**Особенности формирования ценностно-адаптационного отношения школьников к своему здоровью**

**Аннотация:** в данной статье описаны особенности формирования ценностно-адаптационного отношения школьников к своему здоровью, выявлены и проанализированы факторы, приводящие к повышению числа проблем с психическим и физическим здоровьем. Отмечено значительное влияние саморегуляции личности, в частности самосохранительного поведения для достижения нужных школьникам целей.

**Ключевые слова:** самосохранительное поведение, молодёжь, ценностные ориентации, факторы поведения, здоровый образ жизни, качество жизни, адаптационное поведение, суицид.

Изучение вопросов формирования ценностно-адаптационного отношения школьной молодежи к своему здоровью является сегодня актуальной проблемой. Поскольку от того, какой фундамент будет заложен в молодых людях, зависит дальнейшее развитие общества, будущее нашей страны.

Большинство людей воспринимают свое здоровье как данное, потребность в нем, безусловно, ими осознаётся, но только в случаях крайнего дефицита, поэтому даже в ситуации болезни многие люди начинают пренебрегать своим самочувствием в пользу поставленных целей.

С сожалением приходится отмечать, что у ряда молодых людей в современном обществе отсутствует ценностное отношение к своему здоровью, наблюдается тенденция пренебрежительного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровому образу жизни в целом. Для того чтобы убедиться в этом, обратимся к некоторым данным.

В течение последних нескольких лет смертность российской молодежи в возрасте 14-16 лет находится в пределах 108-120 на 100 000 населения данного возраста. Данное значение превышает показатели многих Европейских стран в 4–6 раза. Связана эта корреляционная зависимость, прежде всего с некоторыми факторами поведения, такими как: курение, алкоголизм, депрессии и различного вида зависимости.

Россия занимает одно из лидирующих место по числу случаев суицида среди молодых людей. По статистическим данным период самоубийств среди молодежи приходится на весну и начало лета. Основное число самоубийств приходится на май и июнь. А по дням недели максимальное значение приходится на воскресенье – более 16,0% у юношей и 15,5% у девушек, и субботу - 14,0% и 15,0% соответственно. Именно на майские и другие праздничные дни чаще всего приходятся встречи с компаниями и распитие спиртных напитков [1,c.5].

Наличие алкоголя в крови во время совершения самоубийств по статистическим данным было обнаружено в 54,6% случаев в возрасте от 16-19 лет и у 35,9% – в возрасте до 15 лет.

Россия является одним из мировых лидеров потребления различной спиртосодержащей продукции. Практически не представляют свою жизнь без алкоголя каждый второй молодой человек и каждая шестая девушка. Часто потребляют алкоголь более 33% юношей и 24 % девушек. Заболеваемость алкоголизмом среди подростков за последние годы выросла с 18,1% до 25,3% на 1000 000 населения. По статистике именно в состоянии алкогольного опьянения чаще всего совершаются кражи –55%, грабежи –75%, разбойные нападения – 83%, убийства – 80%, изнасилования– 80%.

Схожая ситуация связана с употреблением наркотиков. В настоящее время потребляют наркотики 40% юношей и 18% девушек, употребляли наркотические вещества хотя бы один раз в жизни 56% юношей и 20% девушек, больше половины от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов – молодежь.

Всероссийский центр изучения общественного мнения опубликовал данные анкетирования направленного на выявление и анализ состояния здоровья российских школьников. Так по полученным данным число российских школьников, оценивающих свое здоровье как «очень хорошее» составляло менее 5%, 24% оценивали состояние своего здоровья как «хорошее», 51% сообщали об «удовлетворительном состоянии» здоровья, 16% –о «слабом здоровье», и еще 4% оценивали свое здоровье как «очень плохое».

Согласно этим же данным, к главным жизненным ценностям российские студенты относят наличие друзей и хорошего здоровья. К несколько второстепенным потребностям молодые люди относят хорошую семью и материальную обеспеченность. Вместе с тем значение интеллектуальных и духовных ценностей значительно снизилось по сравнению с предыдущими опросами [4,c.64-71].

Для стабилизации и повышения уровня здоровья школьников необходимо изучить ценностные ориентиры молодёжи. Ценностные ориентации - важный компонент становления и комплексной направленности личности. Это внутренне принятые ею духовные и материальные ценности, предрасположенность к ориентации, к меняющимся условиям жизни и деятельности в их субъективной значимости. Современное общество само стремится задавать молодёжи ситуации для выбора ценностей, в которых молодые люди должны сами сделать выбор путём адаптации и приспособленности к определённым условиям. Как личностно значимые должны приниматься студентами общественные нормы и ценности здорового образа жизни, но при этом они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [3,c.19]. Так, в процессе становления личности и накопления социального опыта возможно нарушение познавательных, социально-психологических и функциональных процессов. Подобный дисбаланс может стать причиной формирования асоциального поведения молодой не до конца сформировавшейся личности.

Для школьников с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но и желание и умение изменить себя, микросреду, в которой он находится. Путём активного само изменения и формируется его образ жизни. Также в структуру самопознания включаются идеалы, нормы и ценности.

Образ жизни школьнику нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определённой автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится [5,c.91-96].

Школьное общество имеет социально-групповую специфику, которая зависит от воспитания, возраста, среды вуза и других факторов. Большая часть молодёжи имеет свои представления о жизни, здоровье. На обложках модных журналов красуются анарексичные модели, которые «говорят», что это модно и красиво, и школьники начинают голодать, во имя красоты, нанося серьезный вред своему здоровью. Ночные клубы предоставляют молодым людям скидки на вход, где мало того, что некурящие студенты становятся пассивными курильщиками, но и многие злоупотребляют алкоголем и нарушают свой режим дня.

В некоторых учебных заведениях отсутствуют столовые, а в буфетах продают газированные напитки, хлебобулочные изделия, чипсы, шоколадки. Такое неправильное питание также портит здоровье школьников. Сюда же можно отнести многочасовое времяпрепровождение за компьютером, малоподвижный образ жизни.

Качество жизни человека характеризуется направленностью.Выражается это в том, какие общественные потребности им удовлетворяются, какие ценности им производятся, что он даёт для развития самой личности. Стиль жизни является выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности. Эта система характеризуется определенным постоянством составляющих её компонентов. Включает приёмы самосохранительного поведения, обеспечивающие достижение учащимися значимых целей с наименьшим психическими, физическими, и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни может приобретать относительную свободу от сферы сознательного контроля. Такой уровень саморегуляции возможен при наличии мотивации высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентаций, обобщенных социальных установок.

Анализируя фактические материалы о жизнедеятельности школьников, отмечаем, что у многих отсутствует ценностное отношение к своему здоровью. Наблюдается нерациональное планирование режима жизнедеятельности, несвоевременное принятие пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, выполнение самостоятельной работы во время, предназначенной для сна. Накапливаясь в течение года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности приводят к увеличению заболеваний. Кроме того, в силу определенных обстоятельств, учащиеся пытаются совместить учёбу с работой, иногда приходится работать в выходные дни, что уменьшает количество часов на отдых, а также в ночные смены, после смены школьники отправляются на учёбу, все это нарушает естественный ритм жизни [2,c.166-179].

Эти данные позволяют нам сделать вывод о том, что биологическое состояние человека зависит от социального, а социальное – от биологического.

В заключении следует отметить, что состояние здоровья молодежи – важная составляющая потенциала нации, поэтому сохранение и укрепление здоровья учащихся имеет сегодня приоритетное значение. Можно утверждать, что значимыми задачами на сегодняшний день в этом направлении являются:

 - повышение адаптационных возможностей организма;

- обучение молодых людей основным методам, принципам ведения здорового образа жизни;

- формирование в школьной среде мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью.

Список литературы:

1.Альбицкий В.Ю., Иванова А.Е., Ильин А.Г., Терлецкая Р.Н. Смертность подростков в РФ //Научный Центр здоровья детей РАМН. 2010. С. 5.

2.Димов В.Д. Здоровье как социальная проблема // Социально-гуманитарные знания. 1999. № 6. С. 166–179.

3.Исследования ценностного отношения к здоровью студентов // Вестник Северо-Кавказского гос.тех. ун-та. 2009. № 2. С. 19.

4.Козина Г.Ю. Концептуальная модель воздействия социальных фактов на формирование здоровья человека // Х Социологические чтения преподавателей, аспирантов и студентов: межвуз.сб. науч. тр. Пенза, 2008. С.64-71.

5.Федоров А.И. Отношение подростков к здоровью: социологический анализ // Образование и наука. 2008. №1 (49). С.91-96.