

**Психологические особенности отношения к здоровью студентов вуза**

**Ефимова Кристина Валерьевна**

*Студент (специалист)*

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

*E-mail: nat74777@mail.ru*

Актуальной психологической задачей в современном обществе является воспитание отношения к здоровому образу жизни, как к важной ценности, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей, профилактике и укреплению здоровья. Особое значение это имеет в юношеском возрасте, поскольку именно в это время развивается и закрепляется отношение к здоровью и своему образу жизни в целом.

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего психического или физического состояния [4]. Отношение к здоровью в настоящее время рассматривается как значимый фактор качества жизни [2].

Цель данной работы заключается в исследовании психологических особенностей отношения студентов вуза к своему здоровью.

В исследовании приняло участие 30 студентов вуза г.Чебоксары. В исследовании приняли участие юноши и девушки, возрастом от  $20 \pm 0,4$  года.

Для исследования психологических особенности отношения к здоровью студентов вуза была проведена методика методика "Опросник отношения к здоровью" (Р.А. Березовская) [1]. Высокие значения по когнитивной шкале отношения к здоровью выражены у 56% опрошенных, что означает высокую степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни (у 30% юношей и 26% девушек).

Высокие значения по поведенческой шкале отношения к здоровью у 50% респондентов, что свидетельствует о том, что существует степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни: выполняют физические упражнения, следят за своим весом и питанием.

У 43% респондентов высокие значения по эмоциональной шкале отношения к здоровью, то есть, данная категория людей оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему. Юноши менее болезненно реагируют на ухудшение своего здоровья, девушки напротив, тревожатся об его ухудшении и более внимательно относятся к нему.

Высокий показатель по ценностно-мотивационному уровню отношения к здоровью у 53% представителей студенческой молодежи показывает высокую значимость здоровья для них в индивидуальной иерархии ценностей, степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья. Для девушек-студенток здоровье имеет большую ценность, его укрепление и поддержание, чем у юношей.

Исследование образа жизни и поведения студентов проводилось при помощи «Опросника нарушений здорового поведения» Е.Л. Луценко, О.Е. Габелковой [3] и выявило некоторые особенности нарушения здорового поведения.

Результаты показали, что "тяга к курению" выражена у 13% испытуемых. 67% опрошенных имеют нарушение питания, это говорит о том, что студенты могут переесть или

наоборот, подвергать себя строгим диетам.

26% молодых людей пренебрегают своей безопасностью, это говорит о склонности к рискованному поведению, которое может проявляться в неаккуратном вождении автомобиля, склонности к экстремальным видам спорта.

У 16% опрошенных имеется склонность к принятию алкогольных напитков.

По шкале "Погоня за модным имиджем" 40% опрошенных стремятся "жить красиво", иметь модельную внешность, соответствовать стереотипам моды, престижа, избранности, ультрасовременности, что зачастую идет во вред здоровью. По данному показателю наблюдается одинаковое соотношение юношей и девушек. Это может говорить о том, что юноши тоже стремятся выглядеть красиво, придают большое значение своей внешности, а также стремятся "жить красиво" и следовать стереотипам моды.

70% опрошенных имеет низкий самоконтроль, что говорит о нежелании или неспособности контролировать свое поведение по отношению к своему здоровью (не способность контролировать себя в ограничении сладкого, алкоголя, и доведения лечения до конца). Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

По шкале "Эмоциональная некомпетентность" 43% имеют неэффективные стратегии борьбы со стрессом, высокий показатель по этой шкале показывает, что они склонны к депрессивному реагированию на ситуацию и концентрируются на более негативных эмоциях в случае столкновения со стрессом.

Фактор "Саморазрушительное поведение" включает описание личностей, становящихся на заведомо опасный для здоровья и жизни путь - принимающих наркотические вещества и готовых к сексу без средств предохранения, где показатель выраженности составил 13%, среди которых наблюдаются только юноши.

По итогам проведенной методики можно выявить общую склонность нарушения здоровья, где 36% имеют склонность к нарушению здоровья и 63% не склонны к нарушению здоровья.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между показателем "ценностно-мотивационного отношения к здоровью" и шкалой "пренебрежением безопасностью", ( $r = -0,44$ ,  $p \leq 0,01$ ), те кто высоко ценит здоровье, не склонен к различным типам рискованного поведения.

По результатам исследования можно сделать вывод, что у части испытуемых - психологические компоненты отношения к здоровью сформированы недостаточно. Склонность к различным проявлениям нарушения здоровья проявили 36% опрошенных.

На основе анализа научных источников и проведенного исследования был предложен психологический тренинг по формированию здорового образа жизни.

Только комплексные психолого-педагогические меры, направленные на формирование здорового образа жизни, произведут положительное воздействие на формирование отношения к здоровью студентов вуза в среде общеобразовательной школы.

### Источники и литература

- 1) 1. Березовская Р.А., Никифоров Г.С. Отношение к здоровью // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер. 2003. – С. 100-110.
- 2) 2. Захарова А.Н. Отношение к здоровью как фактор качества жизни // Прикладная

психология в условиях модернизации системы образования: традиции и современность Чебоксары, 2008. С. 49-60.

- 3) З. Луценко Е.Л., Габелкова О.Е. Опросник нарушений здорового поведения // Вопросы психологии. – 2013. – № 5. – С. 142–153
- 4) Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. СПб: Питер, 2005. – 350 с.