

**В. И. Ковальчук**

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
старший преподаватель кафедры психологии и педагогики  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*В статье проведен анализ литературы, освещающий исследование здорового образа жизни студенческой молодежи. Раскрыты объективные и субъективные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов. Анализ результатов исследования самооценки здорового образа жизни студентов показал, что каждый 6-й – 7-й студент пренебрегает своим психическим и физическим здоровьем, испытывает стресс и нуждается в психологической помощи и реабилитации.*

**Ключевые слова:** ЗОЖ, уровень здоровья, психическое здоровье, физическое воспитание, материальные потребности, социальные потребности, духовные потребности, стресс, самооценка.

**Постановка проблемы.** Поданным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), снижение стабильности в обществе и ухудшение условий жизни способствуют росту стрессовых ситуаций в студенческом возрасте больше, чем у других. Таким образом, сохранение и поддержание здоровья студенческой молодежи в условиях современной жизни является актуальной проблемой для вузов, в том числе и вузов по физическому воспитанию и спорту.

Воспитать у студентов требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это главные задачи, решение которых определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи [3; 6; 7]. Проведенный анализ многочисленных работ по укреплению и сохранению здоровья студентов не позволяет представить полную картину того, каким образом сегодня студенты самостоятельно справляются со стрессом, какие используют продуктивные методы (самооценка, самоанализа, самоконтроля, саморегуляции, самовоспитания) для его снижения. Возникает необходимость предоставить студентам соответствующий инструментарий для самостоятельного измерения, оценки, анализа и контроля собственного здоровья, уровня переживаемого стресса, предложить методы коррекции и сохранения здоровья, а также реализации здорового образа жизни студентом.

**Цель статьи** – изучить отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ).

Многие ученые изучали проблемы мотивации ЗОЖ, установок на здоровье, целей, ценностных ориентаций студентов относительно здоровья, среди них: Ж. Бозтаев, А. Голец, О. Гречишина, Ю. Кузьменко, В. Медик, Т. Ронгинская, И. Толкунова.

**Изложение основного материала.** На снижение уровня здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на: объективные, связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, плотность нагрузки, обусловленная расписанием, кратковременные перерывы между занятиями, общественная деятельность и т. д.); субъективные, личностные характеристики (организованность, дисциплинированность, целеустремленность, мотивация здорового образа жизни, двигательная активность, режим питания, наличие или отсутствие вредных привычек и т. д.) [8, с. 35–43].

Как показали проведенные исследования, в реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием в студенческой среде таких стрессогенных факторов, как сдача экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Переживаемый стресс и его последствия являются серьезной угрозой психическому здоровью индивида. Особенно это относится к молодежному и студенческому периоду в жизни человека, когда личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем [1; 5; 6; 10].

В исследованиях принимали участие 75 спортсменов (различных видов спорта) Национального университета физического воспитания и спорта Украины; имеют разряды от 1-взрослого до мастера спорта (далее – МС); стаж занятий спортом – от 5 до 15 лет.

Анализ данных исследования о состоянии психологического здоровья студенческой молодежи в период обучения в вузе позволил показать отношение студентов-спортсменов к своему здоровью и здоровому поведению. Полученные результаты по методике «Ориентировочная оценка здорового поведения» студентов-спортсменов свидетельствуют о том, что в целом они чувствуют себя средне, и многое необходимо изменить в своем поведении относительно здоровья, среднее значение всей выборки ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $47,32 \pm 1,59$  балла.

Для достижения уровня отличного здорового поведения студентам необходимо в первую очередь чаще заниматься физической культурой, направить усилия на борьбу с вредными привычками (алкоголь, курение), обратить внимание на рациональное и своевременное питание, организовать режим труда и отдыха, увеличив время на сон. Полученные данные свидетельствуют об общей тенденции оценки своего здоровья всей выборки опрошенных, поэтому для более точного отражения данных необходимо их дифференцировать. В результате анализа полученных данных выяснили следующее: 8% опрошенных студентов оценивают собственное отношение к здоровью как отличное; 15% студентов чувствуют себя хорошо, но могут и лучше, есть резервы; 60% студентов оценивают свое здоровое поведение как среднее, многое в нем следовало бы изменить; 9% опрошенных весьма посредственно относятся к своему здоровью; при правильном образе жизни они могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Данные результаты свидетельствуют о том, что больше половины студентов опроса отмечают собственное отношение к своему здоровью как среднее. Положительным является то, что не выявлены студенты, серьёзно пренебрегающие своим здоровьем, но в тоже время очень мало студентов вуза, относящихся к своему здоровью отлично, всего 8%. Несколько больше студентов оценивают своё поведение в отношении здоровья как хорошее (15%).

Итак, только каждый 12 студент из общего количества опрошенных реализует отличное здоровое поведение. Каждый 5 студент ведёт себя хорошо по отношению к своему здоровью. Каждый 2-ой опрошенный своё здоровое поведение оценивает как среднее, отмечая, что многое следовало бы изменить. Каждый 8-й оценивает своё поведение относительно здоровья как посредственное и уже сегодня испытывает дискомфорт.

В ходе исследований установлено, что укрепление своего здоровья студентами должно начинаться с коррекции собственного здорового поведения, при этом они отмечают, что самым важным шагом в этом направлении является физкультура.

Препятствуют здоровому поведению студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины нерациональное питание и вредные привычки. И последней причиной нездорового поведения студентов, по мнению последних, является нарушение режима труда и отдыха, а именно сокращение продолжительности сна, что неблагоприятно сказывается на их продуктивности в учебном процессе.

Вышеперечисленные причины нездорового поведения достаточно быстро скажутся на психическом здоровье студентов, а следовательно, увеличат их уязвимость и подверженность стрессу в учебном процессе.

Степень удовлетворенности основных потребностей студенческой молодежи. Потребности являются основными детерминантами поведения человека и тесно связаны с его психическим, физическим, социальным и духовным здоровьем. Как свидетельствуют полученные данные, показатель удовлетворения материальных потребностей у студентов составил ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $22,72 \pm 1,26$  балла, что свидетельствует о переживании опрошенными частичной неудовлетворенности.

Исследования показали, что материальные потребности находятся в зоне удовлетворенности только у 23,7% респондентов; у 68,4% – в зоне частичной неудовлетворенности, у 7,9% студентов – в зоне неудовлетворенности (рис. 2). То есть каждый 5-й – 6-й студент из всех опрошенных испытывает значительное напряжение в удовлетворении своих материальных потребностей.

Исследования показали, что потребность в безопасности у студентов частично неудовлетворённая: ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $19,2 \pm 1,04$  баллов. 21,1% испытуемых студентов находятся в зоне удовлетворённости потребности в безопасности, 76,3% студентов – в зоне частичной неудовлетворённости, 2,6% – в зоне неудовлетворённости. Каждый 12-й – 13-й студент испытывает острую потребность в безопасности.

В отличие от биологических и материальных потребностей, социальные потребности не так настойчиво дают о себе знать, они существуют как само собой разумеющиеся, не побуждают человека к их немедленному удовлетворению. Данные исследования свидетельствуют о том, что социальная потребность у студентов также частично неудовлетворенна: ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $18,12 \pm 1,53$  баллов. 18,4% испытуемых находятся в зоне удовлетворённости социальных потребностей. 71,1% студентов – в зоне частичной неудовлетворённости, 10,5% – в зоне неудовлетворённости социальных потребностей. Каждый 9-й – 10-й студент испытывает необходимость в удовлетворении социальных потребностей.

Согласно полученным данным измерения удовлетворения потребности в признании, у сту-

дентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины их показатель равен ( $\bar{x} \pm S$ ) – 22,76 ± 1,17 балла и попадает в зону частичной неудовлетворенности.

Исследования показывают, что всего 2,6% студентов находятся в зоне удовлетворенности, достаточно много испытуемых (97,4%) находятся в зоне частичной неудовлетворенности. И ни один студент не находится в зоне неудовлетворенности. Это свидетельствует о том, что студенты уверены в себе, ощущают собственную значимость в окружающем мире.

Установлено, что потребность студентов в самовыражении является частично неудовлетворенной: ( $\bar{x} \pm S$ ) – 21,48 ± 1,57 баллов. Данные свидетельствуют о том, что из всех опрошенных только 26,3% студентов отмечают у себя удовлетворение потребности самовыражения, 44,7% – отмечают частичную неудовлетворенность, 29% – неудовлетворенность. Каждый 3-й – 4-й студент испытывает необходимость в самовыражении.

В результате исследований можно говорить о том, что у всех студентов-спортсменов потребности частично не удовлетворены. Только у незначительного количества студентов отмечается удовлетворенность материальных потребностей, потребности в безопасности, социальных потребностей и потребности в самовыражении. Наибольший процент студентов (29%), отмечающих у себя неудовлетворенность потребности в самовыражении. Это говорит о том, что все студенты – спортсмены, и все считают себя лидерами, но несколько лидеров в одной группе быть не может, поэтому многие не могут самовыразиться. Каждый 3-й – 4-й среди студентов испытывает неуверенность, беспомощность, униженность.

Как видно из представленных данных, неудовлетворенность основных человеческих потребностей у студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины может приводить к истощению, переживанию чувства ущербности, бесперспективности собственных усилий, что может увеличивать степень переживаемого стресса в сложный период обучения в вузе, овладения профессиональными навыками.

Исследования показали, что студенты в процессе обучения переживают умеренный стресс. Данный показатель – ( $\bar{x} \pm S$ ) – 18,92 ± 0 баллов. 48% опрошенных студентов набрали от 0–15 баллов, это говорит о том, что для этих студентов стресс не является проблемой в жизни. 32% респондентов набрали от 16–30 баллов, то есть уровень стресса у них умеренный. Следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс. 20% студентов набрали 31–45 баллов, то есть стресс для

них является безусловной проблемой. Очевидна необходимость коррекционных действий.

Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что для каждого 4-го студента стресс является безусловной проблемой, это может быть связано с тем, что, помимо учебного процесса (экзаменационных сессий), у студентов-спортсменов плотный график тренировок, частые переезды, изматывающая соревновательная деятельность и т. д.

Очевидно, что студенты нуждаются в психологической помощи и поддержке для преодоления стресса.

**Выводы.** Выделены основные субъективные и объективные факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи в период обучения в вузе. К ведущим объективным факторам относятся: стресс во время сессии, большая учебная нагрузка, отсутствие горячего питания в учебное время, нерационально составленное расписание занятий, плохое освещение в аудиториях. К субъективным факторам относятся: отсутствие мотивации к здоровому образу жизни, низкий уровень осознания собственной активности в профилактике различных заболеваний, наличие вредных привычек.

#### Литература:

1. Анискин Д. Психический стресс и соматические расстройства. М., 2001. С. 17.
2. Бозтаев Ж. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов. Теория и методика физической культуры. 2001. № 1. С. 20.
3. Виленский М. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие. М.: МНЭПУ, 1995. С. 5–23.
4. Гречишкина О. Социально-психологические исследования мотивации здорового образа жизни у учащейся молодежи. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. К., 2006. С. 37.
5. Кузьмина Ю. Самооценка уровня здоровья и образа жизни студентов во взаимосвязи с биосоциальными факторами и личностными ресурсами: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: спец. 19.00.04 «Мед. психология». Томск, 2011. 17 с.
6. Максимцева Е. Биология, экология, здоровый образ жизни. Москва: Учитель, 2003. С. 27–38.
7. Медик В. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. М.: Логос, 2003. С. 10–28.
8. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 608 с.
9. Ронгинская Т. Профилактика стресса в студенческой среде. Ананьевские чтения – 2001. СПб., 2001. С. 56.
10. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. P. 41.

---

**Ковальчук В. І. Роль здорового способу життя в зниженні рівня стресу в студентів у процесі навчання у ВНЗ**

*У статті проаналізовані аспекти дослідження здорового способу життя студентської молоді. Розкрито об'єктивні і суб'єктивні чинники, що впливають на формування здорового способу життя студентів. Аналіз результатів дослідження самооцінки здорового способу життя студентів показав, що кожен 6-й – 7-й студент нехтує своїм психічним і фізичним здоров'ям, відчуває стрес і потребує психологічної допомоги та реабілітації.*

**Ключові слова:** ЗСЖ, рівень здоров'я, психічне здоров'я, фізичне виховання, матеріальні потреби, соціальні потреби, духовні потреби, стрес, самооцінка.

**Kovalchuk V. I. The role of a healthy lifestyle in reducing the level of stress among students in the process of studying at the university**

*The article analyzes the literature on the study of the healthy lifestyle of student youth. Objective and subjective factors affecting the formation of a healthy lifestyle for students are revealed. Analysis of the results of a self-assessment study of a healthy lifestyle of students showed that every 6–7 students neglect their mental and physical health, experience stress and need psychological help and rehabilitation.*

**Key words:** healthy lifestyle, level of health, mental health, physical education, material needs, social needs, spiritual needs, stress, self-esteem.