

Дрожжина Наталья Борисовна

канд. психол. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный

педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ИССЛЕДОВАНИЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема здоровья в студенческом возрасте на начальном этапе обучения в вузе. Автором представлены результаты исследования ориентации на здоровый образ жизни студентов-первокурсников. При анализе результатов учитывался уровень ориентации на здоровый образ жизни, степень осведомленности и осознания студентами понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», субъективной ценности категории «здоровье».*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.*

Проблема сохранения и укрепления состояния здоровья современной студенческой молодежи остается особо актуальной в настоящее время в условиях стремительных изменений во всех сферах общества: экономической, социальной, политической.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяют здоровье человека как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Необходимо отметить, что здоровье и болезнь не существуют сами по себе, поэтому данные понятия должны рассматриваться как производные окружающей среды, как результат социальных и биологических факторов, воздействующих на человека.

Здоровье является результатом здорового образа жизни, который также необходимо формировать у студентов в процессе педагогического воздействия при обучении в вузе.

Ориентация на здоровый образ жизни предполагает выработку устойчивой системы взглядов, жизненной позиции и стиля поведения человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья через осознанное выполнение системы норм и правил. Это достаточно сложный и длительный процесс, который начинается еще в семье.

В студенческом возрасте здоровье является необходимым ресурсом и условием успешного обучения в вузе и освоения выбранной специальности, сокращения периода адаптации студентов-первокурсников к высокой учебной нагрузке и интеграции в студенческий коллектив.

Современные студенты сталкиваются с достаточно типичными психологическими проблемами такими как: «ломка» ранее сформированных стереотипов, специфика студенческого возраста, трудности самоопределения, начало самостоятельной или семейной жизни, материальные, жилищные, бытовые проблемы, расширение круга общения, выполнение новых социальных ролей и др. Для преодоления данных проблем необходима систематическая работа не только педагогов и психологов, но и, в первую очередь, самих студентов по формированию ориентации на здоровый образ жизни [1].

Разработка и организация системы здоровьесбережения современной молодежи должна опираться на исследования актуального уровня ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Для исследования ориентации на здоровый образ жизни студентов первых курсов была использована тест-анкета В.С. Кукушина «Ориентация на здоровый образ жизни» [2].

В исследовании приняли участие студенты первого курса (50 человек) ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» г. Ставрополя. По данной методике студенты показали достаточно высокий уровень осведомленности и осознания таких понятий как «здоровье» и «здоровый образ жизни».

При ответах на вопрос «Что такое здоровье?» большинство студентов представили следующую формулировку: «Здоровье – это физическое и духовное благополучие». Также встречались определения «здоровья» как: «отсутствие болезней», «хорошее самочувствие», «нормальная деятельность организма».

При ответах на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» большинство студентов представили следующую формулировку: «ЗОЖ – это профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья».

Распределение факторов, которые указывали студенты как способствующие укреплению здоровья, следующее: правильное питание (70%), «закаливание» (30%), занятие спортом, физические нагрузки, зарядка (17%), здоровый сон (10%), отсутствие вредных привычек (3%).

Распределение факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья, следующее: вредные привычки (курение, алкоголь) (57%), загрязнение окружающей среды, плохая экология (17%), систематическое недосыпание (13%), неправильное питание (7%), стресс (3%), злоупотребление интернетом и телефоном (3%).

Анализ результатов исследования позволяет определить степень ценности и значимости для студентов первых курсов следующих предложенных показателей: здоровье (50%), иметь понимание в семье (27%), заниматься спортом (7%), жить без конфликтов (7%), любовь (3%), иметь возможность путешествовать (3%), иметь материальный достаток (3%).

Также с помощью данной методики был выявлен уровень ориентации студентов на здоровый образ жизни: ниже среднего (10%), средний уровень (30%), выше среднего (60%).

Таким образом, результаты данного исследования отражают уровень ориентации на здоровый образ жизни студентов-первокурсников, степень осознанности и важности сохранения собственного здоровья для студентов. Представленные результаты могут быть использованы для проведения психопрофилактических мер и планирования дальнейших исследований.

Список литературы

1. Журавлева А.Е. Здоровье и здоровьесбережение в юношеском возрасте: теоретический аспект // Современная психология: теория и практика: Сборник тезисов науч.-практ. конф. – М.: Спецкнига, 2012. – С. 60 – 62.
2. Кукушин В.С. Коррекционная педагогика: Учебное пособие. – М.: МарТ; Феникс, 2010. – 325 с.