

не позволит себе быть плохим примером, не станет недостойно себя вести, нарушать психологическое пространство ребенка, проявлять безразличие к нему или насилие. Основу осознанного родительства составляют уважение, любовь, понимание, доверие, ответственность, высокая личностная культура и образованность. Воспитывая эти качества в себе можно стать осознанным родителем.

### **Список использованных источников**

1. Вебер, М. Протестантская этика и дух капитализма / М. Вебер // Избранные произведения. – М.: Прогресс, 1990. – 347 с.
2. Дубограй, Е. В. Идеальная семья в представлениях студентов московских вузов / Е. В. Дубограй, А. В. Кибалова. – [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2021. – № 2 (344). – С. 158–162. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/344/77400/>. - Дата обращения: 05.03.2022.
3. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. – 768 с.

УДК 159.9. (075)

### **Культура здорового образа жизни студентов с разным отношением к себе**

**Ахременко И. Н., магистр педагогических наук,  
Макуцевич И. С., студент,  
Жихович Н. Ф., студент**

*Белорусский национальный технический университет  
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

Содержание статьи нацелено на раскрытие понятия «культура здорового образа жизни» и демонстрацию особенностей этой культуры у студентов с разным отношением к себе.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья; единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека – биологического,

психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного. Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [1, с. 83]. Культура здорового образа жизни – это способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, традиций. По сути культура здорового образа жизни предусматривает не только наличие установок и ориентаций, целей и мотивов, побуждающих к активности по сохранению и укреплению здоровья, она предполагает постоянную их реализацию в поведении личности. В настоящее время воспитание культуры здорового образа жизни – задача особенно актуальная, поскольку ухудшение экологических условий, снижение качества продуктов питания, усложнение условий труда и увеличение ежедневной нагрузки профессионального и бытового характера, распространение вредных привычек, пагубные последствия пандемии сильно сказались на здоровье людей. Для того, чтобы решить задачу по разработке системы мероприятий, нацеленных на формирование культуры здорового образа жизни, необходимо четко понимать от чего зависит ее формирование.

Вопросы разработки системы психологической работы по формированию культуры здорового образа жизни освещены в трудах многих ученых, среди которых наиболее ярко проявили себя: В. А. Ананьев, Р. И. Айзман, Б. В. Болотов, О. С. Васильева, В. С. Глушанко, О. В. Иерусалимцева, М. Н. Мисюк, Т. А. Некрасова, Г. С. Никифоров и другие. Изучая детерминанты и условия формирования культуры здорового образа жизни, исследователи установили, что культура здорового образа жизни опосредуется внешними факторами (наличие условий) и внутренними предпосылками (целями, мотивами, ценностями, установками, убеждениями). Представляет интерес значение отношения личности к себе (самоотношения) для формирования культуры здорового образа жизни.

«Самоотношение» определяется как установочное образование представителями школы Д. Н. Узнадзе. В данной традиции концеп-

туальная модель самоотношения наиболее детально разработана Н. И. Сарджвеладзе. Он впервые ввел «самоотношение» в научный обиход, классифицируя его как подкласс социальной установки. Самоотношение, по Н. И. Сарджвеладзе, определяется как отношение потребности субъекта к ситуации ее удовлетворения, которое направленно на самого себя [2]. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий [3, с. 514].

Исследование роли самоотношения личности для культуры здорового образа жизни осуществлялось на студенческой группе. В числе испытуемых оказались 156 студентов 1–3 курсов дневной формы обучения БНТУ, большинство из них юноши, поэтому анализ данных по гендерному признаку не целесообразен и неуместен. Для решения поставленной задачи использовались опросные методы. Методическими инструментами послужили методики: Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС), анкета, созданная на основе вопросника жизненного стиля и уровня здоровья (Р. Страуб), адаптация Г. В. Залевского, представляющая его сокращенный вариант. Вместе с тем анкета позволяет получить ответы на те же вопросы, но не останавливаясь в большинстве случаев на мелких деталях. Кроме того, в нее включен вопрос, позволяющий определить понимание студентами феномена «здорового образа жизни».

Полученные в ходе анкетирования сведения позволили определить, что большинство опрошенных предпочли дать краткий ответ на вопрос о понимании сути «ЗОЖ» (здорового образа жизни). Для них ЗОЖ – это, прежде всего, отсутствие вредных привычек и занятия спортом. Такие ответы определены почти у 65 % опрошенных. Оставшаяся часть испытуемых предпочла все же полнее определить содержание понятия. Для них ЗОЖ – это правильное или здоровое питание, занятия физической культурой или спортом, сбалансированный распорядок дня, полноценный сон, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Анализ анкет показал, что 58 % опрошенных называют только два признака здорового образа жизни, 18 % оперируют только одной характеристикой. И только 24 % обследованных указывают 3 и более параметров ЗОЖ. При этом студенты отмечают, что проявляют заботу о своем здоровье «обычно» или даже «иногда».

Утвердительный ответ «всегда» используется только в 27 % случаев. Многие из них всегда делают зарядку, «обычно» или «редко», но все же посещают тренажерный зал или секцию, однако не лишены вредных привычек. Среди таковых отмечены: употребление алкоголя и, нередко, табакокурение (около 35 % респондентов). Все анкеты отражают, что студенты не употребляют наркотики и не вступают в беспорядочные половые связи. Это благоприятный признак, факторов с выраженным пагубным влиянием на здоровье студенты избегают. В ходе исследования определено: большинство студентов «всегда» посещают врача. Они «обычно» или «иногда» заботятся о своем самочувствии (62 %), практически на том же уровне проявляют избирательность в социальных контактах (58 %) и определяют, что «обычно» для них значим смысл собственной жизни и духовное развитие (78 % опрошенных). Обобщая итоги анкетирования, отметим: понимание здорового образа жизни и культура его соблюдения в некоторых случаях не согласуются между собой. С одной стороны, студенты отмечают значение здорового сна, правильного распределения нагрузки и разумной организации отдыха, необходимость отказа от вредных привычек, а с другой, указывают о фактах употребления алкоголя или табакокурения, недостаточной заботы о своем самочувствии, о редком выполнении ежедневных утренних физических упражнений. Однако они фиксируют у себя обычно благополучное самочувствие, что объясняется выносливостью и хорошим запасом ресурса молодого здорового организма. В целом можно заключить, что участники опроса в основном стараются придерживаться культуры здорового образа жизни, но пока не все у них получается должным образом: нет регулярности выполнения физических упражнений, системы соблюдения принципа бережного отношения к себе в других сферах жизни (социальных контактах, духовной сфере, физическом благополучии).

Изучение отношения к себе показало, что почти 40 % испытуемым характерна повышенная самоуверенность (у них средний балл по шкале самоуверенность 7,8); у другой части опрошенных самоуверенность соответствует среднему уровню и только 6 % слишком уверены в себе (8,6 стенов). Недостаточно выраженные значения по шкале самоуправление объясняют отсутствие системности в занятиях физической культурой и проявлении заботы о своем здоровье, осторожности в выборе партнеров по общению и иные аспекты жизни (5,6 – среднее значение во всей группе испытуемых). У студентов отмечен невысо-

кий уровень самопринятия (6,7) и самооценности (6,3 стена). К сожалению, они не осознают, что культура заботы о себе (ЗОЖ), соблюдение систематичности в занятиях физической культурой, трудом, последовательность в реализации установок по проявлению интереса и бережливости к себе, настойчивость в саморазвитии содействуют повышению самооценки и формированию положительного отношения к себе. Налицо целесообразность психологического просвещения в этом направлении. Пониженная самооценность вызывает сомнения по поводу собственной значимости для окружающих (отраженное самоотношение – 7,9 стенов); а нестабильность в занятиях подтверждается и внутренними установками (пограничным значением внутренней конфликтности – между негативным отношением к себе и зависимым от ситуации). По шкале самообвинение и самопривязанность определена средняя позиция - избирательность отношения к себе и балансирование между ригидностью и готовностью меняться. У респондентов с явными признаками культуры ЗОЖ (физической зарядкой по утрам, обычным или постоянным посещением секций и тренажерного зала, свободных от вредных привычек, выражено принятие себя, саморуководство и уверенность в себе. Студенты, у которых позиция «всегда» применяется для отражения заботы о себе, показывают высокий уровень самооценности (8,3). Негативные характеристики самоотношения выявлены у студентов, которые не до конца понимают суть ЗОЖ, а потому избирательно придерживаются его культуры. Специфика культуры ЗОЖ (рассогласование представлений и поведения), недостаточность самооценности и самопринятия, ослабленность саморуководства указывают на необходимость работы по совершенствованию личности и поведения студентов.

### **Список использованных источников**

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко [и др.]; под ред. проф. В. С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
2. Коржова, Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения / Е. Коржова. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.
3. Альмуханова, А. Б. Большая психологическая энциклопедия / А. Б. Альмуханова, Е. С. Гладкова // Серия: Большая современная энциклопедия. М.: «Эксмо», 2007.