

А.Е. Журавлева, С.А. Игумнов

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Здоровье граждан, качество и продолжительность их жизни являются важными показателями социально-экономического, политического, культурного развития страны. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как отсутствие заболеваний или физических дефектов, а также состояние полного физического, психического и социального благополучия. Проблема здоровья и болезней в настоящее время рассматривается не только как медицинская, но и как общесоциальная. Показатели здоровья, физического и психического самочувствия выступают в качестве индикаторов уровня благополучия (качества жизни) общества в целом и его отдельных слоев.

Понимание сущности здоровья рассматривается с противоположных позиций гедонизма и аскетизма. Первая философская концепция провозглашает невоздержанность во всех сферах жизни, а вторая – наоборот, подчеркивает надприродную сущность человека, призывает к игнорированию материальных благ и излишеств. Представители античной медицины, в частности, Гиппократ, прослеживают взаимосвязь и взаимовлияние психического и физического составляющих здоровья. Можно отметить, что, несмотря на «телесный» характер мышления, древнегреческими учеными большое внимание уделялось таким категориям как «мера», «гармония». Аристотель писал, что для того, чтобы сохранить здоровье, необходимо управлять чувственными страстями. В средние века приветствуется аскетичное отношение к жизни. В этот период выделяется еще одна сфера человеческого бытия, называемая духовным бытием, представляющая собой ценности, ради которых человек подчиняет тело. В период Ренессанса развиваются идеи гуманизма, гармонии физического и духовного начала в человеке, появляется идея всесторонне развитой личности, что не может не включать и здоровье.

В России впервые задумался об основных принципах развития здоровой и гармоничной личности Л.Н.Толстой. Он пропагандировал такой образ жизни, который заключался в отказе от вредных поведенческих стереотипов социокультурной среды.

В последние десятилетия растет влияние школ, где физическая природа человека становится предметом анализа и осмысления (неофрейдизм, философская антропология, гуманистическая психология). На протяжении веков разрабатывались

основы физического воспитания, делались попытки выявить роль физической культуры в общей культуре человека. С.И. Троицкая предполагает, что марксистское положение о человеке как совокупности всех общественных отношений можно трактовать как физическое, психическое и духовное здоровье личности. Но, несмотря на определенную изученность феномена здоровья, остаются злободневными проблемы общественного и личного здоровья, которые препятствуют всестороннему раскрытию личностного потенциала.

П.Келью проанализировал более 80 определенных здоровья и предложил «синтезированное» понятие, включающее следующие компоненты: 1) нормальная функция организма на всех уровнях ее организации, нормальное течение физических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству; 2) динамическое равновесие организма и его функций и факторов окружающей среды; 3) способность к полноценному выполнению основных функций, участие в социальной деятельности и общественно-полезном труде; 4) способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность; 5) отсутствие болезни, болезненных состояний, либо болезненных изменений; 6) полное физическое и духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармонического взаимодействия всех органов.

Для того чтобы сохранять здоровье и приумножать его, необходимо вести здоровый образ жизни, осуществлять превентивные мероприятия и своевременно лечить заболевания, а также осуществлять свою деятельность в безопасных условиях или же по возможности минимизировать негативные факторы, если избежать их невозможно. Состояние здоровья связано с субъективно ценностным восприятием человеком этой категории. Представления о здоровье, как правило, определяются через отсутствие серьезных заболеваний, а забота о нем сводится к ведению здорового образа жизни и потреблению медицинских услуг.

Важную роль в формировании позитивного ответственного отношения к здоровью играют родители, чьи взгляды, убеждения и ценности

перенимают дети. Однако нечеткие родительские представления в области здоровья и здорового образа жизни, наличие у них житейских предрассудков и ложных стереотипов отрицательно влияют на представления в данной сфере в сознании детей. Поэтому важным становится изучение установок, представлений о здоровье и здоровом образе жизни, а также их изменение.

Представления о здоровье исследовались И.Б. Бовиной, О.В. Шульженко, Т.А. Савич, Н.П. Веремеевой, И.В. Левицкой, Л.А. Соглаевой, Л.В. Филинкой, Г.А. Ивахненко и другими. Так, И.Б. Бовина выявила, что ключевыми элементами понятия «здоровье» являются поведенческие характеристики, позитивные эмоциональные проявления и физическое благополучие.

О.В. Шульженко, изучая репрезентации здорового образа жизни, выделила наиболее часто упоминаемые элементы (ядро репрезентации ЗОЖ), такие как физическая активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек (в частности, алкоголя и табака). Здоровый образ жизни представляется молодым людям как активная жизнь, связанная с постоянным движением, деятельностью, окрашенной положительными эмоциями. Заметное место уделяется пополнению ресурсов организма – разнообразному отдыху, качественному полноценному питанию. Также в представления о здоровье входят позитивные результаты от ЗОЖ: красота, сила, энергичность, трудоспособность, внимание к себе. Автор отмечает, что в понятие о ЗОЖ, к сожалению, респонденты не включают личную ответственность и выбор человека.

Н.П. Веремеева и др., изучая взгляды учащейся молодежи на проблемы здорового образа жизни, установили, что здоровье выбирают практически все респонденты в качестве приоритетной ценности, отмечая влияние на него образа жизни человека. Среди факторов, обуславливающих здоровье, молодые люди выделяют безопасные сексуальные отношения, личную гигиену, правильное питание, отказ от алкоголя и курения, регулярное прохождение профилактических осмотров, физическую активность. Авторы отмечают, что, несмотря на положительные тенденции в формировании здорового образа жизни, все же существует противоречие между установками, ценностными ориентациями и реальным поведением молодежи, причиной которого является влияние социального окружения.

Важным также является и тот факт, что в юношеском возрасте происходит завершение роста человека, стабилизируется половая зрелость, наиболее четко проявляются гено- и фенотип. Здоровье является необходимым условием успешной учебной деятельности в начальный период адаптации студентов к вузовским нагрузкам, а наличие

отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с экзаменами и зачетами, и не всегда благоприятных условий обучения оказывают негативное воздействие не только на состояние здоровья, но и на процесс становления будущего специалиста. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса. В настоящее время продолжают ухудшаться показатели жизни и здоровья молодежи. Среди основных причин, приводящих к ухудшению здоровья, можно выделить отсутствие внимания к проблемам охраны здоровья и окружающей среде, просчеты в экономической и социальной политике периода «рыночных реформ» начала 1990-х г.г., перемены в образе жизни населения, стресс, распространенность саморазрушительного поведения. Кроме этого, на здоровье молодежи повлияла чернобыльская катастрофа, приведшая к ухудшению состояния здоровья по ряду позиций.

По данным статистики 2004 года практически каждый третий студент имеет хронические заболевания. Можно также отметить, что тенденция к росту числа хронических заболеваний наблюдается с увеличением возраста респондентов. Общую картину здоровья усугубляет то, что многие молодые люди не осознают в полной мере влияния вредных привычек, которые являются саморазрушительным поведением. Отмечается неуклонный рост числа курящих, употребляющих алкоголь и наркотики молодых людей. Таким образом, видно, что забота о здоровье становится наиболее важным и необходимым приоритетом в жизни современных студентов. В этом случае само здоровье можно рассматривать как необходимое условие для выполнения студентами целей и задач в учебной, научной и других видах деятельности и тем самым достичь самореализации, самоактуализации.

Нами изучалась проблема сохранения здоровья в студенческий период. Объем выборочной совокупности составил 100 студентов I-IV курсов юридического, физического, исторического факультетов (35 юношей, 65 девушек) Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины в возрасте от 17 до 24 лет. Наша работа предусматривала опрос студентов по проблемам сохранения здоровья и здорового образа жизни, работу с фокус-группами, разработку программы профилактических мероприятий.

За период обучения в вузе у гомельских студентов формируется убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучение особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Так, 80% респондентов считают, что вести

здоровый образ жизни – это не только полезно, но и модно, а 82% - отмечают, что здоровье – самое главное в их жизни. Причем в понятие «здоровый образ жизни» студенты включают не только отказ от вредных привычек, организацию рационального питания, занятия спортом, личную гигиену, но и гармонию со своим внутренним миром, «гуманное отношение» к окружающим, положительные эмоции. Кроме этого, 57% опрошенных студентов в качестве одной из основополагающих жизненных ценностей выделяют любовь, 18% - потребность в самореализации. Для 20% молодых людей большой значимостью обладает потребность в познании мира, людей. Таким образом, можно отметить наличие у студентов потребности в поддержании своего психического и физического здоровья.

Самооценка здоровья выступает важным индикатором, выраженным в терминах «хорошее», «скорее хорошее», «удовлетворительное», «скорее плохое», «плохое». Согласно этим оценкам, 50% опрошенных студентов удовлетворены своим здоровьем, 13% считают его хорошим, 22% относят его к скорее хорошему. 14% оценивают свое здоровье как плохое или скорее плохое. Более десятой части респондентов считают свое состояние здоровья неудовлетворительным. Интересным является и то, что, оценивая свое состояние как хорошее или удовлетворительное, более половины опрошенных студентов указывают, что данный уровень не является желательным и хотят его улучшить. Реально же изменить состояние здоровья в позитивном направлении за последние 2 года удалось лишь 13% студентов. А более трети – отмечают некоторое ухудшение своего здоровья. Несмотря на то, что показатель самооценки здоровья лишь косвенно отражает реальное состояние здоровья, он играет очень важную роль в формировании позитивной установки и мотивации человека на деятельность, которая бы обеспечила его физическое и психическое благополучие.

Качественный анализ результатов позволяет сделать вывод, что показатель самооценки здоровья обратно пропорционален количеству хронических заболеваний у того или иного респондента. Среди опрошенных студентов 43% не имеют или не знают о наличии у себя каких-либо хронических заболеваний. У 57% респондентов спектр болезней довольно широк: заболевания желудочно-кишечного тракта (19%), легких (12%), глаз (11%), сердечно-сосудистые (11%), эндокринные (8%), и т.д. В.С. Тапилина отмечает, что «возрастной диапазон «хроников» и перенесших временную утрату здоровья очень широк, при этом среди них довольно высока доля лиц молодого возраста.

Студенты считают, что на их физическое и психическое благополучие оказывают влияние такие факторы, как семейный статус, уровень

благополучия, наследственная отягощенность и т.д. Нам удалось выявить ряд причин, которые, негативно влияют на состояние здоровья студентов по их самооценке. 70% респондентов выделяют такой показатель как экологические условия, 38% отмечают низкое качество медицинской помощи; 32% - связывают качество своего здоровья с уровнем материального благополучия семьи, 35% - с условиями обучения в университете, 27% - с биологической наследственностью. Остальные факторы в зависимости от степени влияния на состояние здоровья студенты распределяют следующим образом: условия отдыха, собственное поведение респондентов, взаимоотношения в семье, жилищные условия. Но, из всего многообразия негативных факторов, 94% молодых людей отмечают, что чаще всего потери здоровья происходят по собственной вине. Как результат может происходить ухудшение состояния здоровья, если не придерживаться принципов здорового образа жизни. 53% опрошенных студентов считают, что периоду обучения в высшем учебном заведении соответствуют наибольшие потери здоровья. Поэтому необходимо организовывать различные мероприятия, направленные на поддержание и улучшение общего состояния здоровья, особенно на начальных этапах обучения. Очень значимым содействующим в этой работе фактором является мотивация студентов вести ЗОЖ, а также более серьезное осознанное, ценностное отношение к здоровью.

Как уже отмечалось выше, выявлено существенное влияние родительской модели здоровьесберегающего поведения на отношение к здоровью детей. Так, по нашим данным в 70% семей респондентов принято заботливо и доброжелательно относиться друг к другу, 65% - значительное внимание уделяют вопросам рациональной организации питания, 52% - стараются придерживаться рекомендаций врача, 37% - изучают специальную литературу и смотрят телепередачи о здоровье.

Нам удалось выявить достаточно высокий уровень информированности студентов по проблеме здорового образа жизни. Выявленный когнитивный диссонанс позволяет утверждать, что незначительная часть студентов опираются на принципы здорового образа жизни в реальности. В то же время 70% считают, что не могут заботиться в полной мере о своем здоровье в силу дефицита времени, 47% - из-за недостатка силы воли, 52% студентов, зная о рациональном и сбалансированном питании, отмечают, что питаются неправильно, всего 4% опрошенных регулярно занимаются спортом и закаливанием организма.

Работа с фокус-группами выявила, что 64% студентов вуза заинтересованы в том, чтобы иметь больше информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья. При этом к направлениям,

которые их интересуют в наибольшей степени в настоящее время, студенты относят вопросы правильного питания (53%), активного отдыха (34%), сохранения здоровья в существующей экологической ситуации (34%), достижений в области медицины и создания новых медицинских препаратов (33%), профилактики и лечения хронических заболеваний (28%), рисков для здоровья и мер противодействия им (20%).

Таким образом, проблема повышения у студентов культуры в области здоровья и формирования осознанного отношения к нему, а также здоровьесберегающего поведения, является

чрезвычайно актуальной. Создаются определенные условия, которые помогают минимизировать негативные факторы, влияющие на состояние здоровья молодежи (разработка государственных программ, распространение знаний в области здоровья, повышение внимания к факторам риска, привлечение молодых людей к общественным акциям по сохранению здоровья и т.д.). Кроме этого, большое значение приобретает совершенствование культуры общения в целом с опорой на жизнеутверждающие, созидающие ценности, а также определение путей и условий для раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Гатальская Г.В. Шаповалова А.Е. К проблеме психологического здоровья студентов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 31. Серія: психологічні науки: Збірник наукових праць у 3-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2005. – № 31. – Т.1.
3. Гатальская Г.В. Шаповалова А.Е. Проблема здоровья и здорового образа жизни студенчества // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 263. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Рута, 2005.
4. Ивахненко Г.А. Здоровье студентов: анализ самосохранительного поведения / Г.А. Ивахненко // СОЦИС. – 2006. – №5. – С. 78-81.

5. Самонова Е.А., Ефимова Е.Ю. Молодежь Тулы: ценностные ориентации и реалии повседневной жизни // СОЦИС. – 2007. – №1. – С. 110 – 116.
6. Веремеева Н.П., Левицкая И.В., Соглаева Л.А., Филлинская Л.В. Формирование установок современной молодежи Беларуси на здоровый образ жизни // Социология. – 2005. – № 4. – С. 61 – 67.
7. Бовина И.Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 90-97.
8. Савич Т.А. Представления студентов о здоровом образе жизни // Высшая школа. – 2007. – №3. – С.37-40.
9. Шульженко О.В. Обыденные репрезентации здорового образа жизни в речевых материалах // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 7 – 13.

Подано до редакції 29.02.08

#### РЕЗЮМЕ

В статье дан анализ подходов к пониманию сущности понятия здоровья. Рассматриваются представления о здоровье и здоровом образе жизни современных студентов. Они включают в себя отказ от вредных привычек, рациональное питание, спорт, гигиену, а также гармонию со своим внутренним

миром, гуманное отношение к окружающим, положительные эмоции. Особое внимание уделяется факторам, приводящим к нарушению здоровья. Также выделены направления в области сохранения здоровья, которые в наибольшей степени интересны в настоящее время молодым людям.

**Ключевые слова:** здоровье, представления о здоровье и здоровом образе жизни, самооценка здоровья, здоровьесберегающее поведение.

#### РЕЗЮМЕ

У статті дано аналіз підходів до розуміння суті поняття здоров'я. Розглядаються уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя сучасних студентів. Вони включають відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування, спорт, гігієну, а також гармонію зі своїм внутрішнім світом, гуманне ставлення до довколишніх,

позитивні емоції. Особлива увага приділяється чинникам, що приводять до порушення здоров'я. Також виділені напрями щодо збереження здоров'я, які найбільшою мірою цікаві в даний час для молодих людей.

**Ключові слова:** здоров'я, уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя, самооцінка здоров'я, здоров'ясберегаюча поведінка.

#### SUMMARY

The article analyzes some approaches to interpreting the essence of the notion of health, presents contemporary students' ideas of health and healthy life-

style. The latter include rejection of bad habits, rational nutrition, sports, hygiene, harmony with the inner world, humane attitude to people around, positive emotions.

Particular attention is paid to the factors that lead to health support that can be interesting for young people. health problems. The author demonstrates some trends in

**Keywords:** health, pictures of health and healthy way of life, self-estimation of health.

---