

2. Котенева А.В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера / А.В Котенева // Вестник ТГУ. - 2008. - № 9. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitnye-mehanizmy-lichnosti-i-emotsionalnaya-sfera> (дата обращения: 01.03.2019).

3. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. — СПб: Питер, 2018. – 160 с.

4. Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн с элементами клинической беседы / Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. – СПб., 2004. URL: <https://vsetesti.ru/430/> (дата обращения: 14.01.2019)

УДК 159:9.072.3

**Бebin И.А., Неклюдова А.П., Шихова Е.П.
ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
УЧАЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bebin I.A., Nekludova A.P., Shichova E.P.
COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS IN
GRADES 5-11**

Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: steicymiller@gmail.com

Аннотация. Изучена приверженность к здоровому образу жизни учащихся 5-11 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29, состояние здоровья и наличие вредных привычек у школьников при помощи анкетирования. Проведен анализ полученных данных, сделаны выводы, а так же предоставлены возможные последствия при не соблюдении здорового образа жизни.

Annotation. The article analyzes the state of health and the presence of bad habits in schoolchildren with the help of a questionnaire. The analysis of the obtained data is carried out, conclusions are drawn, and also provided the consequences of not respecting a healthy lifestyle.

Ключевые слова: школьники, самооценка, здоровье школьников, здоровый образ жизни.

Key words: students, self-esteem, students health, healthy lifestyle.

Введение

Проблема здорового образа жизни приобретает глобальный масштаб. Это связано с высоким уровнем развития цивилизации, повлекшим за собой гиподинамию с последствиями в виде хронических болезней, неправильное питание, перегруженность информацией, всё это истощает нервную систему, и вызывает склонность к вредным привычкам. Проблема здоровья человека становится не только индивидуальной, но и государственной, от её успешного решения зависит здоровье отдельной личности и общества в целом [1]. Очевидно, что профилактикой здорового образа жизни следует заниматься на всех уровнях, охватывая все возрастные когорты.

Цель исследования – выявить приверженность к здоровому образу жизни учащихся 5-11 классов МАОУ СОШ №29, проанализировать полученные результаты, проработать план профилактических мероприятий с этой возрастной категорией. Проанализировать анкеты учеников 5-11 классов, выяснить состояние здоровья школьников, предупредить о последствиях ведения не здорового образа жизни.

Методы и материалы исследования

Использованы количественные и качественные методы исследования – добровольное анонимное письменное анкетирование и устные беседы со школьниками.

Результаты исследования и их обсуждение

В нашей стране здоровью нации уделяется особое внимание, и особенно здоровью подрастающего поколения. Большая роль в решении этого вопроса отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни среди подростков. Для изучения этой ситуации студентами медико-профилактического факультета УГМУ был проведен анонимный анкетный опрос школьников Екатеринбурга направленный на выяснение тенденции к здоровому образу жизни.

В анкетировании приняли участие 47 учеников 6, 8 и 10 классов школы №29, г Екатеринбурга. Средний возраст учеников: 14,8 лет.

Ученики средней школы (6 класс) оценивают свое здоровье как положительное. Анкетирование выявило, что большая часть учеников страдает хроническим гастритом, что может быть связано с нарушением режима питания. По полученным данным средний сон учеников составляет девять часов. На выполнение домашней работы ученики шестого класса выделяют около 1,5 часов. Просмотр телевизора занимает примерно два часа. Большинство учеников соблюдают гигиенические нормы, такие как мытье рук, перед едой и после туалета, утренние процедуры и др. Следует отметить, 12,5% пробовали курить, но своевременно бросили. Никто из учеников не пробовал алкоголь и наркотики.

Восьмиклассники оценивают свое здоровье положительно. При этом у 15% наблюдается гастрит, у 5% имеются другие хронические заболевания. Средний сон учеников этого возраста больше 8-9,5 часов. На выполнение домашней работы ученики тратят больше 1,5-2 часов. На просмотр телевизора уходит в среднем меньше одного часа. Большинство школьников этой

возрастной группы соблюдают гигиенические нормы. Настораживает полученная информация о том, что 25% пробовали курить, 60% бросили курение, а 40% курят в настоящее время. Из них 50% курят менее одного раза в неделю, 50% каждый день. 15% употребляют алкоголь один раз в месяц и реже.

На вопрос о состоянии здоровья ответы учеников старших классов (10 класс) чаще были положительными. Имеют хронические заболевания 18%, среди которых такие как диабет и нарушение осанки. Средний сон учеников составляет семь часов, что недостаточно для нормального поддержания здорового образа жизни особенно в этом возрасте. На выполнение домашней работы у учеников уходит около двух часов. В настоящее время 45% курят каждый день, 27% однажды пробовали, но своевременно бросили и 9% курят менее одного раза в неделю. Периодически употребляют алкоголь 36% исследуемых, 9% пробовали наркотические средства. Данные показатели говорят о том, что значительный процент старшеклассников злоупотребляет вредными привычками.

Выяснено, что школьники пробовали сигареты и наркотические вещества «за компанию», в связи с этим родителям и администрации школы следует обратить особое внимание на социальное окружение старшеклассников и усилить профилактическую работу в этом направлении. Чаще всего несовершеннолетние берут пример с тех, кто старше, поэтому надо с раннего возраста приучать детей к здоровому образу жизни и не подавать плохого примера. Родители для ребенка - главный пример для подражания.

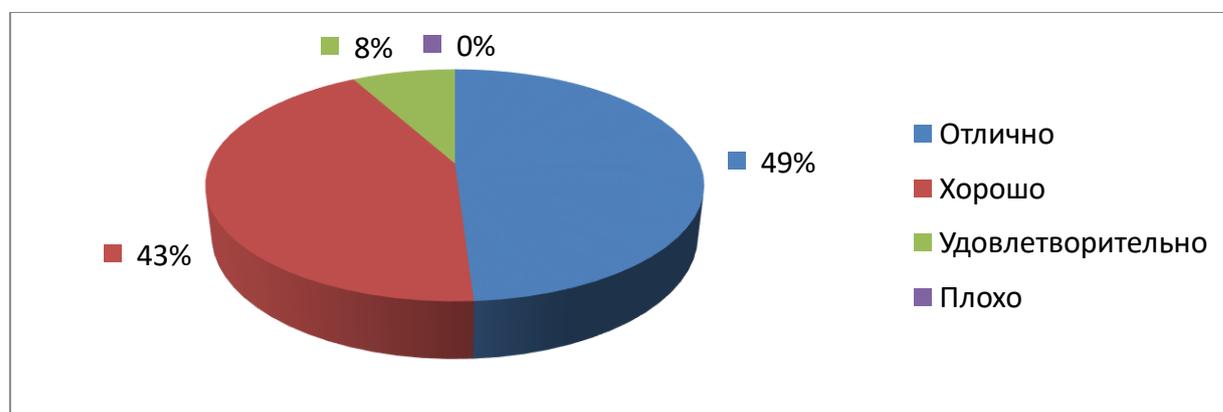


Рис.1 Самооценка состояния здоровья учеников 5-11 классов

Анкетирование показало, что 49% детей считают своё состояние здоровье отличным, 43 % хорошим, и 8% - удовлетворительным. Ни один из учеников не оценил своё состояние здоровье как плохое (рис. 1).

Таким образом, полученные результаты указывают на высокую самооценку здоровья, по мнению большинства учеников.

Одним из параметров здорового образа жизни является соблюдение режима сна. Сон крайне важен для школьников любого возраста. Именно в это время мозг продуцирует необходимые организму ребенка гормоны, положительно воздействующие на настроение и аппетит, а также на

способность сосредотачиваться. Одновременно происходит и активная регенерация клеток. По результатам анкетирования, выяснено, что средний сон учеников составляет девять часов, что выступает положительным показателем [3].

Один из блоков анкеты направлен на выяснение связанных со здоровьем неприятных ощущений: «как часто за последние 6 месяцев ты испытывал неприятные ощущения?» По результатам анкетирования выявлено, что неприятные ощущения, такие, как боли в животе, боли в спине, боль или неприятные ощущения в глазах, головная боль, головокружение, раздражительное или плохое настроение, нервное напряжение, плохой сон, подавленность, показал, что у большинства учеников нет, или же они бывают, но редко. Чаще возникают проблемы со сном, проявление раздражительности или плохого настроения, головные боли.

Полученные данные об использовании компьютера и других гаджетов школьниками показали: в 6 классе большинство учеников играет 1-2 часа в день в компьютерные игры, в 8 классе 13% играют в компьютер более 3 часов, 12,5% человек не играют в компьютер совсем, остальные проводят за компьютерными играми от 1,5 до 2 часов, а в 10 классе 90% совсем не играют в компьютерные игры. Также было выявлено, что ученики 6 класса пользуются компьютерами и другими гаджетами для общения в сети онлайн приблизительно 1,5 часа, в 8 классе ученики используют гаджеты в среднем 2-3 часа, а ученики 10 класса более 3 часов. По ответам учащихся, можно сделать вывод о том, что в старших классах дети меньше играют в компьютер, но больше пользуются социальными сетями. Оптимальное время работы за компьютером – не более 3 часов. Если проводить за компьютером больше трех часов, это может плохо сказаться на здоровье учеников. Длительное пребывание за компьютером провоцирует отсутствие двигательной активности, что может привести к нарушению обмена веществ в костной ткани, а также к потере ее прочности – отсюда плохая осанка, и впалая грудь, сухие пальцы рук, и др. Работа в одной и той же позе вызывает нагрузку на одну и ту же группу мышц. При этом на мышцы спины никакой нагрузки нет. Все это может привести к их деградации и к разрушению межпозвонковых дисков, что, в свою очередь, вызовет остеохондроз. Кроме того, в сидячем положении нагрузка на межпозвонковые диски значительно возрастает, что может привести к появлению грыжи этих дисков, к возникновению болей в конечностях, во внутренних органах, в голове и т.д. В детском возрасте постоянное использование компьютера в неправильном положении может привести к искривлению еще неокрепшего позвоночника. Мелкая вибрация и мерцание от монитора способны перегружать мышцы глаз, что медленно, но верно приводит к постепенному снижению остроты зрения. Именно при работе за компьютером большинство людей страдают так называемым синдромом сухого глаза, вызванным частичным высыханием пленки слезной жидкости. Постоянное перенапряжение глаз может вызвать спазм аккомодации, т.е. ложную близорукость, которая лечится посредством целого комплекса специальных

упражнений [5].

При стремлении к здоровому образу жизни правильное питание очень важно, погрешности в питании могут привести к хроническим заболеваниям и потере здоровья. Несбалансированное меню - причина вялости и постоянной усталости, болезней печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, проблем с кожей, разных видов аллергии, ломких и редких волос, раздражительности и низкой работоспособности, а также таких болезней, как сахарный диабет, язва, гастрит, инсульт, атеросклероз, цирроз. Более 70% всех современных болезней - следствие неправильного питания [4, 2].

Культура питания в исследуемых семьях большинства учеников большей степени соответствует нормам правильного питания. Самые часто употребляемые продукты это молоко и молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Рыбу, газированные, соки и другие сладкие напитки школьники употребляют реже всего.

Выводы

Проблема сохранения здоровья у школьников актуальна. Ее решение возможно лишь при формировании у обучающихся привычек здорового образа жизни. В связи с этим школа должна приложить максимум усилий, чтобы привить подрастающему поколению заинтересованность к здоровому образу жизни, обеспечить его необходимым багажом знаний и умений. При этом важно привлекать к этой работе родителей, т. к. эффективность работы, направленной на формирование здорового образа жизни школьников, в значительной мере зависит от правильного взаимодействия педагогов с семьей ребенка, от их сотрудничества в этом вопросе. Активное участие семьи и школы в воспитании детей школьного возраста способствует формированию здорового образа жизни, укреплению их здоровья и повышению физической и умственной работоспособности. Родители детей учеников средней и старшей школы 6, 8 и 10 классов, а также сами учащиеся, стараются следить за здоровьем, питанием и физической активностью. При обсуждении приверженности школьников к здоровому образу с педагогическим составом, выяснилось, что в школе № 29 часто проводится воспитательная работа с учениками и их родителями, где объясняют, как правильно питаться, как следить за здоровьем, а также рассказывают про вред алкоголя, сигарет и наркотиков. В ходе исследования администрации школы № 29 г. Екатеринбург была предложена помощь в проведении уроков здоровья студентами УГМУ в рамках профилактики здорового образа жизни учеников.

Список литературы:

1. Шихова Е.П. Отношение первокурсников разных вузов Екатеринбурга к здоровому образу жизни / Материалы Национального Конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием «Современная модель медицинского обеспечения детей в образовательных организациях» Екатеринбург, 9-10 октября 2018 г. Стр.229-231

2. Сулейманова Н. Почему здоровое питание важно для человека [Электронный ресурс] URL: <https://medaboutme.ru> (Дата обращения: 26.02.2019)

3. О важности сна для учащихся. URL: <https://uchenick.ru> (Дата обращения: 25.02.2019)

4. Почему здоровое питание столь важно и как правильно подобрать рацион на каждый день. URL: <https://www.eg.ru> (Дата обращения: 26.02.2019)

5. Как обезопасить себя от компьютера URL: <https://www.kakprosto.ru> (Дата обращения: 25.02.2019)

УДК 159:99

Беляев М.Ю., Тумасова Е.Р.
ЛОГОТЕРАПИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Belyaev M.Y., Tumasova E.R.
LOGOTHERAPY OF EXISTENTIAL CRISIS

The Department of psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: belyaev8@yandex.ru

Аннотация. В статье будет представлен теоретический анализ психотерапевтических подходов к экзистенциальному кризису, и анализ патофизиологических процессов экзистенциального кризиса.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of psychotherapeutic approaches to the existential crisis and an analysis of pathophysiological processes of the existential crisis.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, психотерапия.

Key words: existential crisis, psychotherapy.

Введение

Экзистенциальный кризис – это состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования, который приводит к психическим расстройствам различного рода [2]. По данным ВОЗ (2016), по оценкам, от него страдает 350 миллионов человек из всех возрастных групп во всём мире, а в России - 1,2 млн. Страдающий человек отличается от здорового, изменениями настроения и сильными кратковременными эмоциональными реакциями на проблемы в повседневной жизни, что может привести к серьезным нарушениям здоровья, особенно если кризис затягивается и принимает хроническую форму [1]. Это может приводить к значительным страданиям человека, плохому функционированию организма на работе, учебе и в семье. В худших случаях может привести к самоубийству.