

*Коваленко Екатерина Александровна*

аспирант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* актуальность темы обусловлена тем, что проблема формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни. В статье рассмотрены некоторые тенденции в отношении к здоровью в юношеском возрасте: изменение взглядов на здоровье, расширение доступа к информации, развитие профилактической помощи, повышение осведомлённости о психическом здоровье, экологическая осознанность. Работа посвящена проблеме отношения к здоровью в юношеском возрасте, содержит результаты анкетирования с целью исследования ценности здоровья и своей самооценки на этом возрастном этапе, мотивах сохранения здоровья.

*Ключевые слова:* юношеский возраст, здоровье, здоровый образ жизни, старшие подростки.

Для большинства людей понятие «здоровье» ассоциируется в основном с телом и физическим состоянием. Для того чтобы быть здоровыми люди стараются правильно питаться, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом. Они, как правило, не учитывают культуру мыслей, эмоций, взаимоотношений с окружающим миром. Но зачастую именно разрушительные мысли, чувства, неправильное отношение к себе, окружающим, к самой жизни являются причиной большинства заболеваний.

Актуальность исследования отношения старших школьников к своему здоровью определяется особенностями этого периода в их жизни. Юношеский возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, отсутствием заботы о собственном здоровье. Ориентация на свое здоровье больше присуща старшему поколению и оценивается старшими подростками как не-

привлекательная. Так же в это время юноши и девушки мало внимания уделяют отдыху и релаксации в силу убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов.

Потребность в здоровье повышается, чаще всего, в случае его потери или утраты. Как правило, здоровый человек не замечает своего здоровья, воспринимает его как естественную данность, как само собой разумеющийся факт, не видя в нем предмета особого внимания. Потребность в здоровье не замечается человеком в состоянии полного физического и психического благополучия. В юношеском возрасте молодые люди верят в нерушимость и не считают нужным предпринимать какие-то специальные действия по сохранению и укреплению здоровья, поскольку и так все хорошо.

Здоровье в юношеском возрасте напрямую связано с эмоциональной сферой, которая становится богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний. Повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию.

Процесс формирования правильного отношения к здоровью – сложный и противоречивый. Его можно обусловить двумя группами факторов.

1. Внутренние факторы – личностные и индивидуально-психологические особенности человека, состояние здоровья в целом, демографические данные.

2. Внешние факторы – особенности той среды, в которой находится человек.

Отношение к здоровью – один из элементов самосохранительного поведения. Обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента: эмоциональный, поведенческий и когнитивный.

Эмоциональный компонент отражает особенности эмоционального состояния человека, его переживание и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья.

Поведенческий компонент описывает особенности мотивации и поведения в области здорового образа жизни, а также определяет место здоровья в личной иерархии ценностей человека.

Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимании роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека.

В юношеском возрасте здоровье входит в число высоко значимых ценностей. При этом себя юноши и девушки не считают абсолютно здоровыми, оценивают состояние собственного здоровья немного выше среднего.

Молодых людей отличает отношение к здоровью как к чему-то важному, но при этом абстрактному. Особое внимание они уделяют физической составляющей здоровья. Для них характерна внутренняя ориентированность в объяснении возникающих проблем со здоровьем, а забота о нём обусловлена потребностью в самосохранении.

Некоторые тенденции в отношении к здоровью в юношеском возрасте:

**Изменение взглядов на здоровье.** Современные взгляды рассматривают здоровье как целостную концепцию, включающую в себя физическое, психическое и социальное благополучие.

**Расширение доступа к информации.** Онлайн-платформы, социальные сети и мобильные приложения обеспечивают мгновенный доступ к огромному количеству информации о питании, физических упражнениях, психическом здоровье и многом другом.

**Развитие профилактической помощи.** Молодые люди всё больше осознают важность регулярных медицинских осмотров, вакцинации и скринингов, что приводит к формированию более здорового поведения и отношения к здравоохранению.

**Повышение осведомлённости о психическом здоровье.** Осознавая важность психического благополучия, молодые люди активно ищут поддержку и ресурсы для решения проблем психического здоровья и разработки стратегий преодоления трудностей.

**Обращение внимания на физическую подготовку и вопросы правильного питания.** Среди подростков и молодых людей растёт интерес к регулярным физическим нагрузкам и важности сбалансированного питания.

Экологическое сознание. Старшие подростки понимают связь между личным здоровьем и здоровьем планеты. Осознание этого факта привело к внедрению экологически безопасных практик, таких как сокращение объёма пластиковых отходов, выбор экологически чистых продуктов и пропаганда экологической политики.

Анкетирование студентов первого курса показало, что они знают, как важно сохранить здоровье в течение жизни. Однако эта мотивация не проявляется в их образе жизни, и они не хотят прилагать усилия к улучшению своего здоровья. В анкете студенты проводили рейтинговую оценку по 5-балльной системе мотивов, к улучшению и сохранению здоровья. Рейтинг мотивов устойчивость к физической нагрузке, в повышении работоспособности, интерес к какому-либо виду двигательной активности низок. В то же время студенты хотят быть красивыми, стать высококвалифицированными специалистами, активно отдыхать, не прикладывая никаких усилий.

Исходя из результатов опроса, можно утверждать, что проблема укрепления и поддержания здоровья студенческой молодежи становится особенно актуальной, поскольку несоблюдение принципов здорового образа жизни на фоне повышенных академических нагрузок является потенциальным фактором возникновения заболеваний. Решение проблемы совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров напрямую зависит от укрепления и охраны здоровья студенческой молодежи.

Необходима реализация целевых программ по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья обучающихся, которые следует рассматривать как часть системы учебно-воспитательной работы. В организации и проведении этих мероприятий должны участвовать не только администрация учебных заведений и медицинские работники, но и студенческие общественные организации и исследовательские коллективы.

***Список литературы***

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с. – EDN VXLCUH
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю. Кулагина; Ун-т Рос. акад. образования. – 5-е изд. – М.: УРАО, 1999. – 175 с.