

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Величко А.И.¹, Татаринцева О.А.²

¹Величко Алексей Иванович - старший преподаватель,
кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании;

²Татаринцева Олеся Алексеевна – специалист,
отдел безопасности,
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
г. Краснодар

Аннотация: на сегодняшний день актуальными вопросами становятся связанные с социально-психологическим здоровьем детей. Практическая деятельность убеждает в том, что в современном обществе происходит снижение нравственно-моральных ценностей. Жизненные ценности стали измеряться в обществе материально, все меньший процент родителей затрагивают духовную и психологическую область воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, девиантное поведение, подростки, воспитание.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это соблюдение условий повседневной жизни, позволяющие сохранить и восстановить естественное состояние организма, и которое предотвращает приобретение каких-либо заболеваний. ЗОЖ является:

- методом адаптации человека к раздражительно-психологическим, эмоциональным, информативным и другим перегрузкам;
- способом активизации неспецифических защитных сил организма, то есть средством, увеличивающим общую сопротивляемость организма абсолютно всем болезням;
- теоретическим обоснованием принципа профилактики [3].

Таким образом, можно отметить, что здоровый образ жизни, понятие емкое, содержащее в себе не только медицинские проблемы, но и общественные: материальное благополучие, жилищные условия, рациональное и полезное использование свободного времени, межличностные взаимоотношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и формирование воспитания, правильное и сбалансированное питание, борьба с вредными привычками. Не так давно в нашем обиходе возникло понятие «девиантное поведение». На сегодняшний день им пользуются широкий круг специалистов.

Первым ввел в употребление термин «девиантное поведение» Я.И. Гилинский, который в настоящее время употребляется наряду с термином «отклоняющееся поведение».

Девиантное поведение подразделяется на две крупные группы.

- Это поведение отклоняющееся от норм психического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое);
- Это антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы. Если подобные действия незначительны их называют правонарушениями, или серьезны и наказываются в уголовном порядке – преступлениями [4].

В настоящее время существует несколько подходов к изучению и объяснению девиантного поведению. Ряд ученых полагают, что при нормальных условиях функционирования социальной организации девиантное поведение попадает не так уж часто, но в условиях социальной дезорганизации если нормативный контроль слабеет увеличивается возможность проявлений девиации. Личностями с девиантным поведением являются люди, социализация которых происходит в среде, где факторы, предрасполагающие к такому поведению, считаются нормальными или социум относится к ним достаточно толерантно. Особенную значимость среди условий, влияющих на развитие и формирование девиантного поведения подростков, имеет окружающая микросреда подростка, и в первую очередь, семья. Говоря о роли семьи в формировании личности ребенка, следует иметь в виду, как минимум, два основных аспекта этой проблемы: взаимоотношения внутри семьи и вид воспитания [2].

Для детей подросткового возраста в структуру переживаний в периоде дистресса входят внутреннее беспокойство, душевный дискомфорт, чувственная напряженность с невысоким порогом агрессивных реакций, различных форм оппозиционного-вызывающего поведения с негативными установками в отношении норм и правил поведения, принятых в окружающей среде. Подобным способом появляется благоприятная ситуация для формирования стойких моделей девиантного поведения подростков [1].

Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. М.: Флинта, 2016. 560 с.
2. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учеб. пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. М.: Академия, 2016. 256 с.

4. *Рудакова И.А.* Девиантное поведение / И.А. Рудакова, О.С. Ситникова, Н.Ю. Фальчевкая. М.: Феникс, 2016. 160 с.