

Северин А.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наша работа посвящена актуальной и малоизученной проблеме готовности студенческой молодежи к здоровому образу жизни и осознанию связи здоровья с образом жизни. Данная проблема до настоящего времени актуальна у отечественных и зарубежных ученых [1; 2; 3; 4] и, на наш взгляд, должна быть связана с исследованием содержания психологической готовности студентов к ведению здорового образа жизни, с определением критериев ее оценки. В образовательном стандарте также подчеркивается, что специалист по психологии должен иметь представление о ЗОЖ, о доступных средствах и способах укрепления здоровья [5].

В связи с вышеизложенной проблемой темой нашей работы явилось исследование содержания психологической готовности студентов-психологов к ведению здорового образа жизни.

Объект исследования – здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Предметом исследования выступает психологическая готовность студентов-психологов (1-3 курсов) к ведению здорового образа жизни.

Целью нашего исследования явилось изучение содержания психологической готовности студентов-психологов (1-3 курсов) к здоровому образу жизни.

Нами было проведено исследование на базе БрГУ имени А.С. Пушкина, на психологическом отделении, психолого-педагогического факультета, на выборке из 90 студентов (30 – 1 курс, 20 – 2 курс, 30 – 3 курс). Возраст студентов составлял 17-22 года. Пол студентов не учитывался.

Рассматривается в нашем исследовании готовность к ЗОЖ как установка на здоровье, здоровую жизнь, входит в содержание Я-концепции (самосознания), из которой как частный случай самосознания можно выделить концепцию здоровья (или ВКЗ). Концепция здоровья понимается как структурная единица концепции жизни, являющейся ядром мировоззрения. Поясним, что ВКЗ позволяет человеку сохранять основы для «Я-концепции», которая приводит к реализации им в действительности определенного образа жизни.

На наш взгляд, психологическая готовность к ЗОЖ является психологическим феноменом и рассматривается как установка на определенное (здоровое) поведение, здоровье и ЗОЖ, включенная в «Я – концепцию», из которой как частный случай выделяют «концепцию здоровья» (ВКЗ). На основе составляющих ВКЗ (знание, отношение, саморегуляция) мы рассматриваем психологическую готовность к ЗОЖ двояко: в виде «подготовки» как процесс (первая и вторая состав-

ляющие ВКЗ), и в виде «готовности» как результат (третья составляющая ВКЗ) [6].

Следовательно, психологическая готовность это и подготовка и готовность, это и процесс, и результат, это установка на определенное поведение, здоровье и ЗОЖ. Так как, готовность к ЗОЖ является психологическим феноменом, то изучение ее позволяет раскрыть содержание жизни человека как субъекта учебной деятельности в ВУЗе.

Основной гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что у студентов-психологов по мере присвоения ими теоретических знаний и практических навыков и умений в области психологии должна наблюдаться динамика в сторону повышения психологической готовности к здоровому образу жизни.

Для проверки вышеизложенных гипотез нами были использованы следующие методики:

1. сочинение «Образ жизни»,
2. незаконченные предложения-1,
3. тест «Образ жизни» (О. Мотков),
4. исследование самооценки (Дембо-Рубинштейн),
5. незаконченные предложения-2,
6. опросник «Ценностные ориентации» (М. Рокича),
7. «Концепция жизни» (Г. Лагонда),
8. сочинение «Программа самовоспитания для обучения ЗОЖ»,
9. тест-опросник уровня субъективного контроля – (Е. Бажин, Е. Гольякина, А. Эткинд),
10. комплексная методика «Я как Я» (Г.Малейчук).

В теоретической части нашего исследования мы уточнили содержание психологической готовности студентов-психологов к ЗОЖ, а также выделили критерии ее оценки:

1. знание о здоровье человека и здоровом образе жизни (когнитивный компонент) – методики №1, 2, 3;
2. отношение к своему здоровью (эмоционально-оценочный компонент) – методики № 4, 5; 6;
3. способность к осуществлению усилий в области здорового образа жизни (регулятивный компонент) – № 7, 8, 9.

В качестве контрольных методик были использованы: № 6, 7, 9, 10.

Кроме того, нами было проанализирована взаимосвязь образа жизни и здоровья студенческой молодежи, а также взгляды отечественных и зарубежных ученых относительно понятия «здоровый образ жизни», составлен словесно-интегрированный портрет здорового человека и др. Он приведен в следующей таблице 1.

Таблица 1

Черты СИПЗЧ критерии Анализа и сравнения	Словесно-интегрированный портрет здорового человека (СИПЗЧ)	
	Зарубежные авторы (12)	Отечественные авторы (12)
1. Адаптация к своему «Я»	11	12
2. Адаптация к обществу	10	8
3. Наличие необходимых знаний о здоровье и здоровом образе жизни	4	5
4. Временная направленность отношений здорового человека:		
а) будущее	6	7
б) настоящее	8	12
в) прошлое	3	-
5. Необходимость работы над собой	9	7

Северин Алексей Викторович, ассистент каф. психологии Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. Беларусь, БрГУ, 224665, г. Брест, бульвар Космонавтов, 21.

Таблица 2

курс		Психологическая готовность к ЗОЖ																													
		1 критерий						2 критерий						3 критерий																	
		ОЖС			НП-1			ОЖ			Д-Р				НП-2			ЦО		КЖ			ПСОЗ			УСК					
		+	-	о	+	-	о	В	ПВ	С	Н	Сз	Су	Сх	Сс	+	-	о	№/ здо	%	В	С	Н	+	-	о	И	Н	Э	И	Н
1	0	91	124	30	56	9	-	17	4	10,3	11,4	14,2	10,2	123	35	52	27	12	0,72	9	1	9	3	2	6	1	4	1	2	4	5
2	7	125	93	31	86	4	1	18	7	5,71	6,3	13,5	7,7	93	48	69	20	4	0,26	1	5	7	2	1	1	1	4	8	2	6	2
3	5	817	120	27	63	5	1	21	3	10,5	16,4	29	12,8	113	30	67	23	3	-1,52	9	1	6	3	8	1	2	7	3	2	5	1

Таблица 3

курс	Контрольные методики																
	КЖ			УСК						ЦО		Тип Ki					
	В	С	Н	Из			Ио			№2 (здоровье)	%	ОЖС			ПСОЗ		
				И	Н	Э	И	Н	Э			И	II	III	I	II	III
1	9	12	9	13	4	13	21	4	5	1,48	0,72	-	5	22	-	4	16
2	18	5	7	18	4	8	22	6	2	2,12	0,26	-	5	22	-	5	20
3	9	16	6	20	7	3	24	5	1	3,25	-1,52	-	6	24	-	6	24

Таблица 4

Испытуемые, № курса	Показатели по всем методикам	Психологическая готовность к ЗОЖ (1, 2, 3 критерии), в %	
		Положительные	Отрицательные
1 курс		54,44	17,47
2 курс		41,93	18,78
3 курс		50,91	11,57

Таблица 5

Испытуемые, № курса	Показатели по контрольным методикам	Психологическая готовность к ЗОЖ (1, 2, 3 критерии), в %	
		Положительные	Отрицательные
1 курс		44,28	19,03
2 курс		53,65	12,65
3 курс		56,87	4,78

В словесно-интегрированный портрет здорового человека вошли такие изюминки:

1. адаптация к своему «Я» выше, чем адаптация к обществу;
2. потребность в наличии необходимых знаний о здоровье и ЗОЖ;
3. направленность отношений преимущественно нацелена на настоящее, затем на будущее, незначительно затрагивает – прошлое;
4. необходимость работы над собой, собственных усилий в организации своей жизни, ее оздоровлении.

Результаты экспериментального исследования, полученные в ходе исследования результаты подверглись количественной и качественной обработке и могут быть представлены в обобщенном виде:

1. Обобщенные итоги анализа по данным методик исследования (таблица 2);

2. Обобщенные итоги анализа по данным контрольных методик (таблица 3).

Кроме того, мы использовали индикаторы оценки психологической готовности к ЗОЖ:

1. По всем методикам исследования (таблица 4);
2. По контрольным методикам исследования (таблица 5).

Таким образом, сравнение результатов по всем методикам исследования и контрольным методикам говорит о том, что выдвинутая нами гипотеза о закономерности формирования ЗОЖ у студентов-психологов по мере присвоения ими богатого арсенала психологии подтверждается. Выраженность психологической готовности к ЗОЖ у студентов-психологов (1-3 курса) повышается по позитивным и снижается по негативным показателям.

Таблица 7

Испытуемые, курс	Критерии психологической готовности к ЗОЖ						Итого
	I критерий		II критерий		III критерий		
	+	-	+	-	+	-	
1 курс	57,7%	14,3%	54,2%	14,7%	25%	16,3%	++-
2 курс	67,7%	25,7%	39,8%	23,9%	28%	11,3%	+-
3 курс	53,3%	12,7%	50,4%	12,9%	30,7%	6%	++-

Кроме того, на основании трех выделенных критериев психологической готовности к ЗОЖ (знание, отношение, воля) мы попытались построить типологию образа жизни студентов. Полученные 8 комбинаций образа жизни, представлены нами в таблице 6.

Таблица 6

Типы ЗОЖ, №	Критерии психологической готовности к ЗОЖ		
	Знание	отношение	воля
1	+	+	фй+
2	+	+	-
3	+	-	-
4	+	-	+
5	-	+	+
6	-	-	+
7	-	-	-
8	-	+	-

При этом №1, 2, 5, 8 – позитивные типы образа жизни; №3, 4, 6, 7 – негативные типы образа жизни; а «+» и «-» - индикаторы представленности критериев оценки в определенном типе образа жизни.

Кратко поясним, какое содержание имеют вышеуказанные типы ЗОЖ:

- 1) адекватный образ жизни – это образ жизни, как правило, приводящий к укреплению и сохранению здоровья конкретной личности и соответствующий ее потребностям, интересам и др.;
- 2) социально одобряемый образ жизни – это образ жизни, который не вредит здоровью других людей и соответствует нормам общественной жизни;
- 3) попустительский образ жизни – это образ жизни, который основан на теории, которая не воплощается в практику жизни;
- 4) панический образ жизни – это образ жизни, основанный на знании и воле, но отсутствие адекватного отношения приводит к панике;
- 5) подражательный образ жизни – это образ жизни, который основан на подражании в виду отсутствия знания о здоровье, но при наличии отношения и воли;
- 6) принудительный образ жизни – это образ жизни, основанный на чрезмерно развитой воле, применение которой без знаний и отношений пагубно для здоровья;
- 7) паразитический образ жизни – это образ жизни, при котором человек негативно относится к здоровью, не знает или не хочет знать, не развита ли воля, живет за счет других;
- 8) «привольный» образ жизни – это образ жизни, когда не задумываешься о здоровье.

Мы применили два индикатора оценки (позитивный и негативный) содержания психологической готовности к ЗОЖ с целью построения обобщенной типологии образа жизни студентов-психологов (по курсам). Представим это в виде таблицы 7.

Вышеизложенное можно представить и в виде диаграмм 1, 2 и 3.

Диаграмма 1

I курс

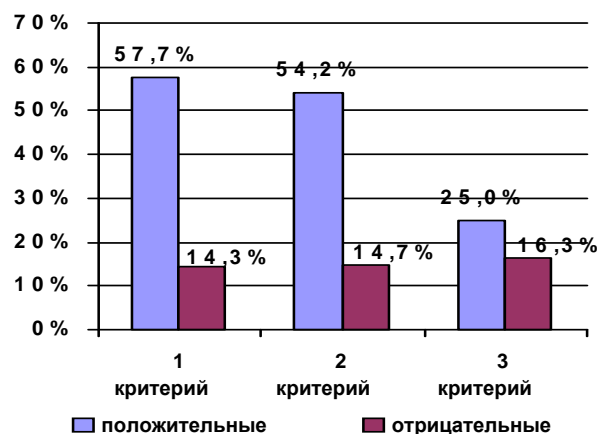


Диаграмма 2

II курс

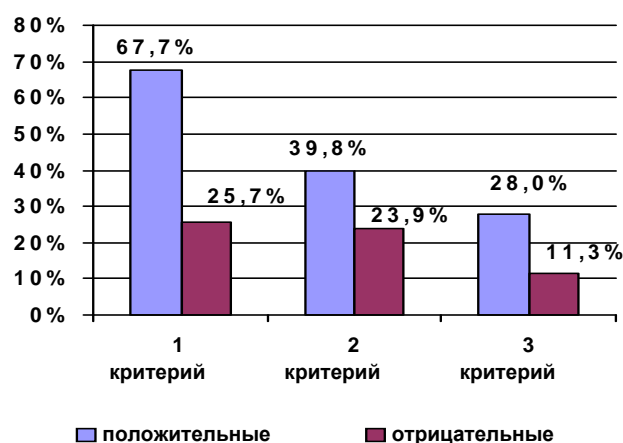


Диаграмма 3

III курс



Таким образом, у студентов-психологов I курса наблюдается примерный образ жизни (+++), у студентов-психологов II курса – попустительский образ жизни (+--), у III курса – снова примерный образ жизни (+++). Все это говорит о динамике позитивных изменений в жизни студентов, о повышении у них психологической готовности к ЗОЖ во время учебы в вузе (с 1-го по 3-й курс).

В результате проведенного теоретического анализа и экспериментального исследования были получены следующие результаты:

1. Образ жизни – это сложное интегративное образование, в его содержание входят внешние (объективные) и внутренние (субъективные) условия. Это единство качественной и количественной сторон жизнедеятельности человека; это единство и противоречие индивидуального и социального, это самореализация человека в динамике общественной жизни.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». ЗОЖ – это составная часть образа жизни, и, следовательно, единство и противоречие объективного и субъективного, социального и индивидуального. В содержание его входят как здоровье, так и болезнь, которые влияют на складывание стратегии жизни человека. ЗОЖ предполагает активную деятельность человека, направленную на сохранение и укрепление его здоровья.

2. Анализ философской, психолого-педагогической, популярно-медицинской литературы показал, что существуют четыре подхода, рассматривающие понятие «здоровый образ жизни»: биосоциальный, социально-экономический, социально-психологический, диалектический. Согласно этим подходам, наличие в реальности жизни многообразных вариантов образа жизни объясняется обусловленностью его разными факторами и их диалектичностью.

3. Понятие «здоровый образ жизни» – «междисциплинарное» понятие и объект внимания таких наук, как социология, валеология, психология и др. [7; 8] В зависимости от точки зрения той или иной науки и меняется содержание понятия «здоровый образ жизни» и строятся модели обучения ЗОЖ молодежи. Однако, практически во всех моделях обучения здоровому образу жизни, подчеркивается ведущая роль человека в его оздоровлении, его вера в собственное «Я», в необходимость собственных усилий для оздоровления [9].

4. Мы проанализировали портреты здорового человека отечественных и зарубежных авторов и на их основе составили словесно-интегрированный портрет здорового человека. Ему характерны следующие черты: адаптация к своему «Я» выше, чем адаптация к обществу, потребность в наличии необходимых знаний о здоровье и здоровом образе жизни, направленность отношений преимущественно на настоящее, затем на будущее, незначительная – на настоящее, необходимость работы над собой, собственных усилий в организации своей жизни, ее оздоровлении.

5. Психологическая готовность к ведению здорового образа жизни является психологическим феноменом и рассматривается нами как установка на здоровье, входящая в «Я-концепцию» и проявляющаяся в определенном поведении и образе жизни. Как одна из структурных единиц самосознания человека она также содержит в себе три компонента: когнитивный; эмоционально-оценочный; регулятивный.

6. У студентов-психологов наблюдается позитивная динамика (повышение) психологической готовности к ведению здорового образа жизни по мере присвоения ими теоретических знаний и практических навыков и умений в области психологии.

Так, студенты-психологи, придерживающиеся ЗОЖ:

- имеют высокий уровень представлений о здоровье и ЗОЖ, относятся к своему здоровью как к ценности, умеют осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своей жизни, организовывать ее при помощи Я-усилия;
- у них наблюдается позитивная динамика в сторону повышения готовности к ведению ЗОЖ по мере присвоения

ими теоретических знаний и практических навыков и умений в области психологии.

7. На основании трех выделенных критериев психологической готовности к ЗОЖ (знание, отношение, воля) мы попытались построить типологию образа жизни студентов. У студентов-психологов на I курсе выявлен социально-одобряемый образ жизни, на II курсе – попустительский, а на III курсе – социально-одобряемый. Добавим, что при желании можно определить по вышеприведенной таблице типы образа жизни у каждого конкретного студента из нашей выборки в 90 человек.

Все это говорит о динамике позитивных изменений в жизни студентов, о повышении у них психологической готовности к ЗОЖ во время учебы в вузе (с 1-го по 3-й курс).

8. Здоровье студентов и их обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены [10; 11] «Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность» [12]. Поэтому содержание их образа жизни тесно связано с эффективностью их обучения, влияет на его успешность и на состояние их здоровья. Иначе говоря, ставить сегодня вопрос о том, что надо научить студентов здоровому образу жизни не только актуально, но и необходимо как в личностном плане – укрепление и сохранение здоровья, так и в профессиональном – подготовка студентов как грамотных специалистов к будущей профессиональной деятельности психолога.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о важности нашей работы, о том, что молодежи необходимо иметь серьезное отношение к здоровью своему и окружающим. Мы считаем, что именно формирование психологической готовности студенческой молодежи к ведению ЗОЖ в процессе обучения в ВУЗе и будет определять гармоничность их образа жизни и отношения «здоровье и Я», что послужит пониманию того, что на первом месте должно быть не Я со своими прихотями, а здоровье человека. Это поможет студенческой молодежи реально стать «творцами здоровья» своего и окружающих, иметь реальную потребность в здоровом образе жизни и готовность к повседневной реализации его правил.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФИС, 1987.- 64 с.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.- 352 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека.- М.: ВЛАДОС, 2000.- 192с.
4. Лавриненко Г.В. Научно-методические подходы к обучению студентов здоровому образу жизни // Адаптация и Выживание. - 1996.-№ 5.-С. 67-72.
5. Образовательный стандарт. Высшее образование. Специальность «Психология» - Г.07.01.00.-Мн.: Изд-во Мин-ва образования, 1998.-С. 10.
6. Северин А.В. Модель психологической готовности студентов-психологов к здоровому образу жизни // Адаптация к профессиональной деятельности как психолого-педагогическая проблема: методологич. основания, пути и способы решения: матер. II Междунардн. научно-практич. конф. – 23-24 апреля 2003 г. - В 3-х ч. - Ч.1.- Баранович: БГВПК, 2003. – С. 86-91.
7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- М.: ФИС, 1990.- 208 с.
8. Шицкова А.П., Ноиков Ю.В. Здоровье здоровых.-М.: Знание, 1987.- 48 с.
9. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. -1997. - № 2. – С. 3-14.
10. Климова В.И. Человек и его здоровье.- М.: Знание, 1985.- 192 с.
11. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье.-М.: Советская Россия, 1986.- 189 с.
12. Киколов А.И. Обучение и здоровье.-М.: Высшая школа, 1985.- 105 с.