

УДК 37.037

**ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО ОТНОШЕНИЯ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПСИХОЛОГИИ**

Осадчук О.Л., Лонская Л.В.

*ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет»,
Омск, e-mail: ool58@mail.ru*

В статье раскрыта роль отношения человека к своему здоровью в качестве психологического фактора деятельности по здоровьесбережению. Дано определение понятия «отношение к здоровью». Выделены факторы, оказывающие влияние на формирование отношения человека к здоровью. Обсуждены результаты эмпирического исследования отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью, показывающие, что студенты, относящиеся к своему здоровью как ценности, составляют незначительную по числу группу. Приведены данные опытно-экспериментальной работы, свидетельствующие о том, что решение задачи формирования у студентов медицинского вуза адекватного отношения к своему здоровью возможно посредством методов развивающего обучения психологии. К их числу относятся видеометод, метод проектов и метод упражнения.

Ключевые слова: психологические отношения человека, отношение к здоровью.

**FORMATION OF THE ADEQUATE RELATION
TO THE HEALTH AT STUDENTS OF MEDICAL HIGH SCHOOL
ON EMPLOYMENT ON PSYCHOLOGY**

Osadchuk O.L., Lonskaja L.V.

Omsk state medical university, Omsk, e-mail: ool58@mail.ru

In article the role of the relation of the person to the health as the psychological factor of activity under health savings is opened. Concept definition «the relation to health» is made. The factors influencing formation of the relation of the person to health are allocated. Results of empirical research of the relation of students of medical high school to the health, showing are discussed, that the students concerning the health as values, make insignificant group on number. Data of the skilled-experimental work, testifying that the decision of a problem of formation at students of medical high school of the adequate relation to the health is possible by means of methods of developing training of psychology are cited. The video method, a method of projects and an exercise method concern their number.

Keywords: psychological relations of the person, the relation to health.

Введение

К психологическим факторам, формирующим здоровье человека, относится когнитивный фактор – его отношение к своему здоровью. Согласно теории В.Н. Мясищева психологические отношения человека представляют «целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности» [2, с. 7]. Отношения человека к окружающему миру выражаются в его суждениях, действиях и поступках. Понятие «отношение к здоровью» определяется исследователем этой проблемы Р.А. Березовской как «система индивидуальных, избирательных связей личности с явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей» [1, с. 90]. Отношение к своему здоровью проявляется в суждениях, действиях и поступках человека относительно факторов, влияющих на его физическое, психическое и социальное благополучие.

Отношение к своему здоровью может быть адекватным (тождественным реально-сти) или неадекватным. Как показывает теоретический анализ литературы [2], критериями степени адекватности отношения человека к своему здоровью могут служить:

- на когнитивном уровне: степень осведомленности в сфере здоровья, знание основных факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- на поведенческом уровне: степень ответственности действий и поступков требованиям здорового образа жизни;
- на эмоциональном уровне: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья;
- на ценностно-мотивационном уровне: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей, наличие мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Возникшее у человека отношение к своему здоровью не остается неизменным на

протяжении жизни, оно изменяется с приобретением нового опыта. Формирование отношения человека к здоровью – сложный, противоречивый процесс, который обусловлен двумя группами факторов:

– внешними факторами, к которым относятся характеристики окружающей среды, в том числе особенности социальной среды, в которой находится человек, его окружения;

– внутренними факторами, которые представляют собой индивидуальные психофизиологические и психологические особенности человека, а также состояние его здоровья.

Необходимо подчеркнуть, что отношение к своему здоровью выступает внутренним механизмом саморегуляции поведения и деятельности человека в области здоровьесбережения – активности, направленной на улучшение и сохранение собственного здоровья. Адекватное отношение к своему здоровью особенно важно для специалистов, условия профессиональной деятельности которых отличаются высокой степенью стрессогенности. К числу таких специалистов относятся врачи. Отсюда важной задачей высшего медицинского образования является формирование у будущих врачей адекватного отношения не только к чужому, но и своему здоровью.

Поэтому **целью исследования** было выбрано определение эффективности использования методов обучения психологии для формирования адекватного отношения к своему здоровью у студентов медицинского вуза.

Гипотеза исследования состояла в двух предположениях: 1) студенты медицинского вуза, относящиеся к своему здоровью как ценности, составляют незначительную по числу группу; 2) решение задачи формирования у студентов медицинского вуза адекватного отношения к своему здоровью возможно посредством методов развивающего обучения психологии.

Следует подчеркнуть, что курс психологии, которая изучает закономерности функционирования и развития психики человека, входит в программы медицинского образования по всем специальностям.

Реализация поставленной цели и проверка сформулированной гипотезы потребовала решения следующих **задач**:

1) определить отношение студентов медицинского вуза к своему здоровью;

2) осуществить отбор методов обучения психологии, способствующих формированию адекватного отношения к своему здо-

ровью, и апробировать их в опытно-экспериментальной работе (на аудиторных занятиях по психологии);

3) выявить динамику отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью после проведения опытно-экспериментальной работы.

Материал и методы исследования

В качестве методики исследования отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью был использован опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской [1]. В исследовании приняло участие 58 студентов 2 курса педиатрического, медико-профилактического и стоматологического факультетов Омской государственной медицинской академии.

Результаты исследования и их обсуждение

Поэтому нами было проведено эмпирическое исследование отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью.

Качественный анализ результатов опроса свидетельствует, что в ответах испытуемых наиболее выражена эмоциональная составляющая отношения к здоровью. Так, у студентов преобладают ответы «Я спокоен, доволен, счастлив, когда со здоровьем у меня все благополучно» и, соответственно, «Я встревожен, чувствую себя подавленно, раздражен, расстроен, когда узнаю об ухудшении своего здоровья».

Степень осведомленности студентов медицинского вуза о своем здоровье, представляющая когнитивную составляющую отношения к здоровью, является достаточно высокой. Так, большая часть опрошенных понимает роль здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни, признает здоровье важным фактором достижения успеха в жизни, считает, что субъективные факторы оказывают наиболее существенное влияние на состояние здоровья.

Данные анализа определений понятия «здоровья» показывают, что наиболее часто (около 40% случаев) оно описывается студентами медицинского вуза как хорошее самочувствие (ощущение комфорта, благополучие). Почти треть участников опроса определяют здоровье как отсутствие жалоб, болезненных ощущений. Часть опрошенных (13%) подчеркивают, что когда есть здоровье, его не замечаешь. Для 17% студентов здоровье – это жизнь, радость, счастье, залог успеха во всех делах. Удручающим является тот факт, что около 5% участников опроса не смогли дать определение понятия «здоровье», хотя уже второй год осваивают содержание медицинского образования.

Особенностью отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью является незначительная выраженность поведенческой составляющей отношения к здоровью. Так, чуть более половины студентов отмечают, что для поддержания своего здоровья избегают вредных привычек, заботятся о режиме сна и отдыха, следят за своим весом. К сожалению, лишь 14 % опрошенных указывают на то, что регулярно делают утреннюю гимнастику, посещают спортивные секции, бассейн, проводят закаливающие процедуры (гуляют на свежем воздухе, обливаются холодной водой).

По характеристикам отношения к здоровью достаточно четко выделяются три группы опрошенных.

Первая, наиболее представительная группа – это студенты медицинского вуза, относящиеся к своему здоровью как к факту.

Во вторую группу входят студенты медицинского вуза, относящиеся к своему здоровью как ценности.

К третьей, самой малочисленной группе относятся студенты медицинского вуза, воспринимающие здоровье как средство удовлетворения своих потребностей.

Результаты проведенного исследования указывают на противоречивый характер отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью, т. е. несоответствие между потребностью обладать хорошим здоровьем, с одной стороны, и теми усилиями, которые предпринимаются для сохранения и укрепления своего здоровья – с другой.

Дидактические возможности использования методов обучения психологии для формирования адекватного отношения студентов к своему здоровью определяются:

1) целью курса психологии, которая состоит в формировании у студентов компетенций в области психологии, необходимых в будущей профессиональной деятельности врача;

2) содержанием курса психологии, связанным с освоением основ различных научных отраслей (общей психологии, возрастной психологии, социальной психологии, психологии семьи, психологии здоровья, психологии управления);

3) методикой преподавания психологии, которая представляющая собой комплекс методов психологического просвещения и обучения практическим психологическим умениям.

Значительным педагогическим потенциалом формирования адекватного отношения студентов медицинского к своему здо-

ровью обладает раздел курса «Психология здоровья». Одной из основных задач психологии здоровья – научного направления, изучающего психологические причины здоровья, методы и средства его сохранения и укрепления – является разработка способов мотивации человека к деятельности по здоровьесбережению.

Как показывают результаты нашей работы, повышению степени активности студентов в учебном процессе, усилению познавательной мотивации обучения, связанной с формированием знаний, умений и навыков в области сбережения психологического здоровья, способствуют такие методы обучения психологии, как:

– видеометод, основанный на использовании наглядности, активизирующей наглядно-чувственное восприятие учебной информации [4];

– метод проектов, в основе которого лежит развитие критического мышления и умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентируясь в информационном пространстве [3];

– метод упражнения, т.е. многократное повторение изучаемых действий в целях их сознательного совершенствования [5].

Результаты опроса студентов медицинского вуза, проведенного по методике Р.А. Березовской после опытно-экспериментальной работы, продемонстрировали изменение их отношения к своему здоровью. Так, порадовал факт, что самую малочисленную группу стали составлять студенты, воспринимающие здоровье как средство удовлетворения своих потребностей. Их характеризует:

– несформированность интереса к проблеме здоровьесбережения;

– низкая степень осведомленности в области здоровьесбережения;

– безразличное отношение к собственному здоровью, несоответствие действий и поступков требованиям здорового образа жизни;

– потребность в контроле ведения здорового образа жизни со стороны других людей.

Значительно (на 12%) увеличилась группа студентов, относящихся к своему здоровью как к факту. Их характеризует:

– заинтересованность в получении знаний о методах здоровьесбережения от других людей в сочетании с отсутствием собственной активности в поиске подобной информации;

– склонность приобретать отдельные здоровьесберегающие навыки и умения (на-

пример, следить за своим весом, избегать вредных привычек);

- умение радоваться здоровью;
- неустойчивость мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Самую значительную по числу стала составлять группа студентов, относящихся к своему здоровью как ценности. Их характеризует:

- выраженная потребность в приобретении новых знаний о здоровье, стремление овладеть здоровьесберегающими технологиями;
- ориентация на регулярное выполнение оздоровительных процедур;
- средний уровень тревожности по отношению к здоровью;
- высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей.

Заключение

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили предположе-

ние о том, что комплекс методов развивающего обучения психологии, включающий видеометод, метод проектов, метод упражнения, способствует эффективному формированию адекватного отношения к своему здоровью у студентов медицинского вуза.

Список литературы

1. Березовская Р. А. Отношение к здоровью: практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
2. Мясичев В.Н. Психология отношений. – М.: Изд-во Института практической психологии; – Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. – 356 с.
3. Осадчук О.Л. Групповые исследовательские проекты по психологии как средство развития познавательной самостоятельности студентов медицинского вуза // Омский научный вестник. – 2014. – № 2 (126). – С. 133-136.
4. Осадчук О.Л. Использование учебного кино на занятиях по психологии в медицинском вузе // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 8. – С. 294-297.
5. Осадчук О.Л. Метод упражнения в процессе обучения студентов психологии в медицинском вузе // Технологии практико-ориентированного обучения: материалы межвуз. учеб.-метод. конф. – Омск: Омская академия МВД России, 2014. – С. 171-173.