

## Секция «Психология»

### **Представления современных студентов о здоровом образе жизни и возможные пути решения проблемы сохранения здоровья на разных уровнях: от государственного до индивидуального**

**Бурова А.В.<sup>1</sup>, Овчарова А.Е.<sup>2</sup>, Кашеварова А.В.<sup>3</sup>, Сысоева В.А.<sup>4</sup>**

*1 - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, 2 - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, 3 - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, 4 - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: DEL.AD@yandex.ru*

Обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров является одной из основных целей высшего образования. В стремительно развивающемся современном мире требования общества и государства к выпускаемым специалистам постоянно растут, что неизбежно приводит к увеличению как срока обучения, так и учебной нагрузки. Неспособность студентов рационально организовать свой образ жизни во время получения образования и справиться с учебной нагрузкой без вреда для собственного здоровья, приоритет успешного обучения по отношению к здоровью – все это приводит к тому, что приобретенные проблемы со здоровьем значительно снижают обучаемость, трудоспособность и эффективность специалиста на выходе, его возможности самореализации. В такой ситуации как перед государством в целом, так и перед руководством учебных заведений встает задача сохранения здоровья студентов с помощью оптимизации учебного процесса в соответствии с физическими и психическими возможностями человека. Под подобной оптимизацией учебного процесса нами понимается не только рациональное распределение нагрузки, но и формирование у студентов определенных навыков и представлений, позволяющих с ней справляться без вреда для здоровья.

Мы поставили перед собой задачу исследовать представления современных студентов о здоровом образе жизни, выявить основные препятствия для ведения здорового образа жизни, а также предложить возможные пути решения проблемы сохранения здоровья студентов в процессе обучения на четырех различных уровнях: государственном, межфакультетском, факультетском и индивидуальном.

В нашем исследовании приняли участие студенты психологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова с первого по пятый курс. Им предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся их образа жизни, отношения к здоровью, представлений о здоровом образе жизни, а также причин, способствующих или мешающих его ведению. Вопросы были предъявлены в электронной форме и заполнялись анонимно. В первой части опроса был использован тест «Ориентировочная оценка здорового поведения» В.А. Ананьева, состоящий из семи тестовых вопросов [1]. Во второй части студентам предлагалось ответить на составленную нами анкету, которая содержала как тестовые, так и открытые вопросы, направленные на выявление отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни, условий, способствующих или мешающих ведению здорового образа жизни.

Анализ результатов первой части опроса показал следующие результаты: только 10% респондентов занимаются спортом более 20 минут в день и чаще, чем три раза

в неделю, 66% не курят, 59% не употребляют алкоголь, 36% ежедневно завтракают, 41% - спят по 7-8 ч., 34% - 5-6 часов. Таким образом, наиболее запущенный компонент здорового образа жизни современного студента нашего факультета по данным опроса – спорт.

Анализ результатов второй части опроса показал, что студенты пренебрежительно относятся к своему здоровью. Например, только 21% опрошенных посещают процедуры, назначенные врачом, независимо от обстоятельств; 66% - если они совпадают с их свободным временем и не мешают учебе. Только 14% опрошенных стараются выделить время на сон независимо от обстоятельств, 40% опрошенных постоянно жертвуют сном.

Чтобы вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), надо иметь представление о том, что это такое, о его составляющих. По Г.С.Никифорову, ЗОЖ предполагает: стремление к физическому совершенству; достижение душевной, психической гармонии в жизни; обеспечение полноценного питания; исключение из жизни самодеструктивного поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т.д.); соблюдение правил личной гигиены (а также закаливание организма, его очищение и т.д.) [2]. В результате анализов ответов на вопрос о том, что такое здоровый образ жизни, было выявлено, что большинство опрошенных считают, что это правильное питание, занятия спортом, соблюдение распорядка дня и отказ от вредных привычек. Только 17% опрошенных вспомнили о психическом здоровье и необходимости действий, направленных на его сохранение.

Чаще всего вести ЗОЖ студентам мешают личностные качества (отсутствие силы воли, лень, неорганизованность), отсутствие времени, расписание занятий и недостаточное финансовое обеспечение. Способствовало бы ведению здорового образа жизни наличие времени, определенных личностных качеств и финансовое обеспечение. Важно отметить, что среди упомянутых причин акцент испытуемые делали именно на отсутствие силы воли, мотивации и организованности, а во вторую очередь - времени.

В целом, образ жизни современного студента характеризуется небольшой физической нагрузкой, редкими занятиями спортом, неправильным рационом питания (вредные продукты, непостоянное, неполноценное, нерегулярное питание), систематическими нарушениями распорядка дня (режима труда и отдыха, сна и бодрствования), наличием вредных привычек (около 40%) и пренебрежительным отношением к своему здоровью.

Проанализировав полученные данные, мы постарались предложить возможные изменения на каждом из рассматриваемых нами уровнях, которые могли бы способствовать сохранению здоровья студентов в период их обучения:

1. Индивидуальный уровень: самостоятельное ознакомление с литературой о здоровье и ЗОЖ, развитие волевых качеств.

2. На уровне факультета: оптимизация расписания и учебного процесса, организация спортивных мероприятий в рамках факультета, распространение информации о ЗОЖ, способах его ведения и ценности здоровья, формирование понимания необходимости сохранения здоровья для достижения любых других целей, доступность продуктов здорового питания в студенческих столовых.

3. На уровне университета: совместная организация спортивного зала для студентов факультета психологии, журналистики и ИСАА.

4. На уровне государства: распространение информации о ЗОЖ, пропаганда ЗОЖ в средствах массовой информации, поддержка и поощрение ЗОЖ, спонсирование и

организация общественных спортивных залов шаговой доступности, снижение цен на здоровое питание и повышение цен на опасные для здоровья продукты, поддержка спортивных мероприятий в учебных заведениях, спонсирование организации спортивных залов в учебных учреждениях.

### **Литература**

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. СПб., 1998.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. СПб., 2006.