

ВЛИЯНИЕ МЫШЛЕНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО САМОЧУВСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В.В. Василец, 1 курс

*Научный руководитель – Л.В. Германович, ассистент
Полесский государственный университет*

В современном, постоянно меняющемся мире понятия «здоровье» и «образ жизни человека, направленный на укрепление и сохранение здоровья» выходят на первый план. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил нередко компенсирует заботу о здоровье: кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки.

В настоящее время возрос интерес к здоровому образу жизни. Это происходит потому, что темп движения жизни в последнее время значительно ускорился. Изменения в политической сфере, в области права, международных отношений, экономике, социуме, на рынке профессий становятся все более динамичными. Поэтому в настоящее время прослеживается необходимость в обучении нового поколения навыкам ведения здорового образа жизни, который поможет профессиональному и личностному росту человека.

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и морального здоровья человека, его работоспособности.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от болезней. Уровень развития медицины лишь на 10% определяет уровень здоровья человека. Наследственность и окружающая среда влияют на здоровье в среднем на 20% каждая. В то же время, образ жизни определяет уровень здоровья человека на 50%.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), под здоровьем понимают состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и увечий. Психическое здоровье человека играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья, поэтому нас заинтересовал вопрос взаимосвязи мышления, эмоционального, интеллектуального и духовного самочувствия и здоровья человека.

Сегодня люди тратят огромное количество денег и времени, стараясь продлить свою жизнь и сделать ее более здоровой и активной. Они читают новейшие издания, посвященные вопросам здоровья, употребляют витамины, едят здоровую пищу, бегают трусцой и посещают клубы аэробики, ведут здоровый образ жизни. Мы прилагаем огромное количество усилий, пытаемся избежать стрессов, снизить уровень холестерина в крови, очистить закупоренные артерии, повысить мощность легких, избежать последствий переизбытка и загрязнения атмосферы. Но сегодня можно сказать с уверенностью, что способ нашего мышления влияет на здоровье гораздо больше, чем любой из этих факторов.

В настоящее время ученые и исследователи многих стран всё чаще обращают внимание на влияние психологического и духовного состояния человека на его здоровье. Всё чаще при лечении тех или иных заболеваний специалисты прибегают к психологическим методикам самовнушения, позитивного мышления и т.д. Эта тема стала актуальной в современном мире. Правильное мышление, положительное эмоциональное и духовное самочувствие являются одними из важнейших аспектов здоровья и здорового образа жизни человека.

В связи с актуальностью и важностью изучения данного вопроса было проведено наше исследование, целью которого явилось изучение информированности молодежи по вопросам, касающимся элементов здоровья и здорового образа жизни, а также изучение влияния мышления, эмоционального, интеллектуального и духовного самочувствия на здоровье человека.

В качестве основных и дополнительных методов использовались:

- теоретический анализ литературы по проблемам здоровья и здорового образа жизни;
- теоретический анализ литературы по проблемам влияния мышления на здоровье человека
- анкета «Образ жизни и здоровье человека»;
- качественный анализ и содержательная интерпретация результатов анкетирования.

Исследование было проведено с целью изучения информированности учащейся молодежи г. Пинска по вопросам, касающимся элементов здорового образа жизни. Анкетирование проводилось среди учащихся аграрно-технологического, аграрно-технического и индустриально-педагогического колледжей г. Пинска.

Анкета включала в себя 18 вопросов, касающихся тех или иных аспектов здоровья и здорового образа жизни человека. В исследование приняло участие 120 учащихся. Возрастная категория – от 15 до 18 лет.

Результаты анкетирования:

70 учащихся считают отказ от вредных привычек важнейшей составляющей здорового образа жизни. Более 60% респондентов указывают на важную роль занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья, 30% учащихся считают рациональное питание неотъемлемой частью здорового образа жизни, 20% отмечают роль закаливания организма и только 10% считают эмоциональное и духовное самочувствие влияющими на здоровье человека.

Вместе с тем, психическое благополучие человека как составляющая часть здоровья неотъемлемо от эмоционального самочувствия, включающего психогигиену и психопрофилактику, умение справляться с собственными эмоциями.

Выводы:

1. Научная новизна данной работы заключается в попытке рассмотрения взаимосвязи мышления человека, его эмоционального, интеллектуального и духовного самочувствия и здоровья личности.

2. Теоретическая значимость данного исследования состоит в попытке систематизировать имеющиеся знания в области здоровья и здорового образа жизни, в области мышления и психологического здоровья человека.

3. Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования полученных результатов психологами, педагогами, врачами с целью улучшения здоровья личности при помощи мышления, эмоционального, интеллектуального и духовного самочувствия человека.

Рекомендации:

1. При формировании знаний о здоровом образе жизни особое внимание следует уделять изучению вопросов духовного и психологического состояния человека.

2. С целью повышения уровня здоровья человека необходимо уделять особое внимание его мышлению, эмоциональному и духовному развитию.

Список использованных источников

1. Асмолов, А. Г. Психология личности: Учебник — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.
2. Болотов, Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире / Б.В. Болотов. - СПб.: Питер, 2009. - 480с.
3. Загашев, И., Критическое мышление: технология развития / И. Загашев. - С. Заир-Бек. - СПб.: Скифия, 2003. - 284с.
4. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление. /Ю.М. Орлов. - М.: Слайдинг, 2006. — 96с.
5. Цзинь, Синь-Чжун. Китайская народная медицина / Синь-Чжун. Цзинь. - М.: Знание, 1959 - 64с.