.

Несмотря на то, что бытует мнение о безвредности данного вида курения, отрицательных сторон курения кальяна можно выделить гораздо больше. Пар, табак, окись углерода негативно воздействуют на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, приводит к снижению общих показателей здоровья.

Проходя через воду, пар получает приятный легкий привкус. Благодаря этому человек втягивает и задерживает его в легких дольше, нежели табачный дым. Следовательно, большее количество пара попадает в глубокие дыхательные пути, где оседает и распадается на составляющие частицы, которые вызывают последующие раздражения слизистой оболочки.

Процентное содержание кобальта, никеля, бериллия намного выше, нежели в сигаретах. Отравление этими металлами может привести к появлению нежелательных болезней. Никотин, содержащийся в курительной смеси, вызывает зависимость как физическую, так и психологическую [4].

Появление электронных сигарет дало возможность заменить обычные сигареты. До недавнего времени считалось, что пар электронных сигарет не вреден для организма, однако ученые провели исследование и пришли к выводу, что данная точка зрения неверна [5].

Свое шествие по миру электронные сигареты начали в начале 2000-х годов как безопасная альтернатива обычным сигаретам. А в России они приобрели популярность после введения в 2013 году антитабачного закона, когда оказалось под запретом курение в общественных местах, подъездах, госучреждениях и так далее.

Влияние курения вейпа на организм человека и окружающую его среду также негативно: пары загрязняют окружающую среду; жидкость оседает на легких; дети глотают пар с никотином и т.д. Многие подростки, считая, что электронные сигареты безопаснее, чем обычные, курят их бесконечно. Из-за этого повышается риск развития болезней легких, включая астму [6].

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 40 обучающихся ФГБОУ ВПО «Курская ГСХА им. проф. И.И. Иванова» в возрасте от 17 до 20 лет. По результатам анкетирования были получены следующие данные.

Из 40 участников постоянно курят 10 человек, 30 человек не курят и из них 21 человек ни разу не пробовал, 1 участник курит, но редко. Девушек, отвечающих на вопросы, было 35, из них курят 8 человек. Юношей было 5, из них курят 2 человека. Таким образом, каждый четвертый из опрошенных имеет эту вредную привычку. Настигивает, что в последнее время увеличивается количество девушек, имеющих пристрастие к курению.

Нами рассматривается несколько вариантов решения проблемы табакокурения, направленных на профилактику одной из самых опасных для людей вредных привычек:

-пропаганда государством здорового образа жизни, создание условий для занятий молодежи физической культурой и спортом;

-использование психологами и педагогами активных форм работы, направленных на предотвращение развития вредных привычек;

-приобщение родителями детей к здоровому образу жизни с ранних лет.

В итоге мы можем сделать вывод о том, что курение – это общая проблема нашего времени, которая «в современных условиях приобретает новые формы» [7]. Это неблагоприятно влияет на здоровье как тех, кто употребляет табак, так и тех, «кто является «пассивным» курильщиком и поощряет подобное поведение» [8]. Решение данной проблемы зависит и от мер, принимаемых на государственном уровне, и от развития самосознания молодежи, формирования привычки к здоровому образу жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Как Америка бросала курить: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.liveinternet.ru>.
2. Кузнецов А. Г. Вред курения: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.diagnoster.ru>.
3. Влияние курения кальяна на организм человека: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.education.ru>.
4. Платонов, Ю.П. Социальная психология поведения [Текст] / Ю.П. Платонов. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
5. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.base.garant.ru>.
6. Чем вреден вейп для здоровья человека: 10 причин бросить курить: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kursk.kp.ru>.
7. Ворошилова О.В. Психология управления коллективом: учебное пособие [Текст] / О.В. Ворошилова, О.В. Чернышова. – Курск, 2018. – С.14.
8. Ворошилова О.Л. Психолого-педагогические условия развития са-мооценки одаренных старшеклассников [Текст] / Е.А. Никитина, О.Л. Ворошилова // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография. – Курск, 2018. – С.84.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА

Юдин Антон Игоревич

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Бруева Анастасия Вячеславовна

Международный инновационный университет, г.Сочи, Россия

В данной статье рассказывается о вреде от употребления кальянного дыма, о влиянии вредных веществ на здоровье курящего. Указаны возможные меры по профилактике курения кальяна.

С каждым днем популярность курения кальяна возрастает. Это, так называемый, модный вид курения. Все больше им увлекаются подростки, которым еще далеко до совершеннолетия. Для них это мимолетное влечение, с помощью которого они хотят расслабиться. При этом они и не задумываются о вреде данного занятия. Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Любители данного способа развлекаться хором утверждают, что вред от курения кальяна минимален.

Казалось бы, вода, которая используется в качестве фильтрующего элемента, очищает дым от вредных примесей. Это далеко не так. Угарный газ, никотин, тяжелые металлы и всевозможные смолы проникают в организм. Некоторые используют вместо воды молоко, уверенно утверждая, что в этом случае человек получит меньше вреда, но это глубокое заблуждение. Молоко, так же как и обычная вода, не способно превратить вредный дым в безвредный. Единственная польза воды в колбе заключается в охлаждении втягиваемого дыма в легкие, что оберегает слизистую горла от ожогов. Необходимо отметить, что категорически нельзя заполнять колбу кальяна алкогольными напитками. В этом случае в организм попадает коктейль из вредных веществ, которые есть в табаке и алкоголе [1].

В кальяне табак не горит, а тлеет. Этим так же оперируют сторонники курения кальяна. Но в процессе тления табака выделяется огромное количество вредных веществ так же, как и из сигареты при горении. Если сеанс курения равен 40-45 минутам, то количество угарного газа, попавшего в легкие за это время, можно сравнить с процессом выкуриивания целой пачки сигарет. Угарный газ способствует неестественному повышенному сокращению сердечной мышцы. Необходимость интенсивного втягивания дыма способствует получению большей дозы токсичных веществ, которые проникают в глубокие участки легких [2].

Опасность для здоровья курильщика представляет не только токсичный дым, но и процесс курения кальяна. Как правило, кальян является неким атрибутом для развлечения. Курят его, зачастую, компаниями из нескольких лиц, редко в одиночестве. Опасность представляет слюна, которая в большом количестве вырабатывается в процессе курения. Именно с остатками слюны происходит перенос инфекционных заболеваний, а именно:

туберкулез, гепатит, герпес и т.д. Чтобы обезопасить процесс курения, используются пластиковый персональный мундштук. Но и он не сможет огородить курильщика от опасности. Лишь дезинфекция хлором или спирто-содержащей жидкостью может убить заразные бактерии. Никто и никогда в кальянных и ресторанах не чистит так кальяны. Максимум, их ополаскивают водой [3].

Обычно, кальян курят компанией в закрытых помещениях или автомобилях. Даже если среди курильщиков есть люди, которые напрямую не участвуют в этом процессе, они все равно они получают дозу вредных веществ. Проблема пассивного курения и в этом случае актуальна так же, как и при курении обычных сигарет. Комната пропитывается табачным дымом и дымом от углей. Все, кто находится в ней, вдыхают канцерогены и продукты сгорания древесного угля, что негативно сказывается на их здоровье [4].

Курение кальяна может вызвать зависимость у человека. Достаточно слушаев, когда некурящий человек, который начал употреблять кальянный дым довольно часто, начинает курить обычные сигареты. Существует психологическая и физиологическая зависимость. Во втором случае в организме человека поступает никотин. Он заменяет в химических процессах головного мозга вещество ацетилхолин, которое занимается «нормализующей» работой. Если у человека стресс, выработка этого вещества уменьшается и мозг успокаивается, и наоборот. Действие двух этих веществ одинаково. Именно поэтому частое употребление никотина вызывает сильное привыкание. Ведь совершенно логично, что организм привыкает к присутствию никотина и перестает выработку ацетилхолина. Если же прекратить курение, то мозг почувствует нехватку этих веществ и появится желание получить дозу никотина. Психологическая зависимость формируется, в первую очередь, из возможности быстрого расслабляющего эффекта. Резкое изменение и нормализация настроения, то есть, полученное удовольствие от курения кальяна оказывают решающий фактор в появлении психологической зависимости [5].

Подводя итоги можно отметить, что достаточно модный и манящий способ провести весело время и расслабиться наносит непоправимый вред организму человека. Часто этот вред может отразиться не только на курильщике, но и на его будущем поколении. Именно поэтому каждый, кто употребляет табачный дым, должен задуматься о серьезных последствиях и не подвергать себя негативному воздействию никотина и тех примесей, которые поступают в организм при курении кальяна.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вреден ли кальян для здоровья? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://09.rosпотребнадзор.ru/content/vreden-li-kalyan-dlya-zdorovya>

2. Вред кальяна - правда ли что кальян в 100 раз вреднее сигарет? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kalyan-expert.ru/vred.html>

3. Вред кальяна – чем на самом деле опасно это взрослое развлечение? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://matveychev-oleg.livejournal.com/6532163.html>

4. Кальян вреден или нет? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://whatisgood.ru/kalyan/>

5. Зависимость от кальяна: есть ли? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tophookah.pro/zavisimost-ot-kalyana-est-li/>

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Яковлева Анна Владиславовна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается понятие рационального питания как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, его основные функции и принципы.

В современном мире питанию отводится очень важная роль. Многообразие продуктов питания в супермаркетах, широкий ассортимент блюд в кафе и ресторанах позволяют населению удовлетворить не только потребности в утолении голода, но и желания в употреблении вкусной еды. Но всегда ли вкусная еда является полезной и благоприятно сказывается на здоровье человека?

В связи с широкой популярностью фаст фуда и полуфабрикатов, чрезмерное употребление которых может привести к нарушению обмена веществ, среди всех слоев населения остро стоит проблема повышения культуры питания и внедрения принципов рационального (здорового) питания, которые помогут не только укрепить здоровье населения, но и решить ряд социально-экономических и политических проблем.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [1; 2].

Основными компонентами здорового образа жизни являются плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание и, конечно, рациональное питание [3].

Между здоровьем и питанием прослеживается тесная взаимосвязь. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют не только на нашу физическую активность, но и на душевное состояние, эмоции и жизнерадост-

ность в целом. Именно поэтому можно выделить следующие функции питания [4]:

1) снабжение организма энергией – питание выступает для человека в той же роли, что и топливо для машины, а от качества «топлива» зависит вся работоспособность индивида;

2) снабжение организма пластическими веществами (белками, минеральными веществами, жирами, углеводами), необходимыми для воссоздания внутриклеточных структур организма человека;

3) снабжение организма биологически активными веществами (ферментами и гормонами), необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Основную массу таких веществ в организм доставляют витамины, содержащиеся в продуктах питания.

Рациональным (от латинского слова «rationalis» – «разумный») считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни [5].

По мнению врачей, соблюдение полноценного рационального питания является важнейшим условием сохранения здоровья и высокой работоспособности у взрослого населения и необходимым условием роста и развития у детей и подростков.

Рациональное питание предусматривает с учетом физиологической потребности организма удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии, которое зависит от интенсивности труда, пола, возраста и занятий спортом.

Для того чтобы питание стало рациональным, необходимо придерживаться следующих принципов [6]:

1) умеренность – необходима для соблюдения баланса между объемом поступающей в организм пищи и расходуемой энергией;

2) разнообразие – служит основой потребления организмом всех необходимых ему веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных);

3) режим приема пищи – сбалансированное время приемов пищи, подходящее под ритм и образ жизни отдельно взятого человека.

Немаловажным аспектом рационального питания является правильный выбор продуктов, которые можно условно разделить на «полезные» и «вредные». Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье.

К таким продуктам традиционно относят следующие:

- свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка);
- крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота);

- сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок);
- мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е);
- рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор);
- молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы);
- зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы);
- растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е);
- мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы);
- зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Употребление этих продуктов в правильных сочетаниях и является тем, что называют здоровым питанием, поскольку они приносят организму несомненную пользу и способны не только поддержать здоровье, но и укрепить его.

В соответствие со всеми принципами рационального питания можно составить однодневное меню с учетом калорийности продуктов и баланса БЖУ (белков, жиров, углеводов):

- Завтрак: яичница с шампиньонами из одного целого яйца и двух белков, кусочек цельнозернового хлеба, цикорий со сливками — 384 ккал (25 г белков, 19 г жиров и 26 г углеводов).
- Перекус: один банан и четверть плитки черного шоколада — 220 ккал (4 г белков, 12 г жиров, 28 г углеводов).
- Обед: овощной салат и суп-пюре из капусты-брокколи с курицей и сливками — 327 ккал (30 г белков, 14 г жиров, 21 г углеводов).
- Полдник: два мандарина и яблоко — 174 ккал (40 г углеводов, витамин С).
- Ужин: треска, запеченная с тушеными овощами — 288 ккал (32 г белков, 5 г жиров, 3 г углеводов).
- На ночь: стакан кефира — 76 ккал (6 г белков, 2 г жиров и 8 г углеводов).

При таком меню общее потребление калорий за день составит 1470 ккал, белков — 98 г, жиров — 53 г, углеводов — 153 г. Кроме того, в продуктах, входящих в состав блюд, имеется весь необходимый набор витаминов и микроэлементов.

Таким образом, рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей. Соблюдение основных принципов рационального питания способствует балансу в организме и поддержанию здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Морально-психологическое здоровье студенчества и качество высшего профессионального образования / С.Э. Харзеева, Т.Ю. Копылова, Н.В. Королева и др. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2007. - Т. 2. - № 1. - С. 183-184.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
4. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.
5. Основы рационального питания: учебное пособие/ Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь, 2014. – 77с.
6. Рациональное питание / Смоляр В. И. – Киев: Наук. думка, 2004.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы
Всероссийской
научно-практической конференции

17 октября 2019 года

ISBN 978-5-907270-47-3



9 785907 270473

Редактор *Горохов А.А.*
Компьютерная верстка и макет *Горохов А.А.*

Подписано в печать 24.05.2019 г.
Формат 60x84 1/16, Бумага офсетная
Уч.-изд. л. 13,6 Усл. печ. л. 12,5 Тираж 100 экз. Заказ № 861

Отпечатано в типографии
Закрытое акционерное общество "Университетская книга"
305018, г. Курск, ул. Монтажников, д. 12
ИИН 4632047762 ОГРН 1044637037829 дата регистрации 23.11.2004 г.
Телефон +7-910-730-82-83