

для которых характерны открытость, легкость и общительность, и у 2 % — низкий уровень, свидетельствующий о необщительности и замкнутости, новая работа и необходимость новых контактов выводят их из равновесия.

В целом следует констатировать, что более половины (61 %) студентов-медиков имеют высокий уровень сформированности коммуникативной компетентности и характеризуются:

- ярко выраженной потребностью в общении и установлением продуктивных контактов с людьми,
- умением контролировать себя, управлять выражением своих эмоций и состояний.

Таким образом, коммуникативная компетентность является одной из важных составляющих профессиональной компетентности, которую необходимо развивать в процессе подготовки врачей. От умения общаться, устанавливать и развивать взаимоотношения с людьми во многом зависит профессиональная успешность врача.

Литература

1. Чугунова, Э.С. Характеристика общения в эталоне медицинского работника / Э.С. Чугунова, Ф.Н. Портнов // Психологический журнал. — 1987. — № 5. — С. 84—93.
2. Горшунцова, Н.К. Формирование коммуникативной компетентности современного врача / Н.К. Горшунцова, Н.В. Медведев // Успехи современного естествознания. — 2010. — № 3. — С. 36—37.

Здоровый образ жизни в молодежной среде

Н.С. Пашук,

*Минский университет управления, г. Минск, Беларусь,
Pashuk74@mail.ru*

Е.Б. Усова,

Минский университет управления, г. Минск, Беларусь,

Структура ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в целом в юношеском возрасте рассматривается как единство когнитивно-эвристического, действенно-практического, рефлексивно-оценочного компонентов, каждый из которых наполняется специфическим содержанием в зависимости от стремления молодого человека «реализовать ценностные потребности», от сформированности практических умений, от рефлексии собственной «здоровьесберегающей деятельности» и адекватной самооценки [1].

В рамках нашего исследования ценностное отношение к здоровому образу жизни у молодежи представляет собой интегративное качество личности. Сущность его заключается в понимании и восприятии здоровья как состояния равновесия между биологическими, социальными, физическими и психоэмоциональными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями окружающей среды, основными видами деятельности; в эмоциональной выразительности этого отношения, делающего его потребностью и мотивом личности; в реализации понимания и восприятия здоровья в конкретных поступках и действиях.

Целью исследования является изучение ценностного отношения молодежи к здоровому образу жизни. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты-психологи первого, второго и третьего курсов дневной формы обучения (занимающиеся и не занимающиеся спортом).

Для большинства людей здоровье ассоциируется с физическим здоровьем. Если человек может вести активный образ жизни и у него не болят жизненно важные органы, то он вполне может считать себя практически здоровым человеком.

Существует понятие «*здоровый образ жизни*», которое обычно подразумевает утреннюю зарядку, бег, определенный способ питания, обливание холодной водой.

Физическое здоровье можно связать с состоянием физического тела.

Физическое тело — это уникальный механизм, дарованный нам природой, многофункциональный, оснащенный рядом необходимых для полноценного существования систем. Все системы взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Каждый орган, каждая часть тела имеют свое предназначение.

Физическое здоровье — важнейшая составляющая часть любого успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность.

Между здоровьем и болезнью нет четкой грани, однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Для того чтобы быть здоровым, надо не лечить себя, а принять меры по предупреждению заболевания [2].

На основании проведенного качественно-количественного анализа исследования «Ценностное отношение к здоровому образу жизни у студентов-психологов, занимающихся и не занимающихся спортом (физические нагрузки)» сделан вывод, что данное отношение имеет существенные различия, а именно:

1. студенты, не занимающиеся спортом, имеют недостаточное ценностное отношение к здоровому образу жизни и способах его поддержания, а также поверхностное представление о здоровье как общечеловеческой ценности;
2. студенты, занимающиеся спортом (ведущие активный образ жизни), имеют полное представление о здоровом образе жизни и его необходимости для полноценного функционирования личности, а также глубокое понимание здоровья как общечеловеческой ценности.

Также было установлено, что более 70 % респондентов курят, не занимаются спортом, ведут малоподвижный образ жизни, не уделяют внимания психосоматическому развитию в целом. В частности, молодые люди обуславливают эти показатели с возрастом, а также с теми предметами и явлениями, которые имеют место в молодежно-студенческой среде.

Однако большинство студентов понимают, что заботиться о здоровье необходимо, знают строение и функционирование органов, читают медицинскую литературу, но практического применения этой информации, так и мероприятий по улучшению здоровья, нет.

Наблюдается тенденция к заботе парней о здоровье девушек. Однако девушки, даже в случае внимания к своему здоровью, игнорируют мужское здоровье, считая это не важным для парней.

При исследовании личностных особенностей студентов выявлено, что самооценка и уровень притязаний у студентов, ведущих здоровый образ жизни, выше, чем у студентов, которые не уделяют своему здоровью должного внимания (или не заботятся совсем). При анализе успеваемости студентов замечено, что студенты, внимательно относящиеся к своему здоровью, учатся лучше, не пропускают занятия и т.д.

Еще менее значимой для молодежи является психическая сторона здорового образа жизни. Парни и девушки совсем не уделяют внимания этой стороне здоровья человека. Они, несмотря на профессиональное ориентирование в области психологии, не применяют эти знания и умения на практике, как по отношению к себе, так и по отношению к другим.

Понятие «здоровье» отражает одну из фундаментальных характеристик человеческого существования. Поэтому оно переосмысливается всякий раз, когда в жизни человека происходят глубокие изменения, но остается при этом универсальной ценностью. Суть этой ценности заключается в том, что именно здоровье как состояние индивида позволяет человеку реализовать определенный набор физических, духовных и социальных возможностей, в той или иной мере реализовать свой человеческий потенциал.

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую должна быть связана с повышением включенности студента в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью.

Изучение поведенческих факторов здоровья молодежи представляет собой актуальную научную проблему. Особое место в ней занимают вопросы, определяющиеся гендерными особенностями юношей и девушек, на основе анализа показателей, характеризующих оценку студентами своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие у молодежи вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности и т.д. [3].

Литература

1. Дерябо, С. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясвин // Директор школы. — № 1. — 1999. — С. 4—34.
2. Борисюк, Ю.А. Исследование динамики содержания нормы психического здоровья на разных возрастных этапах / Ю.А. Борисюк // IV Международная научно-методическая конференция молодых ученых, 16—17 мая 2002. — Брест, 2002.
3. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела / И.М. Быховская // Мир психологии. — 2000. — № 1. — С. 21.