

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ - ПСИХОЛОГОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

А.В. Северин

Научный руководитель – к.психолог.н., доцент *Г. И. Малейчук*
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Наша работа посвящена актуальной и малоизученной проблеме подготовленности студенческой молодежи к здоровому образу жизни и осознанию связи здоровья с образом жизни. Данная проблема до настоящего времени актуальна у отечественных и зарубежных ученых и, на наш взгляд, должна быть связана с исследованием содержания психологической готовности студентов к здоровому образу жизни, с определением критериев ее оценки. В образовательном стандарте также подчеркивается, что специалист по психологии должен иметь представление о ЗОЖ, о доступных средствах и способах укрепления здоровья (Мн., 1998).

В связи с вышеизложенной проблемой целью нашего исследования выступило изучение содержания психологической готовности студентов-психологов (1-3 курсов) к ЗОЖ.

Основной гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что у студентов-психологов (с 1 – по 3 курс) по мере присвоения ими теоретических знаний и практических навыков и умений в области психологии должна наблюдаться динамика в сторону повышения психологической готовности к здоровому образу жизни.

Для проверки гипотезы исследования использовались методики: мини-сочинение «Образ жизни», незаконченные предложения-1, тест «Образ жизни» (О. Мотков), исследование самооценки (Дембо-Рубинштейн), незаконченные предложения-2, опросник «Ценностные ориентации» (М. Рокич), «Концепция жизни» (Г. Лагонда), сочинение «Программа обучения ЗОЖ», тест-опросник УСК (Е. Бажин, др.), методика «Я как Я» (Г.Малейчук).

В исследовании приняли участие 90 студентов-психологов БрГУ (по 30 человек на курс). Возраст варьировался от 17–18 до 21–25. Пол испытуемых нами не учитывался.

В теоретической части нашего исследования нами были выделены критерии оценки психологической готовности студентов к ЗОЖ: 1) знание о здоровье человека и здоровом образе жизни (когнитивный компонент) – методики №1, 2, 3; 2) отношение к здоровью (эмоционально-оценочный компонент) – методики № 4, 5; 6; 3) способность к осуществлению усилий в области ЗОЖ (регулятивный компонент) – № 7, 8, 9.

Мы применили два индикатора оценки (позитивный и негативный) содержания психологической готовности к ЗОЖ студентов-психологов (по курсам).

Испытуемые, курс	Критерии психологической готовности к ЗОЖ						Итого
	I критерий		II критерий		III критерий		
	+	-	+	-	+	-	
1 курс	57,7%	14,3%	54,2%	14,7%	25%	16,3%	++-
2 курс	67,7%	25,7%	39,8%	23,9%	28%	11,3%	+-
3 курс	53,3%	12,7%	50,4%	12,9%	30,7%	6%	++-

В результате проведенного исследования мы получили следующие результаты:

1. Психологическая готовность к ЗОЖ является психологическим феноменом и рассматривается нами как установка на здоровье, входящая в «Я-концепцию» и проявляющаяся в определенном поведении и образе жизни. Как структурная единица самосознания человека она включает в себя три компонента: когнитивный; эмоционально-оценочный; регулятивный.
2. Выдвинутая нами гипотеза исследования подтвердилась. Кроме того, студенты, которые придерживаются ЗОЖ: имеют высокий уровень выраженности и развитости представлений о здоровье и ЗОЖ; относятся к своему здоровью как к ценности, умеют осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своей жизни, организовывать ее при помощи волевого усилия.