

3. Студенткам не свойственны депрессивные состояния, хотя отмечается удовлетворительное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта;

4. Средний уровень стрессоустойчивости, снижение общего самочувствия и сниженный уровень субъективного комфорта сопряжены с психологическими особенностями юношеского возраста. Такими как самоопределение в жизни с выбором жизненных ценностей, профессиональное самоопределение; освоение новых социальных ролей; одиночество; переоценка ценностей.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса /Практикум по психологии. СПб: Питер, 2009. – 336 с.

Гончарук Я.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

ПОЗИТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Позитивное отношение к здоровью в поведении может выражаться как позитивно, так и негативно, это ведет либо к динамичному физическому развитию организма, либо к большому числу факторов риска для здоровья.

Ключевые слова: санитарно-гигиеническая культура, позитивное поведение, здоровье, фактор риска.

Goncharuk I.A.

Belgorod national research University
Belgorod, Russia

POSITIVE BEHAVIOR IN RELATION TO HUMAN HEALTH

Abstract. The positive attitude to health in behavior can be expressed both as in positive, and as in negative way, it conducts either to dynamic physical development of an organism, or to a large number of risk factors for health.

Keywords: sanitary and hygienic culture, a positive attitude, health, risk factor.

Разделяемые индивидом социальные ценности, касающиеся санитарно-гигиенической культуры, которая определяет жизненные цели в отношении здоровья и основные средства достижения этих целей в силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов поведения индивида в отношении санитарно-гигиенической

культуры в узком смысле, а в широком смысле - здоровья. Ценностные ориентации в отношении здоровья, также как и другие ценностные ориентации, могут быть положительными и отрицательными. Изучение путей формирования ценностных ориентаций санитарно-гигиенической культуры у различных групп людей во взаимосвязи с такими (факторами, как пол, возраст, профессия, состояние здоровья и др. позволит находить новые методы и формы воздействия, побуждающие человека рассматривать здоровье как ценность. Поведение [1, с. 244] в отношении санитарно-гигиенической культуры может быть осмыслено как окончательные действия, которые результируются в желаемых (нежелаемых) «выходках» для здоровья и которым предшествует предварительная последовательность действий. В зависимости от характера «выходов» для здоровья различают позитивное и негативное в отношении здоровья поведение. Позитивное в отношении здоровья поведение на индивидуальном уровне может быть определено как действия, способствующие сохранению, укреплению, восстановлению здоровья. Такое поведение индивида характеризуется:

- действиями, направленными на сохранение, укрепление, восстановление своего здоровья (соблюдение режима питания, воздержание от курения, чрезмерного употребления алкоголя и т.д.);
- действиями, направленными на изменение поведения окружающих, которое не способствует укреплению их здоровья;
- действиями по уходу за больными, пострадавшими, оказанию первой медицинской помощи;
- участием в поддержании здоровья — мероприятиях по охране окружающей природной среды, улучшению условий труда и быта;
- использованием находящихся в распоряжении служб, объектов здравоохранения.

Выбор и усвоение индивидом тех или иных форм поведения связаны с уровнем гигиенических знаний, нормативно-ценностной системой в отношении здоровья. Позитивное в отношении здоровья поведение социальной общности может быть определено как общественная деятельность, направленная на максимальное обеспечение экономических, социальных, экологических, культурных условий для развития биомедицинских и поведенческих ресурсов

здоровья. Позитивное в отношении здоровья общественное поведение включает такие виды деятельности, как например:

- разработка эффективных программ профилактики заболеваний, формирование здорового образа жизни, создание служб укрепления и охраны здоровья;
- обеспечение поддержки этих служб со стороны политических законодательных органов, учреждений и воспитания;
- предоставление финансовых средств;
- создание сети социальной поддержки;
- предоставление адекватной информации о здоровье (например, путем использования средств массовой коммуникации);
- реализация общественных требований по защите окружающей среды и др.

Позитивное в отношении здоровья общественное поведение предусматривает участие различных социальных групп в поддержании здоровья, а также создание возможностей для такого участия. Важную роль в формировании позитивного в отношении здоровья поведения, как на индивидуальном, так и на общественном уровнях играет санитарно-гигиеническая культура. Кроме *вышеперечисленных факторов существуют* также факторы риска ухудшения здоровья. К этим факторам относятся - факторы поведенческого, *логического, генетического, социального характера, факторы, связанные с* загрязнением окружающей среды, природно-климатическими условиями, которые в наибольшей степени увеличивают вероятность ухудшения состояния здоровья, возникновения и развития заболеваний. Выделяются следующие основные разновидности факторов риска:

- поведенческие (бихевиористские) факторы риска (например, курение, потребление наркотиков, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность и т.д.);
- генетические факторы риска (предрасположенность к наследственным болезням);
- биологические факторы риска (например, повышенный уровень холестерина, повышенное кровяное давление, перенесенные травмы и заболевания и т.д.);
- социальные факторы риска (например, социальная изоляция, низкий уровень образования, низкий уровень дохода, неадекватные жилищные условия, профессиональные вредности и т.д.);

- психологические факторы риска (длительные отрицательные эмоциональные стрессы, психологические перегрузки, отсутствие гармонических отношений N; окружающими и т.д.);

Для наиболее распространенных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, болезней обмена веществ и т.д.) установлены единые или похожие факторы риска, что позволяет разработать общую стратегию их профилактики, санитарно-гигиеническая культура воздействует в первую очередь на поведенческие факторы риска, оказывая влияние на связанные с ними биологические, психологические факторы риска.

Литература

1. Социологический энциклопедический словарь. На русском, английском, немецком, французском и чешском языках. Редактор координатор - академик РАН Г.В. Осипов. - М.: Издательская группа ИНФРА; М.: НОРМА, 1998. - С.244.

2. Гончарук С.В. Социальный аспект формирования санитарно-гигиенической культуры студенческой молодежи // диссертация. Белгород 2000

Гусева П.Ю., Герасимов И.В.

Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, правильно питаться, вести здоровый образ жизни - это залог долголетия. Самое главное в жизни человека – это его здоровье, оно приспособливает человека к труду, способствует саморазвитию.

Guseva P.U, Gerasimov I.V.

Ministry of Internal Affairs Ural law institute of Russia,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH OF THE PERSON

Abstract. Physical health is the natural state of an organism caused by normal functioning of all its bodies and systems. Each person has to care of the health, properly eat, lead a healthy lifestyle is a guarantee of longevity. The most important in human life is its health, it adapts the person for work, promotes self-development.

Как мы знаем, современная проблема большинства молодежи – распитие спиртных напитков, курение, применение одурманивающих