УДК 159.99

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК КРИТЕРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Басалаева Н.В., Захарова Т.В.

Лесосибирский педагогический институт, филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, e-mail:basnv@mail.ru

В статье рассматривается проблема психологического здоровья студентов педагогического вуза. Описаны результаты исследования отношения к здоровью студентов-первокурсников. При анализе результатов учитывались показатели по 4 сферам, отвечающим критериям адекватности – неадекватности отношения к собственному здоровью: когнитивная, поведенческая, эмоциональная, ценностно-мотивационная.

Ключевые слова: психологическое здоровье, отношение к здоровью, здоровье

RELATION TO HEALTH AS CRITERION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS

Basalaeva N.V., Zaharova T.V.

The Lesosobirsk pedagogical Institute, the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, e-mail:basnv@mail.ru

The article considers the problem of psychological health of students of pedagogical University. Describes the results of a survey of attitudes to the health of the students of first-year students. When analyzing the results were taken into account indicators on the 4 areas that meet the criteria of adequacy – the inadequacy of the attitude to their own health: cognitive, behavioral, emotional and value-motivation.

Keywords: psychological health, relation to health, health

Проблема психологического здоровья является одной из основных на современном этапе развития психологической науки. Зарубежные и отечественные психологи пристально следят за тенденциями, происходящими в сфере психологического здоровья человека, поскольку в настоящее время главным является сохранение психологического здоровья в современных социально-экономических нестабильных условиях. Особенно остро различные социальные перемены отражаются на молодежи, а студентов, по мнению ряда специалистов, по наличию психогенных факторов можно отнести к группе риска. Наиболее уязвимы в плане психологического здоровья студенты-первокурсники, так как переход к вузовской форме обучения является для них сложным адаптационным процессом, нарушение которого отражается на психологическом комфорте и психологическом здоровье обучающихся, на их развитии и эффективности обучения. В связи с актуальностью проблемы **цель исследования** – изучение специфики психологического здоровья студентов-первокурсников педвуза.

Материалы и методы исследования

С целью изучения особенностей психологического здоровья у студентов-первокурсников нами организовано экспериментальное исследование на базе Лесосибирского педагогического института – филиала ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» в 2012 году. В качестве диагностического инструментария нами использовалась методика «Отношение к здоровью», разработанная Р.А. Березовской. При анализе результатов учитывались показатели по 4 сферам, отвечающим критериям адекватности – неадекватности отношения к собственному здоровью: когнитивная – степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни; поведенческая – степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни; эмоциональная – оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться и радоваться ему; ценностно-мотивационная – высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей, степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение

Проанализируем результаты, полученные при диагностике студентов-первокурсников по методике «Отношение к здоровью». Рассмотрим понимание студентами здоровья на когнитивном уровне. 23 % студентов группы определяют здоровье как «хорошее самочувствие, ничего не беспокоит, отсутствие болезней», 12 % студентов группы определяют здоровье как состояние человека, которое может быть как благополучное, так и неблагополучное, 23 % студентов-первокурсников определяют здоровье как основу человеческой жизни (например, «здоровье – это необходимая составляющая жизни человека»). Кроме того, 15 % студентов группы характеризуют здоровье как

комплекс профилактических мероприятий («здоровье – это состояние человека, при котором соблюдается правильное питание, поддержание физической формы, душевное равновесие»), 27% студентов-первокурсников важной характеристикой здоровья является гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал («здоровье – это состояние внутреннего и внешнего согласия, умиротворения, полное физическое здоровье»). По мнению 85% студентов на осведомленность в области здоровья большее влияние оказывает информация, полученная от врачей (специалистов). Наряду с этим, 69% студентов определяют одним из важных источников информации о здоровье – «СМИ (радио, телевидение)». По степени влияния на III месте – «научно-популярные книги о здоровье» (62% студентов). В то же время, 50% студентов предпочитают получать информацию о здоровье от друзей (знакомых) и 31% студентов из газет (журналов). Проанализировав результаты, нами было выявлено, что, по мнению всех студентов, наиболее существенное влияние на состояние здоровья оказывает фактор «экологическая обстановка». Одновременно, 96% студентов определяют одним из важных факторов, влияющих на здоровье «особенности питания». По степени значимости на III место 88% студентов обозначают «образ жизни». 81% студентов на V место по степени значимости, определяют фактор «профессиональная деятельность». Кроме того, 38% первокурсников выделили дополнительные факторы, которые оказывают существенное влияние на состояние здоровье: замкнутое пространство, психологическая умиротворенность, качество воды и др. Таким образом, на когнитивном уровне характерно понимание студентами здоровья как фундаментального аспекта человеческой жизни, представляющего взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов, а также его значения в обеспечении активной и продолжительной жизни. Большинство студентов-первокурсников определяют здоровье как гармоничное сочетание духовного и физического начал. Информацию в области здоровья студенты-первокурсники получают из различных источников, но в большей степени готовы воспринимать информацию, получаемую от врачей (специалистов) и «СМИ (радио, телевидение)».

Рассмотрим понимание студентами здоровья на поведенческом уровне. Необходимо отметить, что студенты в большей степени для поддержания своего физического здоровья регулярно посещают баню (сауну), что составляет 69% всех испытуемых. Наряду с этим, 62% студентов предпочитают избегать вредные привычки. 57% студентов для поддержания своего здоровья считают важным выполнение физических упражнений. По степени значимости на IV месте – забота о режиме сна и отдыха, так считают 50% всех испытуемых. В то же время, 38% студентов предпочитают отслеживать свой вес. 27% первокурсников считают важным для поддержания своего здоровья, закаляться и посещать спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал). По степени значимости на VII место студенты относят – посещение врача с профилактической целью (19% всех студентов). Одновременно, 15% студентов для поддержания своего здоровья используют диету. При этом, в наименьшей степени студенты-первокурсники практикуют специальные оздоровительные системы (7% всех испытуемых). Кроме того, 27% студентов выделили дополнительные меры, которые, по их мнению, необходимо использовать для поддержания здоровья, и наиболее часто встречающиеся такие как: питание, витамины, размышление о хорошем, постоянный контроль. Проанализировав результаты, нами было выявлено, что при ухудшении здоровья студенты чаще всего самостоятельно принимают меры, исходя из прошлого опыта, так полагают 93% студентов. В то же время 69% всех испытуемых предпочитают обращаться за советом к родственникам, друзьям и знакомым, 31% студентов считают важным обращение к врачу. Кроме того, 19% студентов предпочитают не обращать внимание на ухудшение своего здоровья. Таким образом, рассматривая отношение к здоровью студентов на поведенческом уровне, следует отметить, что студенты-первокурсники способны включаться в различные практические действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а также самостоятельно принять соответствующие меры, направленные на заботу о своем здоровье.

Рассмотрим понимание студентами здоровья на эмоциональном уровне. Проанализировав результаты исследования, следует отметить, что студенты-первокурсники при благополучном состоянии здоровья в наибольшей степени испытывают спокойствие (96%). При этом 93% испытуемых довольны своим благополучием здоровья. Наряду с этим, 88% студентов определяют свое благополучие здоровья как внутреннее удовлетворение, счастье и уверенность в себе. Кроме того, при благополучном состоянии здоровья 81% студентов испытывают радость. 73% студентов определяют свое благополучие здоровья как

«ощущение свободы». А также, по мнению 65 % студентов, при благополучии здоровья отсутствует угроза. Одновременно, для 57 % студентов характерно отсутствие беспокойства при благополучии здоровья. 7 % испытуемых указывают на безразличие по отношению к благополучию своего здоровья. Кроме того, нами было выявлено, что 85 % студентов при ухудшении своего здоровья в наибольшей степени склонны испытывать чувство расстройства. При этом 69 % студентов указывают на подавленность настроения при ухудшении своего самочувствия. 65 % студентов стремятся выявить причину своего нездоровья и определить соответствующие меры. 54 % первокурсников склонны проявлять нервность и тревожность при неблагополучии своего здоровья. Одновременно 46 % испытуемых склонны испытывать сожаление при ухудшении своего здоровья. 43 % студентов указывают на чувство раздраженности при ухудшении своего здоровья. 23 % студентов обозначают чувство страха при неблагополучии своего здоровья. При этом, 15 % студентов при ухудшении своего здоровья, указывают на чувство вины. В то же время, 12 % студентов отмечают спокойствие по отношению к своему нездоровью. Следует отметить, что в наименьшей степени при неблагополучии здоровья, 4 % студентов испытывают чувство стыда. Таким образом, рассматривая отношение к здоровью студентов-первокурсников на эмоциональном уровне, следует отметить, что при благополучии здоровья, студенты чаще всего испытывают спокойствие, проявляют положительные эмоции, обладают способностью получать наслаждение от состояния своего здоровья и радоваться ему. Наряду с этим, первокурсники достаточно сензитивны и чувствительны к различным витальным проявлениям своего организма, при ухудшении здоровья в наибольшей степени, расстроены, подавлены, озабочены своим самочувствием, нервны, тревожны, испытывают чувство страха и сожаление.

Рассмотрим отношение студентов-первокурсников к здоровью на ценностно-мотивационном уровне. По мнению всех студентов, принявших участие в исследовании, наиболее важные жизненные ценности – «здоровье» и «интересная работа (карьера)» [1]. По степени значимости ценности на II место 93 % студентов выделяют «независимость, свободу». Наиболее важными жизненными ценностями для 88 % первокурсников являются «счастливая семейная жизнь» и «признание и уважение окружающих». Кроме того, по степени значимости 85 % студентов на последнее место обозначают следующие ценности «материальное благополучие» и «верные друзья». Данный факт может свидетельствовать о том, что для первокурсников наиболее приоритетны такие ценности, как «здоровье» и «интересная работа (карьера)». Нами было выявлено, по мнению студентов, наиболее важными факторами для достижения успеха являются «хорошее образование» и «способности» (93 % студентов). Кроме того, 88 % испытуемых в число значимых факторов для достижения успеха обозначают «здоровье». Одновременно, 81 % первокурсников для достижения жизненного успеха указывают на необходимость «упорства и трудолюбия». По степени важности фактора 77 % студентов-первокурсников на IV место определяют «везение (удача)» и «материальный достаток». Наряду с этим, по мнению 73 % студентов, менее важным фактором для достижения успеха являются «нужные связи». Рассмотренный факт позволяет сделать вывод, что, для первокурсников, важным условием достижения жизненного успеха являются «хорошее образование», «способности» и «здоровье». Анализируя результаты, полученные в ходе исследования, нами выявлено, что у 46 % первокурсников наиболее важной причиной недостаточной и нерегулярной заботы о своем здоровье является «отсутствие компании». Наряду с этим, 43 % студентов обозначают в число важных причин нерегулярной заботы о здоровье – «отсутствие времени» и «выполнение других, более важных дел». Одновременно, 38 % первокурсников указывают на «отсутствие соответствующих условий» для регулярной заботы о здоровье, при этом, не считают важным постоянно осуществлять контроль за состоянием своего здоровья. 35 % студентов не считают важным придерживаться различных ограничений для сохранения и укрепления своего здоровья. Кроме того, 27 % студентов определяют в число важных причин недостаточной заботы о своем здоровье – «необходимость больших материальных затрат». 23 % студентов указывают на отсутствие волевых усилий для осуществления постоянной заботы о здоровье. Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что отношение к здоровью студентов-первокурсников на ценностно-мотивационном уровне является высоко доминантным, здоровье для них определяется одной из самых важных жизненных ценностей. Однако, в силу различных причин, студенты не способны осуществлять постоянный контроль за состоянием своего здоровья.

Заключение

Итак, рассмотрев особенности отношения студентов к здоровью, можно заключить, что здоровье определяется ими как гармоничное сочетание духовного и физического начал. Характерно понимание здоровья как фундаментального аспекта человеческой жизни, представляющего взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что отношение к здоровью студентов-первокурсников является высоко доминантным, здоровье для них определяется одной из самых важных жизненных ценностей. Однако, при этом, в недостаточной степени, предпринимают активных действий по его достижению. Это в значительной степени обусловлено наличием более важных дел, отсутствием компании и времени. При благополучии здоровья студенты чаще всего испытывают спокойствие, проявляют положительные эмоции, обладают способностью получать наслаждение от состояния своего здоровья и радоваться ему. Наряду с этим, первокурсники достаточно сензитивны и чувствительны к различным витальным проявлениям своего организма, при ухудшении здоровья в наибольшей степени расстроены, подавлены, озабочены своим самочувствием, нервны, тревожны, испытывают чувство страха и сожаление. Для формирования у студентов полных и адекватных представлений о своем здоровье считаем целесообразным создание в вузе пространства «здоровьетворения» [2], способствующего формированию комплексного представления о здоровье и здоровом образе жизни, осмыслению жизненного пути и реализации жизненных задач и целей.

Список литературы

1. Басалаева Н.В. Становление ценностно-смыслового отношения к будущей профессии у студентов // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 11. – С. 113–119.

2. Васильева О.С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья // Психология в вузе. – 2010. – № 6. – С. 5–17.