



КРЕАТИВНИЙ ПРОСТІР

Журнал засновано 2020 року.

Журнал є електронним науковим виданням.

Міжнародний стандартний номер періодичного видання ISSN 2710-1177 (online)

Журнал індексується за показниками h-індекс (Google Scholar), i10-індекс (Google Scholar).

Наукові статті розміщуються в базі даних інформаційного ресурсу «Наукова періодика України», в пошуковій системі наукових публікацій «Google Scholar», на сайті засновника www.newroute.org.ua.

Засновник та видавець журналу: «Соціально-гуманітарна науково-творча майстерня «Новий курс» (рік заснування – 1989).

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК№6392 від 07.09.2018.

Видавець зареєстрований у глобальному реєстрі видавців Global Register of Publishers.

Контакти: +380970440309, creatspace2020@gmail.com, info@newroute.org.ua

Вул. Манізера, 3, м. Харків, 61002, Україна.

Публікація у журналі вважається науковою працею, яка опублікована у вітчизняному електронному науковому періодичному виданні та підтверджує апробацію наукових досліджень автора. Журнал не входить до переліку фахових видань України.

Журнал є мультидисциплінарним науковим виданням.

Автори несуть відповідальність за зміст (авторство та самостійність досліджень), точність та достовірність викладеного матеріалу.

Редакція може не поділяти точку зору авторів.

*Статті публікуються в рамках проведення міжнародної науково-практичної конференції «Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства», 28 квітня 2021 р., м. Харків, Україна.
Розміщення статті автора у журналі є підтвердженням участі автора у конференції.*

Редакційна колегія:

Кучин Павло Захарович, заслужений артист України, СТ НТМ «Новий курс» (головний редактор)

Акіншина Ірина Миколаївна, кандидат філологічних наук, доцент, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Гончаренко Тетяна Ігорівна, СТ НТМ «Новий курс» (відповідальний секретар)

Дубовик Наталія Анатоліївна, кандидат політичних наук, доцент, Державний університет телекомунікацій

Єрошенко Олена Віталіївна, кандидат мистецтвознавства, доцент, Харківська державна академія культури

Калініна Ольга Сергіївна, кандидат культурології, Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Карпинський Борис Андрійович, доктор економічних наук, професор, Львівський національний університет імені Івана Франка

Кислюк Любов Вікторівна, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, Луганський національний аграрний університет

Косуля Ірина Юріївна, кандидат соціологічних наук, доцент

Кучин Сергій Павлович, доктор економічних наук, професор, Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського

Сафонова Наталія Анатоліївна, кандидат філологічних наук, доцент, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Столярчук Ольга Святославівна, кандидат філософських наук, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Сторож Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Рассомахіна Ольга Андріївна, кандидат юридичних наук, доцент, Європейський університет

Тополевський Віктор Юрійович, кандидат педагогічних наук, доцент, Харківська державна академія культури

Федоренко Микола Олександрович, кандидат філософських наук, доцент, Національна музична академія України імені П. І. Чайковського

Харченко Артем Вікторович, кандидат історичних наук, доцент, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Шевчук Інна Володимирівна, кандидат наук з державного управління, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

УДК 009:3(082)

К79

Креативний простір: електрон. наук. журн. – № 3. – Харків: СТ НТМ «Новий курс», 2021. – 103 с.

© СТ НТМ «Новий курс», 2021

© Автори, 2021

безусловно, выигрывает тот, кто более вооружен не столько знаниями, сколько умениями реализовать на практике непозволительные приемы – манипуляции.

Таким образом, профессионализм будущих офицеров в сфере общения, как известно, основывается на знании не многого, а нужного. Таковым нужным знанием в области практической психологии является знание о том, как создавать особые доверительные взаимоотношения с коллегами и подчиненными, как располагать к себе людей, и многие другие знания, способствующие эффективному общению.

Знание механизма функционирования различных уловок поможет как руководителю, так и подчиненному при необходимости нейтрализовать их, не становясь тем самым объектом манипуляции со стороны безнравственных партнеров.

Источники

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 344 с.
2. Каркин Ю.В. Актуальные вопросы манипуляции в общении среди обучающихся // Ю.В. Каркин, Е.С. Турчанинов // Креативний простір: електрон. наук. журн. – № 2. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2021. – 152 с.

Сидоревич Павел Федорович

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Гузаревиц Иван Михайлович

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Яглык Виктор Иванович

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Моисейчик Эдуард Алексеевич

Кандидат педагогических наук, доцент

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

СТУДЕНТЫ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) нынешнего поколения является личной системой поведения, которая обеспечивает физическое и душевное, а также активное долголетие в окружающей среде. Такая жизнь создает хорошие условия для оптимального течения внутренних процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и улучшает жизнь человека. Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим дня, двигательная активность.

Актуальность ЗОЖ вызвана:

- 1) возрастанием и изменением динамики нагрузок на организм в сложной общественной жизни;
- 2) возрастание рисков техногенного, психологического характера, ухудшения качества питания, воздуха и воды, которые провоцируют сдвиги в состоянии здоровья.

Анализ собранных материалов о жизни студентов говорит о ее нестабильной организации. Это наблюдается в таких важных сегментах, как неправильное питание, частое недосыпание, короткое время проведение на природе, низкая физическая активность, дефицит закаляющих процедур, табакокурение и др. В то же самое время выявлено, что воздействие различных компонентов ЗОЖ, принятого за 100%, велико. Так на сон приходится 23-31%, режим принятия пищи – 9-14%, на другую активность – 17-29% [1]. Накапливаясь в процессе учёбы, отрицательные эффекты такой организации жизни ярко проявляются к окончанию учёбы в ВУЗе (увеличивается заболеваемость). Так как эти негативные процессы происходят в течение 4-6 лет, то воздействие на здоровье молодёжи – огромно.

ЗОЖ отображает структуру форм деятельности учащихся, которой характерно целостность, саморегуляция и развитие, которые направлены на улучшение адаптации организма, гармоничную реализацию своих способностей и одарённости в культурном, профессиональном росте и жизни в целом. ЗОЖ предполагает для человека такую культурную среду, в рамках которой проявляются реальные возможности для оптимальной творческой самореализации, работоспособности, общежитной активности, психосоматического комфорта, где более широко раскрывается потенциал личности, становится более актуальным процесс ее совершенствования. В условиях ЗОЖ понимание ответственности о здоровье воспитывается у человека, как часть общего развития, которая проявляется в общности стилевых характеристик поведения, способности создать свою личность в соответствии с индивидуальными представлениями о духовном, нравственном и физическом отношении к жизни [2].

К основополагающим компонентам ЗОЖ относят:

1. режим труда и отдыха;
2. обеспечение организации сна;
3. структура питания;

4. структура двигательной активности;
5. исполнение санитарных и гигиенических требований;
6. искоренение вредных привычек;
7. культуру общения;
8. психофизическую саморегуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения [3].

С целью глубокого изучения этой темы было проведено исследование, которое выявило отношение учащейся молодёжи к ЗОЖ.

Цель исследования: выявление особенностей отношения к ЗОЖ.

Выборка составила 70 человек в возрасте 17-21 лет. Для решения выделенных задач был использован опросник «Отношение к здоровью». В результате ответов на опрос были получены такие данные: каждый испытуемый набрал от 8 до 16 баллов. Что говорит о том, что студенты имеют высокий уровень работоспособности, что они могут довольно долго находиться в состоянии напряжения, но хорошо умеют варьировать расслабление и отдых. Студенты прекрасно знают свои способности и умеют грамотно распределить жизненную силу, но иногда переусердствуют, и большая часть энергии приходится на мизерный результат. Студенты охотно открывают новые стороны своей личности и умело могут их применять.

Также было установлено, что у студентов преобладает средний уровень знаний о своем здоровье (49,5%); главное влияние на осведомленность о здоровье на них оказывают врачи (57,6%), научная литература (29,2%), друзья и знакомые (14,8%). Совершенно неважными в сфере осведомленности о своём здоровье выступают СМИ, газеты и журналы (16,7%).

У всех, оказывающих наиболее большое влияние на состояние здоровья, студенты называют образ жизни (83,4%), экологию (74,1%) и характер питания (61,4%); Слабое влияние на здоровье оказывают, как считают студенты, вредные привычки (16,7%).

Составляющую ЗОЖ студентов отображает результат взаимодействия группового или индивидуального стиля поведения, общения, организации жизни, заложенных в основном виде образцов до уровня традиционного.

Теоретически анализ этой темы предполагает, что основными составляющими ЗОЖ являются: правильный режим трудовой активности и отдыха, принятия пищи и сна, гигиены, организация правильного режима двигательной активности, отказ от пагубных привычек, культура общения и поведения внутри общества, культура сексуального поведения, разнообразный досуг, который развивает воздействие на личность.

Здоровье выступает для учащейся молодёжи лидирующей по значимости потребностью (74,6 %). Студенты довольно хорошо осведомлены о своём здоровье. При этом доминирующее влияние на знание о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (57,8%), а минимальное – СМИ, газеты и журналы (13,4 %). Приверженность к здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в отказе от вредных привычек (65,6%).

На наш взгляд, забота о здоровье предполагает не только борьбу с заболеваниями, но и исследование и изучение здоровья здорового человека, профилактику болезней, разработку моделей здорового образа жизни и др.

Источники

1. Ильинич М. В. Физическая культура студентов: учеб. Пособие для студентов вузов / М.В. Ильинич – М.: Академия, 2002. – 340 с.
2. Волохова Н.П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н.П. Волохова – Л.: ВЛАДОС, 2011. – 407 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков – М.: Питер, 2003. – 255 с.