



меньше проводят времени перед ТВ, чем студенты из 2 группы [2].

Заключение. Таким образом, анализируя полученные результаты квалитетрии привычек образа жизни студентов в двух группах наблюдается низкий уровень сформированности привычек здорового образа жизни. Исследование, анализ и оценка привычек образа жизни студентов медицинского вуза является одним из этапов формирования здоровьесберегающей среды современного студенчества. Для нас было важно понять на каком уровне находится уровень здорового образа жизни студентов, для дальнейшего анализа путей и форм его развития. Несомненно, что здоровый образ жизни дает современному студенту биологические и социальные преимущества такие как: положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; является основой реализации потребности студента в самоактуализации и самореализации; обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости в процессе обучения; позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовывать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Список литературы

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
2. Коваленко Л. А. Эмпирическое исследование гендерных детерминант отношения к здоровью женщин в условиях жизнедеятельности Севера // Гуманизация образования. 2016. № 6. С. 32-36.

УДК 316.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ОЦЕНКА УРОВНЕЙ САООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

Коваленко Л.А., Асадова О.А., Гаджиева Д.М.

Сургутский государственный университет, Медицинский институт, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа отношения к здоровью по степени адекватности и неадекватности. Проведена оценка и анализ уровней самоотношения, в соответствии с иерархической моделью структуры самоотношения, что позволило выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности у студентов 3 курса Медицинского института БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета».

Ключевые слова: отношение к здоровью, глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутоимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий в отношении к своему "Я".

COMPARATIVE ANALYSIS OF ATTITUDES TOWARDS HEALTH AND THE ASSESSMENT OF SELF-ATTITUDE LEVELS OF THE 3RD YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL INSTITUTE

Kovalenko L.A., Asadova O.A., Gadzhieva D.M.

Surgut State University, Medical Institute, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of a comparative analysis of attitudes towards health according to the degree of adequacy and inadequacy. The assessment and analysis of the levels of self-relation were carried out in accordance with the hierarchical model of the structure of self-relation, which allowed identifying three levels of self-relationship, differing in the degree of generalization among the 3rd year students of the Medical Institute of



the Surgut State University.

Key-words: attitude to health, global self-attitude; self-attitude, differentiated by self-esteem, auto-sympathy, self-interest and expectations of the relationship to yourself; the level of concrete actions in relation to his "I."

Введение. Значимость и актуальность исследований в области отношения к здоровью в совокупности анализа уровней самоотношения, выраженное в форме проявления специфики отношения личности к собственному «Я» вызывает большой исследовательский интерес [2].

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами жизнедеятельности человека, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в мнениях и суждениях, действиях и поступках людей относительно факторов, влияющих на их физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы можем условно выделить два противоположных типа поведения человека по отношению к целому ряду факторов, способствующих или угрожающих здоровью людей. Анализ и оценка отношения к своему здоровью является важным и малоизученным вопросом в психологии здоровья и общественного здоровья. Система отношения к здоровью, обладая всеми компонентами, свойственными психическому отношению, имеет 4 ведущих компонента в своей структуре: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, ценностно-мотивационный [1, 2].

Целью нашего исследования, в качестве предмета, было выделено изучение отношения к здоровью и анализ уровней самоотношения у студентов 3 курса Медицинского института СурГУ, в котором приняли участие 19 респондентов.

Методы исследования. В ходе исследования отношения к здоровью была использована методика Опросник «Отношение к здоровью». Опросник состоит из 10 блоков вопросов, которые распределены по четырем шкалам и позволяют оценить степень адекватности-неадекватности отношения к здоровью. В ходе сравнительного анализа и статистической обработки данных была использована программа SPSS и одно выборочный t-критерий [3].

Результаты исследования. Сравнительный анализ относительно эталонного среднего значения по 4 шкалам показал следующие результаты. Обобщенные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ отношения к здоровью
(по степени адекватности-неадекватности) по 4 уровням

| Уровни отношения к здоровью | Адекватный | Неадекватный | Уровень значимости, р |
|-------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-----------------------|
| Компоненты отношения к здоровью | Средние значения | | |
| Когнитивный (от 0 до 100), <i>ср.знач.</i> = 50 | 64,74 | - | 0,000 |
| Поведенческий (от 1 до 140), <i>ср.знач.</i> = 70 | 87,79 | - | 0,000 |
| Эмоциональный (от 1 до 112), <i>ср.знач.</i> = 56 | 117,00 | - | 0,000 |
| Ценностно-мотивационный (от 1 до 168), <i>ср.знач.</i> = 84 | - | 47,58 | 0,000 |

Сравнительный анализ когнитивного уровня относительно эталона среднего значения показал, что степень осведомленности или компетентности юношей и девушек 3 курса МИ СурГУ в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни находится в пределах уровня адекватности. Сравнительный анализ поведенческого уровня показал, что степень соответствия действий и поступков человека требованиям



здорового образа демонстрируют адекватный уровень. Сравнительный анализ на эмоциональном уровне отношения к здоровью показал, что студенты 3 курса МИ СурГУ имеют адекватный уровень тревожности по отношению к своему здоровью. Сравнительный анализ уровней отношения к здоровью, относительно эталона среднего значения статистически достоверно отличаются, при уровне значимости $p=0,000$.

Сравнительный анализ на ценностно-мотивационном уровне продемонстрировал, что у студентов 3 курса МИ СурГУ наблюдается неадекватный уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья, относительно эталона среднего значения статистически достоверно отличается, при уровне значимости $p=0,000$. Это вызывает исследовательский интерес и углубление в механизм формирования отношения к здоровью на ценностно-мотивационном уровне. Адекватно сформированное отношение к своему здоровью у будущих врачей, прежде всего, направлено на сохранение собственного здоровья и формирование будущих профессионалов, способных донести до своих пациентов ценность здоровья и важность его сохранения [2].

В ходе исследования уровней самооотношения мы использовали тест В. В. Столина, С. Р. Пантелеева. Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самооотношение; самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я" [1].

Результаты частотного анализа исследования уровней самооотношения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Частотный анализ исследования уровней самооотношения, %

| Шкалы | Уровни самооотношения | ниже среднего уровня | средний уровень | выше среднего уровня |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| <i>1 уровень</i> | | | | |
| Шкала S | интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого | 57,9 | 36,8 | 5,3 |
| <i>2 уровень</i> | | | | |
| Шкала I | самоуважение | 73,7 | 15,8 | 10,5 |
| Шкала II | аутосимпатия | 63,2 | 36,8 | 0 |
| Шкала III | ожидаемое отношение от других | 21,1 | 57,8 | 21,1 |
| Шкала IV | самоинтерес | 15,8 | 26,3 | 57,9 |
| <i>3 уровень</i> | | | | |
| Шкала 1 | самоуверенность | 63,2 | 10,5 | 26,3 |
| Шкала 2 | отношение других | 21,1 | 47,3 | 31,6 |
| Шкала 3 | самопринятие | 42,1 | 15,8 | 42,1 |
| Шкала 4 | саморуководство, самопоследовательность | 73,7 | 21,1 | 5,3 |
| Шкала 5 | самообвинение | 36,8 | 47,4 | 15,8 |
| Шкала 6 | самоинтерес | 26,3 | 47,4 | 26,3 |
| Шкала 7 | самопонимание | 89,5 | 10,5 | 0 |

Анализ результатов уровней самооотношения показал, что у студентов 3 курса Медицинского Института СурГУ отмечается низкий уровень самооотношения по шкалам, как интегральное чувство «за» и «против» собственного «Я»; самоуважение; аутосимпатия; самоуверенность; саморуководство и самопонимание. Процентные соотношения уровней по-



казывают, что студенты настроены негативно по отношению к самому себе, не верят в себя, в свои силы. Большинство студентов имеют очень низкий уровень самоуважения (73,3%), саморуководства (73,7%), самопоследовательности (73,7%), самопонимания (89,5%). Резюмируя полученные результаты можно сказать, что негативное отношение к самому себе влияет на отношение к собственному здоровью. Люди с низкими уровнями самооотношения постоянно беспокоятся о возможных неудачах, у них повышен уровень тревожности, что в свою очередь ведет к развитию хронического стресса и синдрома эмоционального выгорания, а стресс влияет на физическое, психологическое и социальное здоровье современного студента. Важно отметить, что студенты 3 курса Медицинского института СурГУ подвержены синдрому эмоционального выгорания, это показал анализ качества жизни и удовлетворенности качеством жизни у студентов 3 курса. Синдром эмоционального выгорания – это такое состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев у студентов вызван процессом обучения [3].

Заключение. Таким образом, сравнительный анализ отношения к здоровью по степени адекватности и неадекватности, и оценка уровней самооотношения в соответствии с иерархической моделью структуры самооотношения позволили выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности у студентов 3 курса Медицинского института БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета». Первый уровень (интегральная шкала) демонстрирует отражение глобального самооотношения студентов, т. е. внутреннее недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Второй уровень, направленный на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» студента, позволил обнаружить взаимосвязи между низким уровнем самоуважения, аутосимпатии и ценностно-мотивационным отношением к здоровью. Третий уровень – уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям также демонстрирует низкий уровень мотивации к сохранению и укреплению здоровья у студентов.

Список литературы

1. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая диагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
2. Коваленко Л. А. Взаимосвязи гендерных особенностей, ролевого, социального, профессионального функционирования и образа жизни современных женщин: монография. Новосибирск: ООО Издательство «Сибпринт», 2011. 225 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. СПб.. Питер, 2006. 607 с.

УДК613.73-053.2:796.332

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Кожущенко М.А., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И.

Таврическая академия (структурное подразделение),

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,

г. Симферополь, Республика Крым, Россия

Аннотация. В результате проведения исследования выявлено, что функциональные показатели кардио-респираторной системы у детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом около 2-х лет, выше по сравнению с группой детей того же возраста, но занимающихся футболом менее длительное время. Так, наблюда-