

УДК 378.17

САМООЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТИ (Ф) СВФУ**Прокопенко Л.А., Полкова К.А.***Технический институт, филиал Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В данной статье рассматриваются вопросы, определяющие образ жизни студентов ТИ (ф) СВФУ по их самооценке. На основе психологического теста Р.Р. Кашанова было выявлено, что большинство студентов положительно относятся к турпоходам, придерживаются здорового питания, принимают витамины, понимают важность движений, имеют хорошее физическое состояние. В то же время можно отметить отрицательную роль в поддержании здоровья – студенты мало гуляют на свежем воздухе, недосыпают, имеют перегрузки в учебе, предпочитают максимальный комфорт, а не занятия спортом. Результаты исследования показали, что только 17,8% студентов на практике ведут здоровый образ жизни. Большинство студентов (68,8%) придерживаются здорового образа жизни, но имеют некоторые отклонения от правил, что может привести к ухудшению состояния их здоровья. 13,4% находятся в группе риска, в связи с чем, им рекомендовано обратить внимание на свое физическое состояние.

Ключевые слова: образ жизни, студенты вуза, самооценка, самопознание

SELF-EVALUATION OF THE LIFESTYLE OF STUDENTS TI (B) NEFU**Prokopenko L.A., Polkova K.A.***Technical Institute, branch of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru*

This article discusses questions related to the lifestyle of students is TI (b) NEFU according to their self-evaluation. On the basis of psychological test of R.R. Cashanov revealed that most students have a positive attitude to walking, stick to a healthy diet, take vitamins, understand the importance of movement, they have a good physical condition. At the same time, it is possible to note a negative role in maintaining health – students do not walk on fresh air, enough sleep, have an overload in studying, prefer maximum comfort, but not sport. The results of the study showed that only 17.8% of the students maintaining a healthy lifestyle in practice. The majority of students (68.8%) adhere a healthy lifestyle, but have some irregularities, which can lead to the deterioration the state of their health. 13.4% are at risk, when what they recommended to pay attention to their physical condition.

Keywords: lifestyle, university students, self-evaluation, self-knowledge

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Рассматривая понятие «образ жизни» как взаимоотношения человека с самим собой, следует отметить, что это самый сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных привычек, разрушающих его. Тем самым, образ жизни является способом переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и устройство своего жилища. Отсюда следует, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно влияют на него [4].

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение собственного здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни человека целенаправленно и постоянно.

Говоря об особенностях образа жизни студентов, стоит в первую очередь отметить, что студенческий возраст характеризуется работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственные, эстетические, научные, общекультурные, политические и другого рода вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, – к ее характеру и мировоззрению.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления у молодых людей развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера.

В студенческом возрасте важно самопознание, оценка своего образа жизни, т.к. это может явиться рычагом формирования здорового образа жизни, направленного на профилактику и укрепление здоровья студентов через изменение стиля жизни, оздоровление с использованием гигиенических знаний, в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Важно сформировать у молодежи установки на сохранение здоровья, активизиро-

вать личность, научить приемам самообладания и самоконтроля [2].

Высокого уровня компетентности относительно здорового образа жизни достигают лишь те, у которых сложились устойчивые мотивы здоровьесберегающего поведения, такие как убежденность в необходимости улучшить собственное здоровье, стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями и др. [1].

Цель исследования – изучить образ жизни студентов ТИ (ф) СВФУ по их самооценке. Задачи: 1. Определить, какие факторы образа жизни студентов являются положительными. 2. Выявить, что негативно влияет на поддержание здоровья студентов. 3. Дать оценку образу жизни студентов.

Материалы и методы исследования

Нами проведен психологический тест по методике Р.Р. Кашанова «Экспресс-оценка образа жизни». В опросе участвовали студенты 1–3 курсов ТИ (ф) СВФУ, в возрасте от 18–21 года. Общее количество опрошенных составило 90 человек. Студентам предлагалось ответить на 11 вопросов, в каждом из которых необходимо было выбрать один из трех вариантов ответа, с которым в наибольшей степени согласен участник опроса. Каждый вариант ответа оценивался по количеству баллов, в зависимости от того, как выбранный вариант влияет на самочувствие. Результаты ответов были суммированы в очках по каждому студенту и проведено их сравнение с приведенными ниже оценками автора:

Свыше 80 очков. Превосходно! У вас отличное самочувствие, здоровый организм, а главное – вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике ведете его.

От 50 до 80 очков. Ничего страшного с вашим самочувствием нет, но бывает, что вы раздражены или устали, постоянно работаете с перегрузкой. Не следует откладывать на будущий год (месяц, неделю, день) начало перехода к правилам здорового образа жизни.

Менее 50 очков. Вы слишком перегружены, не следите за состоянием своего здоровья. Необходимо ежедневно хотя бы понемногу уделять внимание своему физическому здоровью.

В этой связи мы объединили студентов в три группы с оценкой образа жизни: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты тестирования представлены в таблице.

Проанализировав варианты ответов в каждом вопросе, мы выявили, какие из факторов являются положительными в образе жизни у большинства студентов. Ответы на вопросы №№ 1А, 2Б, 4Б, 6Б, 7Б, 8Б, 10Б указывают на правильное отношение студентов к компонентам здорового образа жизни. Так, большинство студентов – 61,1% приложат все силы, чтобы догнать автобус, подошедший к остановке, раньше, чем сам участник, и не намерены ожидать следую-

щий автобус. 67,7% с удовольствием пойдут в поход в компании симпатичных им и более подготовленных людей, а не сошлутся на утомительность мероприятия. Половина опрошенных положительно относится к турпоходам всей семьей. 48,8%, почти половина студентов считают, что для поддержания хорошего самочувствия необходимо много двигаться. 56,6% предпочитают регулярно принимать витамины, а не лекарства. 68,8% студентов предпочитают употреблять отваренное мясо с овощным салатом, а не копчености и сладости, т.е. стараются придерживаться здорового питания. На вопрос о перемене погоды большинство – 44,4% студентов отметили, что «не знают и не замечают, что погода переменялась», в связи с чем, мы можем говорить о хорошем их физическом состоянии.

Хотелось бы обратить внимание, что играет отрицательную роль в поддержании здоровья. Так, всего 13,4% студентов гуляют на свежем воздухе, если устали. Большинство – 70% предпочитают лечь спать и не испытывают желания заниматься интересными делами (51,1%), что указывает на раздражительность и усталость от учебных нагрузок. Во время отдыха в приоритете у студентов иметь все удобства (58,8% ответов), а не возможность заниматься спортом (всего 16,6%). Так же обозначилась проблема сна, на что указывает большинство ответов студентов о недосыпе – 41,2% отметили утверждение «вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания».

В итоге мы получили следующие суммарные данные образа жизни студентов: только 17,8% от общего числа опрошенных набрали более 80 очков и получили оценку «отлично», 68,8% набрали очки в интервале от 50 до 80 и получили оценку хорошо, и 13,4% набрали менее 50 очков, что соответствует оценке «удовлетворительно».

Из ответов видно, что 2/3 студентов имеют неплохое самочувствие, но им следует немедленно переходить к правилам здорового образа жизни, т.к. такие факторы, как раздражительность, усталость, переутомление, неправильное питание могут ухудшить состояние здоровья. Примерно одинаковое количество опрошенных имеют «отличную» и «удовлетворительную» оценку образа жизни. Студенты с «удовлетворительной» оценкой не следят за состоянием своего здоровья, в связи с чем, им необходимо переходить к практическим действиям ведения здорового образа жизни. Студенты с «отличной» оценкой образа жизни являются сторонниками здорового образа жизни, ведут его на практике, в связи с чем, они получили вторую оценку «превосходно».

Оценка образа жизни студентов ТИ (ф) СВФУ

Вопросы	Варианты ответов	Оценка ответа в баллах	Полученные данные, в %
1. Как вы поступите, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?	А – приложите все силы, чтобы догнать его	10	61,1
	Б – пропустите, будет следующий	5	11,1
	В – несколько ускорите шаг – может быть, он подождет вас	6	27,8
2. Пойдете ли вы в поход в компании людей, подготовленных значительно лучше вас?	А – нет, вы вообще не ходите в походы	2	23,3
	Б – да, если они вам хоть немного симпатичны	10	67,7
	В – неохотно, потому что это может быть утомительным	0	9
3. Если у вас выдался более тяжелый день, чем обычно, пропадает ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?	А – вовсе не пропадает	10	33,3
	Б – желание пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного	6	51,1
	В – да, потому что вы можете получить удовольствие, только отдохнув	2	15,6
4. Каково ваше мнение о турпоходах всей семьи?	А – вам нравится, когда это делают другие	1	12,2
	Б – вы бы с удовольствием к ним присоединились	10	48,8
	В – нужно попробовать разок, как вы себя будете чувствовать в таком походе.	4	39
5. Что вы быстрее и охотнее всего делаете, когда устаете?	А – ложитесь спать	6	70
	Б – выпиваете чашку крепкого кофе	4	16,6
	В – долго гуляете на свежем воздухе	9	13,4
6. Что важнее всего для поддержания самочувствия?	А – нужно побольше есть	1	4,4
	Б – необходимо много двигаться	9	48,8
	В – нельзя слишком переутомляться	5	46,8
7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?	А – не принимаете даже во время болезни	6	16,6
	Б – нет, в крайнем случае – витамины	9	56,6
	В – да, принимаете	3	26,8
8. Какое блюдо вы предпочитаете из перечисленных ниже?	А – гороховый суп с копченым окороком	4	22,2
	Б – отваренное мясо с овощным салатом	10	68,8
	В – пирожное с кремом или со взбитыми сливками	1	9
9. Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?	А – чтобы были все удобства	0	58,8
	Б – чтобы была вкусная еда	2	24,6
	В – чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом	10	16,6
10. Ощущаете ли вы перемену погоды?	А – чувствуете себя из-за этого несколько дней больным	0	27,8
	Б – не знаете и не замечаете, что погода переменялась	10	44,4
	В – да, если вы утомлены	6	27,8
11. Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?	А – скверное	0	34,4
	Б – один-два раза не доспите – и все из рук валится	7	24,4
	В – вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания	2	41,2

Заключение

Самооценка образа жизни показала, что только 17,8% студентов на практике ведут здоровый образ жизни. Большинство студентов (68,8%) имеют некоторые отклонения от ведения здорового образа жизни, на что указывают их раздражительность, усталость, перегрузки. 13,4% студентов находятся в группе риска, не следят за своим здоровьем. По полученным индивидуальным данным оценки образа жизни студенты наглядно увидели, кто находится в группе риска, кто имеет некоторые отклонения в ведении здорового образа жизни, над чем стоит задуматься и что изменить. В связи с чем мы рекомендуем молодым людям постараться соблюдать легкие, но в то же время очень важные правила здорового образа жизни во всех его элементах, и это позволит сохранить или улучшить состояние своего здоровья.

Оценка своего образа жизни студентами важна для самопознания и самоконтроля жизненных ситуаций, формирования мотивов здоровьесберегающего поведения, что важно для самоорганизации в повседневной деятельности.

Список литературы

1. Болотин А.Э., Миронова О.В., Лукина С.А., Ярчиковская Л.В. Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 18–20.
2. Добротворская С.Г. Организационно-методические условия ориентации студентов на здоровый образ жизни // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 28–30.
3. Лисицын Ю.П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. Санология / Ю.П. Лисицын / Актовая речь ВНИИМИ. – М., 1987. – С. 7–14.
4. Образ жизни студента, его связь со здоровьем / Био-файл. Научно-информационный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biofile.ru/bio/21074.html>.