**ДИНАМИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Гапова Е.А. (4 курс, лечебный факультет)

Научный руководитель: ст. преподаватель Петрович С.А.

*УО «Витебский государственный медицинский университет», г. Витебск*

**Актуальность.** Здоровье – одно из основных условий выполнения человеком его биологических и социальных функций, деятельности в материальной и духовной сферах, творческой самореализации. С другой стороны, без сознательного, деятельного стремления индивида к укреплению своего здоровья невозможно реализовать свой потенциал.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако первостепенная роль в сохранении здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Таким образом, поведение человека напрямую зависит от здоровья, а здоровье – от поведения, которое является проявлением определенного образа жизни.

Особого внимания заслуживает формирование здорового образа жизни у молодежи. Применительно к современному обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности.

Проблемы психического и психологического здоровья в настоящее время активно исследуются в отечественной науке, и особенно подчеркивается, что проблему здоровья нельзя решить только совершенными техническими средствами диагностики и лечения. К ней следует подходить с учетом индивидуального отношения к здоровью, включающего осознание себя и собственного образа жизни.

А.Я. Иванюшкин определяет 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) биологический – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;

2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как «стратегия жизни человека» [3].

Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного образовательного процесса. Студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

**Целью** первого этапа нашего исследования было определение места здоровья в структуре жизненных ценностей студентов-первокурсников ВГМУ и изучение конкретных представлений молодежи о критериях здорового образа жизни. На втором этапе (три года спустя) мы изучили динамику представлений студентов 4 курса о критериях здорового образа жизни.

**Материалы и методы исследования**. В опросе участвовало 30 студентов ВГМУ 1 курса (2016 год) и те же студенты 4 курса (2019 год) лечебного факультета. На первом этапе использовалась методика   
Е.Б. Фанталовой «Оценка жизненных ценностей и их доступности» [4].

Первокурсникам было предложено с помощью опросника выбрать наиболее значимые для себя общечеловеческие ценности, а затем определить важность и значимость основных критериев здорового образа жизни.

На втором этапе было проведено анкетирование для определения знаний и представлений студентов 4 курса о здоровье и его уровнях (соматическом, социальном, личностном), о ценности здорового образа жизни и его психологической составляющей.

**В результате исследования** было выявлено: 81 % респондентов (на первом курсе) и 93% (на 4 курсе) отметили, что здоровье для них является основной жизненной ценностью, залогом активной и деятельной жизни, дает возможность создать здоровую и крепкую семью, помогает быть свободным и независимым, предает уверенности в себе, дает конкурентные преимущества на рынке труда и способствует успеху в профессии.

Исследование показало, что в представлениях студентов-первокурсников о здоровом образе жизни преобладали традиционные факторы, 90 % респондентов выделяли главные критерии ЗОЖ: отсутствие вредных привычек; полноценные питание и сон; личная гигиена; оптимальный двигательный режим; умение справляться со стрессом.

И только 28% первокурсников называли психологические аспекты здоровья.

Студенты 4 курса (76%) отмечают, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие процедуры и развивающие упражнения.

Здоровый образ жизни обязательно включает систему отношений человека к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности, овладение позитивным мышлением. Здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая и ее внутренний мир, и все своеобразие взаимоотношений с окружением; включает в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты.

Важным фактором, повлиявшим на представления студентов о критериях здорового образа жизни, отмечается изучение в университете таких дисциплин, как «Основы психологии и педагогики», «Психология межличностных отношений». А функционирующий в университете на кафедре психологии и педагогики проект «Моя конкурентоспособность» помогает студентам ориентироваться в сложных психологических аспектах личностного и профессионального развития.

**Выводы**. Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, адаптации к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Без гармоничного подхода к пониманию здоровья как единства физического, психического и нравственного невозможно формировать и поддерживать здоровый образ жизни.

**Литература:**

1. Бовина, И.Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И.Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – Май–июнь. – С. 90–96.

2. Журавлева, Н.А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений / Н.А. Журавлева // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 35–53.

3. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – № 1. – С. 49–58. – № 4. С. 29–33.

4. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.