

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ

В статье представлены результаты проведенного в 2015-2016 гг. в Саратовском ГМУ им. В.И. Разумовского исследования особенностей волевой регуляции и выявления проблематики оценки собственного здоровья студентами медицинского вуза (N=135). Анализ полученных данных позволил выявить у студентов медицинского университета наличие в разной степени как высокого, так и низкого уровня волевой саморегуляции личности. Определена зависимость выраженности показателей настойчивости и самообладания от уровня развития волевой регуляции личности. Отмечается, что отношение к здоровью у студентов с высоким уровнем волевой саморегуляции преимущественно определяется показателями когнитивного и поведенческого уровня. Показано, что здоровье и здоровый образ жизни не являются наиболее важными ценностными ориентациями студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты медицинского вуза, волевая регуляция.

Специфика здоровьесбережения студенческой молодежи во многом обусловлена тем фактом, что студенты, как наиболее динамичная социальная группа, находящаяся в условиях становления личностной и профессиональной зрелости, подвержены значительным физическим и психическим нагрузкам. Данные ряда эмпирических исследований свидетельствуют о распространении среди студентов потребительского отношения к своему здоровью, преобладании вредных привычек, повышении уровня заболеваемости [1, 2, 7, 9]. Безусловно, для современной образовательной системы и других социальных институтов актуальной представляется трансляция ценности собственного здоровья, создание условий для формирования и поддержания у студентов мотивации к здоровьесбережению. На индивидуальном уровне этот процесс детерминирован волевой саморегуляцией поведения, способствующей достижению цели сохранения и поддержания здоровья [8].

С целью исследования особенностей волевой регуляции и выявления проблематики оценки собственного здоровья студентами медицинского вуза в 2015-2016 гг. было проведено исследование с использованием следующих психологических методик: тест-опросник волевой саморегуляции (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман, 1996); опросник отношения к здоровью (Р.А. Березовская, 2001); опросник самооценки здоровья (А. Ware, С. Wright, М. Snyder, 1974) [5, 4, 3]. В исследовании приняли участие студенты 1 курса лечебного и педиатрического факультета ГБОУ ВПО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского» Минздрава России (N=135), в возрасте 17-26 лет. Гендерное распределение: студенты мужского пола – 40 чел., женского пола – 95 чел. Исследование проводилось в отдельном кабинете, воздействие внешних отвлекающих факторов минимизировалось. Выбор данных методик обусловлен их психодиагностической значимостью в исследовании особенностей волевой регуляции и отношения к здоровью студенческой молодежи, лежащих в основе здоровьесбережения личности.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что значительная часть респондентов – 37%, имеет высокий уровень волевой саморегуляции, отражающий способность студентов сознательно управлять собственными действиями, побуждениями и реализовывать поставленные цели. 27% опрошенных обладает низким уровнем волевой саморегуляции.

Степень выраженности такого волевого качества как настойчивость, отражающего силу намерений человека, стремление к завершению дела и получению результатов работы имеет средние значения у 44% респондентов, высокие значения – у 26% участников исследования, у 30% студентов отмечается низкий показатель по данной шкале. Низкий уровень настойчивости может свидетельствовать о лабильности и импульсивности

респондентов, что необходимо учитывать при составлении рекомендаций, направленных на развитие навыков упорядочивания поведения, а также мобилизации деятельности для повышения ее эффективности.

Тестирование позволило выявить незначительное преобладание средних значений по шкале выраженности у студентов тенденции к импульсивности, спонтанности поведения, трудности в произвольной регуляции эмоциональных реакций и состояний – 37%, низкий уровень самообладания отмечен у 34% протестированных, высокий уровень самообладания выявлен в 29% случаев.

Таким образом, можно заключить, что в исследуемой группе студентов лечебного и педиатрического факультетов наиболее выражены высокий и низкий уровень волевой саморегуляции личности. Выявлена корреляция выраженности показателей настойчивости и самообладания, в зависимости от уровня развития волевой регуляции личности. Средние показатели настойчивости и самообладания у большинства респондентов свидетельствуют о недостаточном развитии произвольной регуляции и стремлений личности.

В процессе исследования особенностей здоровьесбережения студентов были рассчитаны средние показатели по шкалам используемого опросника (Р.А. Березовская, 2001). Результаты свидетельствуют о том, что в группе студентов с высоким уровнем волевой саморегуляции наиболее выраженными являются показатели когнитивного уровня (62%), что отражает проявление интереса к проблемам здоровья. Высокие значения отмечаются по поведенческой шкале у 70% опрошенных, заключающиеся в формировании стремления и поведенческих стратегий, направленных на регулярное поддержание собственного здоровья.

Высокие значения ценностно-мотивационного уровня, характеризующие сформированность отношения к здоровью, а также мотивацию на сохранение и укрепление здоровья, преобладают у студентов с низким уровнем волевой саморегуляции (63%), у половины респондентов выражены показатели эмоциональной шкалы (50%), что отражает чувствительность студентов к различным проявлениям своего организма, восприимчивость к эстетическим аспектам здоровья.

При оценке различных сфер жизни, большая часть респондентов с высоким уровнем волевой саморегуляции обозначила в качестве приоритетных ценностей достижение признания, уважения со стороны окружения – 90%, что может свидетельствовать об ориентировании на внешнюю оценку, значимость социального окружения. 76% испытуемых выбрали карьерный рост, 68% в качестве приоритетной ценности обозначили здоровье. Среди менее значимых отмечено материальное благополучие – 44%. Студенты с низким уровнем волевой саморегуляции менее ориентированы на развитие карьеры – 42%.

Интересным представляется тот факт, что для большей части опрошенных с высоким уровнем волевой саморегуляции, источником информации в отношении поддержания здоровья, принципов здорового образа жизни являются консультации с медицинскими специалистами – 76%. Немного меньше, но все же значительное количество респондентов доверяют советам друзей и знакомых – 64%. Для респондентов с низким уровнем волевой саморегуляции наиболее важными источниками информации являются СМИ – 77%, а также консультации с медицинскими специалистами – 71%.

Ключевыми факторами, оказывающими наиболее существенное влияние на состояние здоровья, по мнению респондентов с высоким уровнем волевой саморегуляции, являются особенности образа жизни – 78%, питания – 74%, влияние экологической обстановки на состояние организма – 70%. Меньшую роль играют влияние вредных привычек и качество медицинского обслуживания, что свидетельствует об интернальности у респондентов, отражающей роль собственных возможностей и действий в полученных результатах деятельности.

В группе респондентов с низким уровнем волевой саморегуляции преобладают такие факторы, как роль вредных привычек – 88%, образа жизни – 75% и особенностей питания – 69%.

Таким образом, здоровье и здоровый образ жизни не являются наиболее важными ценностными ориентациями среди студенческой молодежи. Несмотря на преобладание когнитивного и поведенческого уровня в отношении к здоровью, характеризующийся заинтересованностью в изучении и формировании практик здоровьесбережения, отмечается низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья. В качестве приоритетных ценностей студенты преимущественно выбирают достижение признания, уважения со стороны окружения, карьеру, здоровье стоит не на первом месте в ряду этих ценностей. При этом среди причин нерегулярного и недостаточного контроля за состоянием здоровья чаще всего указывались: отсутствие времени, необходимость в поддержании здоровья, наличие более важных текущих дел, что может свидетельствовать о потребительском отношении к здоровью и невысоком уровне значимости здоровьесбережения.

Список литературы

1. Андриянова Е.А., Чернышкова Е.В. Роль мотивационной составляющей профессиональной социализации в процессе подготовки медицинских кадров // Основные вопросы теории и практики педагогики и психологии: Сб. науч. трудов по итогам междунар. науч.-практ. конф. - Омск, 2015. - С. 176-179.
2. Веретельникова Ю.Я., Чернышкова Е.В., Беляков А.Е. Личностные детерминанты стратегий преодоления трудных ситуаций у студентов медицинского вуза // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2013. - Т. 9. - № 1. - С. 132-136.
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь. - 2007. - 950 с.
4. Никифоров Г.С. Отношение к здоровью // Психология здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер. - 2006. - 607 с.
5. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вызов. - М.: Изд-во «Институт практической психологии». - 1996. - 127 с.
6. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум. - Екатеринбург, 2011. - 138 с.
7. Чернышков Д.В., Проценко О.Ю. Основные аспекты здоровья и здоровьесбережения студентов-медиков // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2015. - Т. 5. - № 5. - С. 738.
8. Чернышкова Е.В., Андриянова Е.А. Активный образ жизни в пожилом возрасте: медико-социальные стратегии, риски, практики. - Саратов, 2012.
9. Andriyanova E.A., Chernyshkov D.V., Kuznetsova M.N., Gorshenina V.I. Contemporary foundations of professional socialization of the college students // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 7-1 (49). - С. 84-86.

E.V. Chernyshkova, E.A. Andriyanova

HEALTH PRESERVATION OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS: PSYCHOLOGIC REGULATORS

The article presents research results, that was conducted in 2015-2016 in Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky. The research had a goal to study volitional regulation and to identify problems of health self-evaluation among medical college students (N=135). The received data allowed revealing the presence of volitional self-regulation of various degrees both as high and low marked by medical students. It was also determined that there was dependency on perseverance and self-control, and on volitional regulation level. The authors noted that attitude to health among students with high level of volitional self-regulation was mainly determined by indicators of cognitive and behavioral level. It was pointed out that health and a healthy lifestyle were not the most important value orientations of students.

Keywords: health preservation, students of medical college, volitional regulation.