

Физическое, психологическое, социальное здоровье молодёжи как ресурс реализации гражданской активности

Научный руководитель – Назаренко Сергей Владимирович

Дьячкова Ксения Юрьевна

Студент (бакалавр)

Финансовый университет, Факультет социологии и политологии, Москва, Россия

E-mail: rctybz_97@mail.ru

Физическое, психологическое, социальное здоровье молодёжи как ресурс реализации гражданской активности

Дьячкова Ксения Юрьевна

Студентка факультета социологии и политологии

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия

E-mail: mailto:rctybz_97@mail.ru

*Как нельзя приступать к лечению глаза, не думая о голове,
или лечить голову, не думая о всем организме,
так же нельзя лечить тело, не леча душу.*

Сократ

Важнейшая ценность жизни - здоровье. Это и душевное равновесие, и физическая активность, и правильное питание, и отдых, и наследственность каждого человека, но и деятельность системы здравоохранения в стране. Согласно Всемирной организации здравоохранения здоровье лишь на 10-15% связано с последним фактором. На 15-20% оно обусловлено генетикой, на 25% его определяют экологические условия и на 50-55% - условия и образ жизни человека. Преимущественно состояние организма и здоровье человека зависит от него самого, от того, как он им распоряжается.

Здоровье - это: а) состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (Всемирная организация здравоохранения); б) полноценная самореализация человека (А.Е. Созонтов); в) динамическое равновесие организма с окружающей природной и социальной средой при свободном осуществлении всех присущих человеку биологических и социальных функций (Д.Д. Венедиктов) [4]. Имманентно человеку присуще физическое, социальное и психологическое здоровье.

Физическое - отражает текущее состояние структурных элементов организма, то есть его клеток, тканей и органов, а также характер их взаимодействия между собой. Оно определяется такими факторами, как: уровень физического развития - процесс изменения организма в течение всей его жизни; уровень физической подготовленности - уровень развития различных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и т.д.; уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок - внешние проявления подготовленности человека к физическим нагрузкам, которые обеспечиваются деятельностью внутренних органов; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма - возможности клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и повышая уровень эффективности физической деятельности человека.

Психологическое - определяется психологической устойчивостью человека, которая включает в себя уравновешенность личности (способность выдерживать высокие уровни напряжения), стойкость (способность адекватно противостоять трудностям, встречающимся на пути у личности) и сопротивляемость (способность сохранять выбор за собой, несмотря на внешнее угнетение). Оно зависит от состояния головного мозга - психики, поэтому характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [1]. Психологическая устойчивость позволяет человеку преодолевать жизненные трудности, сопротивляться внешним негативным факторам, а также сохранять и оберегать своё здоровье.

Социальное - фиксирует такое поведение членов общества, которое не нарушает общественного порядка и способствует их активному приспособлению к изменяющимся условиям окружающей среды. Оно является свидетельством нормального развития жизненных сил отдельной личности, социальной группы и общности, общества, а также их способность адаптироваться к условиям природной и социальной среды и использовать ее для своего развития [5]. Факторами, оказывающим влияние на здоровье человека, являются, с одной стороны, умение оберегать и поддерживать контакты с близкими людьми и умение налаживать хорошие взаимоотношения с другими людьми, а с другой, - организованный, разносторонний, познавательный и эмоционально насыщенный труд и досуг, с разумным включением в него оздоровительной практики [3].

Социальное здоровье - уровень значимости тех или иных болезней в обществе, причины этих болезней, а также оценка состояния определенной части населения через статистические данные. При этом, уровень социального здоровья характеризует факт отсутствия или наличия социальной девиации - поведения, нарушающего установленные в социуме нормы-правила. В основе социальной оценки здоровья общества лежит содержание девиантных форм поведения, которые непосредственно угрожают биологическому состоянию общества, его демографической ситуации. Так, психическая и соматическая болезнь - форма девиации по отношению к существующей в обществе системе норм [2]. Социальное нездоровье проявляется как эгоцентризм, конфликтность, агрессивность и т.д. Результаты исследований доказывают, что люди с такими чертами характера имеют на 60% больше шансов умереть в раннем возрасте, чем те, кто склонен к спокойному общению и компромиссам, умению договариваться. Иметь крепкое социальное здоровье важно для успешного функционирования личности в обществе в течение долгих лет.

Все уровни здоровья взаимосвязаны и с реализацией гражданской активности. Гражданин, имеющий хорошее физическое состояние, умеющий правильно и корректно воспринимать внешние негативные факторы, борясь с ними, а также живущий в государстве, которое поддерживает и защищает его права и свободы, будет участвовать в политической жизни страны чаще, охотнее, эффективнее и конструктивнее. Однако, при этом люди с ограниченными возможностями тоже всеми силами стараются внести свой вклад в деятельность общества и государства. Индекс их социального здоровья нередко бывает выше, нежели у физически здорового человека.

* * *

Итак, здоровье особенно молодого поколения страны - ресурс формирования, развития и реализации гражданской активности. Основы эффективного функционирования гражданского общества лежат именно в здоровье нации.

Литература

1. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М,1990.
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
3. Назаренко С.В. Социальный контроль гендерных девиаций в институциональных практиках улучшения качества жизни населения / Качество и жизнь. 2017. № 2 (14). С.

38-44.

4. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. Минск: «Вышэйшая школа», 2014

5. Цикалюк Е.В. Основные теоретические подходы к осмыслению сущности социального здоровья // Учёные записки ЗабГУ. 2010. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-teoreticheskie-podhody-k-osmysleniyu-suschnosti-sotsialnogo-zdorovya> (дата обращения: 21.02.2018).