

## ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

*Н.А. Савостеенко, 4 курс*

*Научный руководитель – Ю.А. Полещук, к.психол.н., доцент  
Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка*

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, духовное и физическое здоровье [1, с.15].

Отношение к своему здоровью у мужчин и женщин разное. Считается, что женщины более внимательны. В исследовании Р. А. Березовской (2001), было выявлено, что терминальная ценность здоровья у женщин значимо выше, занимая среди прочих ценностей первое место (у мужчин – лишь четвертое). Это видно и из того, что подчеркивали важную роль здоровья для обеспечения полной и активной жизни 24% женщин и 15% мужчин, а считали, что хорошее здоровье является важным средством достижения успеха в профессиональной деятельности, 27% женщин и 12% мужчин.

Мужчины, среди факторов, влияющих на здоровье, подчеркивают прежде всего роль субъективных факторов (образ жизни, забота о здоровье), а женщины – роль объективных факторов (экологическая обстановка, качество медицинского обслуживания). Женщины значимо выше, чем мужчины, оценили влияние информации, полученной от друзей и знакомых, на уровень осведомленности в области здоровья, что вероятно, объясняется их большей внушаемостью и склонностью к внешнеорганизованной мотивации [3, с. 56-57].

Проблема сохранения здоровья всё острее встаёт перед современным образованием. Тревогу у специалистов вызывает недостаточное развитие у подрастающего поколения мотивация на здоровый образ жизни. Установка на здоровый образ жизни не возникает у человека самостоятельно. Она является результатом целенаправленного педагогического воздействия, а формирование её – длительный и сложный процесс. В этой связи стало очевидным, что решение задач гармонического развития личности, укрепления здоровья и повышения работоспособности, формирования навыков здорового образа жизни возможны только при условии хорошей организации педагогического процесса. В связи с чем, в отечественной системе образования должен постоянно осуществляться интенсивный поиск новых форм работы в организации и проведении занятий с подрастающим поколением, должны совершенствоваться дисциплины, входящие в учебные планы учреждений среднего образования, необходимо глубокое применение междисциплинарных связей в образовательном процессе, чтобы всё это в комплексе обеспечивало ежедневную оздоровительную работу с молодёжью [1, с.15].

Возраст старшеклассников связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием мировоззрения [5, с. 371-372].

Выбор профессии, или профессиональное самоопределение - основа самоутверждения человека в обществе, одно из главных решений в жизни.

В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество [4, с. 32-35]. Поэтому очень важно формировать ответственное отношение к своему здоровью в более юном возрасте, до начала профессиональной деятельности, и построения карьеры.

Особенность социальной ситуации юношеского развития заключается в том, что это возраст, завершающий детство. Однако пока они сохраняют статус зависимых от родителей детей. Тем не менее пройдет немного времени и детство останется позади, юноши и девушки станут полноправ-

ными взрослыми. Поэтому свое пребывание в этом возрасте они рассматривают как временное, отсюда их устремленность в будущее. Рефлексия настоящего осуществляется сквозь призму этого желанного будущего [2, с. 115-117].

Эмпирическое исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №145 города Минска в двух параллельных классах 11 «А» и 11 «Б», которые между собой отличаются социальной активностью и межличностными отношениями, но совершенно не отличаются успеваемостью. Общая выборка составила 31 человек.

Исследование было проведено для оценки уровня ответственности к здоровью в целом. Данные диагностики показали, что группа А разделилась только на две категории очень ответственные (50%) и недостаточно ответственные, а группа В в целом более ответственно подходит к проблеме своего здоровья, о чем и свидетельствует их социальная активность в групповых и межличностных отношениях.

Таблица отражает сводные данные по проведенной методике, где отражаются показатели по группе А, группе В и общее среднее значение по двум выборкам. Здесь следует отметить, что у старшеклассников общий уровень ответственного отношения к здоровью имеет достаточно высокий показатель, что отражает заинтересованность современных подростков в здоровье как физической и социальной ценности.

Таблица – Уровни ответственности по группам в сравнении

|                            | Группа А | Группа В | Общее |
|----------------------------|----------|----------|-------|
| Очень ответственный        | 50%      | 33%      | 42%   |
| Ответственный              | 0%       | 40%      | 19%   |
| Недостаточно ответственный | 50%      | 27%      | 39%   |

Общий уровень ответственного отношения к своему здоровью отражает социальную значимость проблемы для современных подростков.

Исследование также показало, что все старшеклассники не зависимо от пола ставят на первое место здоровье как терминальную ценность. Поэтому необходимо формировать позитивное отношение к здоровью, именно тогда, когда оно выступает как актуальная потребность и фактор развития. Для будущей профессиональной деятельности, в современной мире, здоровье является актуальной проблемой, но в то же время и зоной продуктивного воздействия. Необходимо помогать старшеклассникам ответственно относиться к своему здоровью.

Сегодня для успешной конкуренции на рынке труда недостаточно владения профессиональными знаниями и умениями, необходимо также четкое представление своего профессионального пути и активная жизненная позиция по отношению к своему здоровью на любом отрезке профессионального творчества и жизни в целом.

#### Список использованных источников

1. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа: Учебно-методическое пособие / М. М. Безруких. - М.: Академия, 2004. – 240 с.
2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. – М.: Изд-во МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2003. – 478 с.
3. Ильин, Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
4. Психология труда / Белорус. гос. ун-т, Фак. упр. и соц. технологий, Каф. соц. работы. – Мн.: БГУ, 2003. – 91 с.
5. Степанский, В. И. Психологические факторы выбора профессии / В. И. Степанский. – Москва: МПСИ, 2006. – 108 с.