

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ГАРМОНИЧНОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
И ИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Т.В. Шестак, студент,
А.В. Северин, преподаватель,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

В настоящее время одной из приоритетных задач современного образования является сохранение, укрепление и улучшение здоровья студенческой молодежи. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития современной образовательной системы современной высшей школы, стратегическая цель которой состоит в воспитании, обучении и развитии нравственной, творческой, жизнеспособной и здоровой личности.

Актуальность темы нашего исследования состоит в том, что здоровый образ жизни как одно из важных проявлений жизни человека является малоизученным, несмотря на неустанный интерес к нему. Можно выделить ряд ученых, которые занимались изучением проблем студенческого возраста, это Ананьев Б.Г., Киколов А.И., Лавриненко Г.В., Лисицын Ю.П., Лисовский В.Т., Мартыненко А.В., Никифоров Г.С., Столяренко Л.Д. и др. Они указывают, что именно данный возраст является важным для формирования здорового образа жизни. Ведь от содержания образа жизни студентов зачастую может зависеть и вся их дальнейшая судьба, личностное и профессиональное становление.

С проблемой формирования здорового образа жизни связан инфантилизм студентов, которые, с одной стороны, не жалуются на обилие болезней, а с другой рассматривают собственное хорошее здоровье лишь как средство достижения жизненного успеха и готовы им пожертвовать ради чего угодно: материальных благ, веселой компании, внезапной прихоти, осиною талии. Так, среди студентов обоего пола много таких, кто без сомнения заявляет: «Сейчас поживу в свое удовольствие, а в старости начну заниматься здоровьем».

Вышеизложенное побудило нас в феврале 2008 года провести исследование на психологическом факультете БрГУ им. А.С. Пушкина.

Выборка была составлена из 30 испытуемых - студентов 2 курса психологического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Среди них 29 девушек и 1 юноша. Пол испытуемых не учитывался.

В качестве объекта исследования выступил здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Предмет исследования: взаимосвязь гармоничности образа жизни и представлений о здоровом образе жизни у студентов.

Целью исследования выступило изучение проблемы формирования здорового образа жизни в студенческом возрасте.

В качестве гипотезы нами выдвинуто предположение, что у студентов, которые имеют средний уровень гармоничности образа жизни, будет выявлен средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни.

Для проверки гипотезы применялись две следующие методики:

1) тест «Образ жизни» (О. Мотков); и 2) тестовая карта (Ю.Г. Коджаспиров).

Исследование включало в себя два этапа.

На первом этапе использовались методики для проверки гипотезы.

Первая методика - тест «Образ жизни» (О. Мотков) применялась для оценки уровня гармоничности образа жизни студентов. Предлагался бланк с 12 видами интересов и занятий, содержащий две пятибалльные шкалы (А – вызывают интерес, Б – трату времени). Необходимо было поставить галочку по каждому виду занятий и интересов в шкале А и галочку в шкале Б. Уровень гармоничности образа жизни подсчитывается совокупно по результатам двух шкал А и Б. Вторая методика - тестовая карта (Ю.Г. Коджаспиров) – для выявления и оценки уровня правильности представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни. Студентам предлагалась тестовая карта с 11 вопросами и 6 вариантами ответов на каждый вопрос. В каждом вопросе необходимо было подчеркнуть три правильных ответа. Полученные ответы студентов соотносились с ключом. Затем проводилась обработка результатов.

На втором этапе обрабатывались и анализировались полученные данные и формулировались выводы.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты:

По первой методике тест «Образ жизни» (О. Мотков) определилось, что у 10% испытуемых выявлен высокий уровень гармоничности образа жизни; у 80% студентов - средний уровень гармоничности образа жизни; у 10% студентов выявлен низкий уровень гармоничности их образа жизни.

По второй методике тестовая карта (Ю.Г. Коджаспиров): у 96,7% испытуемых выявлен хороший, средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни; только у 3,3% из числа опрошенных студентов обнаружен неудовлетворительный уровень правильности представлений о здоровом образе жизни; высокий уровень правильности представлений у испытуемых выявлен не был.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что выдвинутая гипотеза подтвердилась. Была обнаружена взаимосвязь между уровнем гармоничности здорового образа жизни студентов и их представлениями о здоровом образе жизни. Выяснилось, что большинство из опрошенных студентов, у кото-

рых выявлен средний уровень гармоничности образа жизни, демонстрируют также и средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни.

Так, у 80% студентов выявлен средний уровень гармоничности образа жизни и также у 96,7% из числа тех же испытуемых выявлен хороший, средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни. У одного испытуемого (юноши) был выявлен низкий уровень гармоничности образа жизни и неудовлетворительный уровень правильности представлений о здоровом образе жизни. Возможно, это было связано с проблемами адаптации его к студенческой группе, в которой преобладают девушки, либо с его проблемами в состоянии собственного здоровья. Однако выяснение этого положения не входило в задачи нашего исследования.