

УДК 378.17
ББК 4448.055

ГАРМОНИЧНОСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ИХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*Северин Алексей Виктор
преподаватель кафедры психологии
Брестский госуниверситет им. А.С. Пушкина
г. Брест. М.
psyseveri@brestuniv.by*

HARMONIOUS LIFESTYLE OF THE STUDENTS
AND THEIR VIEW ON HEALTHY LIFESTYLE

*Severin Alexey Viktor,
Lecturer of the Department of Psychology,
Pushkin Brest State University
Brest, Belarus
psyseverin@brestuniv.by*

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается студенческий возраст, который связан с развитием личности студента, его физическим, интеллектуальным и эмоциональным формированием. Вместе с этим большое значение имеет забота о здоровье студента. Приводятся результаты исследования, направленного на выявление характера взаимосвязи гармоничности образа жизни студентов и их представлений о здоровом образе жизни.

ABSTRACT. The article deals with student age, which is associated with development of the student's personality, his physical, intellectual and emotional formation. Along with this it is very important to take care for the health of students. The results of research aimed at identifying the nature of the relationship of harmony lifestyle of students with their idea of a healthy lifestyle are found.

Ключевые слова: студент, здоровье, здоровый образ жизни, гармоничность.

Keywords: student, health, healthy lifestyle, harmony.

По мнению ученых, студенческий возраст связан с одной стороны с достижением оптимума физического, интеллектуального и эмоционального.

и* инпития, развитием основных потенциалов человека. А с другой стороны и период обучения сильное воздействие оказывается на формирование личности студента, на развитие у него определенных деловых и личностных МѳесТВ, коммуникативных и профессиональных навыков и др. Все это Дм мнвливает как появление трудностей у студентов, связанных не только Ъм(>ой, но и с организацией своего досуга, планированием своей жизни;

- И множество факторов, оказывающих определенное влияние на образ студентов.

Кроме того, забота о здоровье студента предполагает не только ^•ьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение социши здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разВДнку концепций ЗОЖ и др. Очевидно, что не всегда знание правил ЗОЖ <« печивает стремление соблюдать их в повседневной жизни. Большинство студентов, кроме знаний, не хватает и здоровых отношений, навыков и Црничек, способствующих укреплению здоровья. Поэтому когда у студентом сформирован стиль жизни к соблюдению правил здорового образа жизни, н-гда он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья. По мнению профессора А.И. Киколова (М., ИМ/), именно от образования во многом зависит процесс пропаганды здоровья, привития и формирования у студенчества основных правил и навыков ведения здорового образа жизни.

Исследование проводилось нами в апреле 2013 года на психолого-Педагогическом факультете БрГУ им. А.С. Пушкина. Выборка была составлена из 60 испытуемых - студентов 3 курса психолого-педагогического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Пол испытуемых не учитывался.

Цель исследования: выявить характер взаимосвязи гармоничности образа жизни студентов и их представлений о здоровом образе жизни.

Гипотеза: у студентов, которые имеют средний уровень гармоничности образа жизни, будет характерен и хороший (средний) уровень правдивости представлений о здоровом образе жизни.

Для проверки предположения применялись следующие методики: Тест «Образ жизни» (О. Мотков); тестовая карта (ЮГ. Коджаспиров/

Исследование проходило в 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 список с 12 видами интересов и занятий, содержащий две пятибалльные шкалы (А - вызывают интерес, Б - трать времени). Необходимо было поставить галочку по каждому виду занятий и интересов в шкале А и

галочку в шкале Б. Уровень гармоничности образа жизни подсчитан совокупно по результатам двух шкал А и Б.

Вторая методика - тестовая карта (Ю.Г. Коджаспирок) - для измерения и оценки уровня правильности представлений студентов о здоровом образе жизни. Студентам предлагалась тестовая карта с 6 вариантами ответов на каждый вопрос. В каждом вопросе было подчеркнуто три правильных ответа.

Полученные ответы студентов соотносились с ключом. Затем проводилась обработка результатов.

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

По первой методике тест «Образ жизни» (О. Мотков) (и получены такие результаты: 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. Коджаспирова) получены следующие результаты: у 96,7% испытуемых выявлен хороший средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни только у 3,3% студентов обнаружен неудовлетворительный уровень правильности представлений о здоровом образе жизни; высокий уровень правильности представлений у испытуемых выявлен не был.

Сравнительный анализ данных по двум методикам посредством расчета коэффициента корреляции Спирмена позволил сделать вывод о наличии значимой взаимосвязи между уровнем гармоничности образа жизни студентов и уровнем их представлениями о здоровом образе жизни ($r = 0,34$ при $p < 0,05$). Такой вывод и полученные результаты по двум методикам в ходе исследования свидетельствуют о том, что выдвинута гипотеза подтвердилась.

Таким образом, в ходе проведенного исследования у 80% опрошенных 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 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.

На наш взгляд, необходимо проведение систематической и целенаправленной работы по приобщению студентов к ведению здорового образа жизни, по профилактике вредных привычек и зависимостей. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения. Главной отличительной чертой культурной, высокообразованной и активной личности студенческой молодежи.

- { 377.12(470.51/54)
- ш 4447.47(355.55)

РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ
В ГБОУ СПО СО «КАМЫШЛОВСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Перминова Светлана Ивановна,
магистр педагогики, заместитель
директора по социально-педагогической
работе, ГБОУ СПО СО «Камышловский
педагогический колледж», Свердловская область*

*Ганина Татьяна Викторовна,
магистр педагогики, методист
по социально-педагогической работе
ГБОУ СПО СО «Камышловский
педагогический колледж»,
Свердловская область,*

*Шевцова Алина Евгеньевна,
студентка 2 курса ГБОУ СПО СО
«Камышловский
педагогический колледж»,
Свердловская область*

IMPLEMENTATION OF THE MODEL OF THE SOCIOCULTURAL
ENVIRONMENT IN KAMYSHLOV PEDAGOGICAL COLLEGE

*Perminova Svetlana Ivanovna,
EdM, Deputy director of social and educational work
"Kamyshlov Pedagogical College", Sverdlovsk region*