

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Особенности ценности "здоровье" в структуре жизненных ценностей студентов

Научный руководитель – Павловец Галина Григорьевна

Алборова Алена Валериевна

Студент (магистр)

Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова,
Факультет психологии и социологии, Владикавказ, Россия
E-mail: alborova-alena2012@yandex.ru

Здоровье одна из значимых ценностей в жизни человека, сохранение и укрепление здоровья имеет важное значение особенно в юношеском возрасте. Формирование у молодежи мотивация к здоровому образу жизни, правильному физическому и духовному развитию является важнейшей задачей сохранения и укрепления здоровья.

Современное общество "потребителей" приводит к тому, что физический труд занимает незначительное место в жизни современного человека. Следствие этому - различные заболевания, вызванные неподвижным образом жизни (и как следствие, ожирением), употребление ненатуральных продуктов, экологическая обстановка и т.д. Жизненные ориентации в целом и здоровье в частности играют не маловажную роль в жизни подрастающего поколения. Проблема здоровья и отношения к своему здоровью молодежи имеет особое значение, т.к. в молодом возрасте человек практически о нем не задумывается. В процессе индивидуального развития у людей формируется определенный набор ценностей. Здоровье одна из самых значимых из них.

Ценностные ориентации, жизненные ценности, жизненные смыслы всегда составляли сущностную основу личности, общественная значимость которой определяется ее активностью и направленностью, тем, как ее потребности совмещаются и сочетаются с ценностями общества [3].

Формированию здорового образа жизни студенческой молодежи посвящены многие психолого-педагогические исследования. Ценность "здоровье" как ценности личности рассматриваются в работах В.А. Макаровой, А.К. Попова, С.Б. Серебряковой, Т.А. Хагуровой и других отечественных ученых.

В целях изучения отношения к своему здоровью, выявления места ценности "здоровье" в структуре жизненных ценностей молодежи и апробации психокоррекционной программы, мы провели экспериментальное исследование среди учащихся средних профессиональных образовательных учреждений. В исследовании приняли участие студенты Северо-Осетинского медицинского колледжа (ГБПОУ СОМК МЗ РСО-Алания) и Эльхотовского многопрофильного колледжа (ГБПОУ ЭМК). Объем выборки составил 69 человек, из них - 32 девушки и 37 юношей в возрасте от 16 до 20 лет.

Для достижения цели исследования и решения исследовательских задач были использованы следующие методики: методика «Уровень соотношения "ценности" и "доступности" в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой [2]; методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова»; опросник «Отношение к здоровью», автор Р.А. Березовская; методика «Доминирующее состояние (ДС)» Л.В. Куликова.

Проведенное исследование выявило, что, несмотря на то, что у большинства респондентов адекватное отношение к своему здоровью и достаточно высокая значимость здорового образа жизни, при незначительной тревожности и неосознанности факторов риска, есть

необходимость в проведении профилактических мероприятий направленных на активацию здорового образа жизни и осознания ценности "здоровье" как для своего настоящего, так и для будущего.

В рамках научно-исследовательской работы была разработана и реализована психокоррекционная программа с целью формирования у молодежи мотивации к здоровому образу жизни, правильному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья.

По результатам проведенной психокоррекционной работы выраженность ценности здоровья в структуре ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности значительно возросла. Присутствует положительная мотивация и осознанность значимости сохранения и укрепления здоровья, так как проявляется понимание того, что здоровье является одной из приоритетных сфер жизнедеятельности молодежи, и на его сохранение и укрепление необходимо гораздо меньше энергии, чем на восстановление.

Проведенное экспериментальное исследование свидетельствует о необходимости психологического сопровождения студенческой молодежи, выявлении групп риска и проведения соответствующей психокоррекционной и мотивационной работы. Молодежь знает, как важно сохранять и укреплять здоровье, но не предпринимает никаких действий, так как не осознает этого, что в последствии проявляется в распространенности первичных факторов риска для здоровья. Нет осознания важности профилактической заботы о состоянии своего здоровья.

Здоровый образ жизни - важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали [4].

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является физическое и духовное развитие молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни [1].

Источники и литература

- 1) Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д.А. Изуткин // Советское здравоохранение. - 1984г. - №11.
- 2) Фанталова Е.Б. Диагностика внутреннего конфликта. Москва . – 1997.
- 3) Шакеева И.А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. Москва - Воронеж. 2008.
- 4) Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003.