

Мукачівський державний університет

Гуманітарний факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

ОС «Бакалавр»

**на тему: Здоровий спосіб життя та його вплив на психологічну
стійкість студентської молоді**

Виконав: студент 4 курсу,
групи ПП-41, напряму підготовки
6.030103 «Практична психологія»

Потьомкін О.О.

Керівник: Марценюк М.О.

Рецензент: Рашковська І.В.

Мукачево - 2019 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	
1.1 Психологічна стійкість, як системна категорія	7
1.2 Сутність, компоненти, умови та заходи по формуванню ЗСЖ у студентської молоді.....	13
1.3 Психологічні особливості студентської молоді та їх ставлення до здорового способу життя.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ	
2.1 Обґрунтування методик дослідження.....	34
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів.....	41
2.3. Рекомендації молоді з розвитку та підвищення мотивації збереження здоров'я.....	61
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя людини та студентства зокрема. Це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому. Здоровий спосіб життя відображає узагальнену структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерна єдність доцільності процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінної самореалізації своїх сутнісних сил, обдарувань і здатності в загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому.

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля, який надає розвиваючий вплив на особистість.

Організовуючи свою життєдіяльність, особистість вносить в неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти.

Це може бути певний режим, коли студент, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує загартовуючі процедури. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності: після навчального тижня один вихідний день

присвячується спілкуванню з друзями, інший - домашнім справам, третій - занять фізичною культурою.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального і морального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються студентами як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю.

Для студента з високим рівнем розвитку особистості характерно не тільки прагнення пізнати себе, але бажання і вміння змінювати себе, мікросередовище, в якій він знаходиться. Шляхом активного самозміни і формується особистістю її спосіб життя. Самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень особистості в різних видах діяльності, перевіряючи фізичні і психічні якості через зовнішні види діяльності, спілкування, формує повне уявлення студента про себе. Одночасно з цим в структуру самосвідомості включаються ідеали, норми і цінності, громадські за своєю суттю. Вони присвоюються особистістю, стають її власними ідеалами, цінностями, нормами, частиною ядра особистості - її самосвідомості.

Для сучасних студентів також важливим є питання психологічної стійкості, яке має велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючою ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я.

В даний час спостерігається значна зростання досліджень, присвячених здоровому способі життя та досліджень, що стосуються психологічної стійкості студентів. Виникає необхідність визначення тієї ролі, яку відіграє здоровий спосіб життя та психологічна стійкість у сучасних студентів, зокрема

чи є зв'язок між цими двома поняттями. Актуальність дослідження полягає у виявленні впливу здорового способу життя та його компонентів на психологічну стійкість сучасних студентів, і саме це обумовило вибір теми нашого дипломного дослідження *«Вплив здорового способу життя на психологічну стійкість студентської молоді»*.

Об'єктом дослідження є здоровий спосіб життя.

Предмет дослідження: рівень сформованості здорового способу життя студентів, його компонентів та їх вплив на складові психологічної стійкості.

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі питання та емпіричному дослідженні особливостей впливу сформованості здорового способу життя на психологічну стійкість сучасних студентів.

У відповідності до мети роботи, поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати наукові джерела з питання дослідження для висвітлення теоретичних основ здорового способу життя і психологічної стійкості;
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження з метою виявлення рівня сформованості здорового способу життя і його впливу на психологічну стійкість студентів;
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
4. Надати практичні рекомендації молоді по формуванню та дотримання правил збереження здоров'я.

Теоретичну основу дослідження склали положення про єдність свідомості і діяльності (Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, С.Д. Максименко), а також теоретичні положення культурно-історичної концепції та генетичної психології (Л.С. Виготський, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко); філософські концепції розвитку особистості в діяльності та спілкуванні (Р.І.Айзман, І.І. Брехман, О.М.Вайнер, Г.К.Зайцев, О.М.Казін, В.П.Казначєєв, В.В.Колбанов, Г.А.Кураєв, Ю.П.Лісицин, С.Д.Максименко, Л.В.Міхєєва, В.І.Слободяник та ін.).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел, організаційні методи, емпіричні методи (стандартизовані методики, спостереження, бесіди); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

Для досягнення мети та поставлених завдань нами було використано такі **методики:**

1. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса Раге».
2. «Опитувальник Міні-мульти (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості - СБОУ)» ;
3. «Юнацька копінг-шкала (ACS)»
4. «Тест для дослідження самооцінки (Модифікація Л.П. Пономаренко)»;
5. «Сформованість компонентів становлення здорового способу життя в учнів та студентів» А.Г. Носова.

База дослідження: Мукачівський державний університет. У дослідженні прийняли участь студенти 2 та 4-х курсів. Вибірка становила 50 чоловік, серед яких 25 дівчат і 25 хлопців.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що дані матеріали можуть широко застосовуватися в навчальному процесі середньої школи, професійно-технічних закладах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах на лекційних, практичних курсах, при організації психологічних тренінгів по формуванню здорового способу життя, а також при створенні комплексної моделі з розвитку та підвищення мотивації до збереження здоров'я.

Публікації за час навчання.

Потьомкін О.О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської молоді /О.О.Потьомкін, М.О.Марценюк //Науковий журнал «Наука майбутнього».

ВИСНОВКИ

1. Нами було проведено аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми з метою виявлення теоретичних основ здорового способу життя і психологічної стійкості і виявлено, що, психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах; у юнацькому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцію до різких, стрибкоподібних змін; що ж стосується зрілого віку, то психологічна стійкість виступає як єдина якість особистості, її компоненти чітко вибудовано по відношенню один до одного, при цьому її показники змінюються плавно, як результат минулого життєвого досвіду.

Що до проблем, які стосуються охорони здоров'я студентської молоді, то вони є непростими для вирішення, мають багатоаспектний комплексний характер, це в свою чергу визначає необхідність оновлення політики охорони здоров'я, розробки і реалізації нових стратегій та програм на засадах міжсекторної взаємодії фахівців. Перспектива впровадження здорового способу життя серед студентів вищих начальних закладів I-VI рівнів акредитації полягає у злитті розрізнених елементів наявного досвіду в загальнодержавну, цілеспрямовану модель з формування здорового способу життя.

Також було зазначено, що юнацький вік характеризується збалансованим розвитком когнітивного і емоційного компонентів самооцінки. Зростання усвідомленого ставлення до себе веде до того, що знання про себе починають регулювати і вести за собою емоції, адресуючися власному «Я». Складаються відносно стійкі уявлення про себе, як цілісної особистості, відмінною від інших людей і студенти позитивно ставляться до здорового способу життя.

2. В емпіричній частині нашого дослідження ми у відповідності до поставленої мети та підібраних методик здійснили дослідження виявлення впливу здорового способу життя та його компонентів на складові психологічної стійкості та дослідили.

3. За отриманими результатами нами був здійснений аналіз та та проведена інтерпретація отриманих результатів. Так, нами було виявлено, що у студентів МДУ, які прийняли участь у дослідженні, показники опірності стресу абсолютно різні, у переважній більшості респондентів не виявлено найбільш поширених ситуативних або застійних особистісних розладів, обумовлених екстремальним умовами життєдіяльності, копінг-стратегії серед усіх респондентів істотно відрізняються від норми у бік зниження тільки по шкалам: «соціальна підтримка», «вирішення проблеми», «робота, «друзі, «приналежність», а «відхід у себе» і «духовність» – ці показники виявилися вище норми, також серед дівчат статистично значимо вищі результати виявилися по шкалам «чудо» і «розрядка», більшість респондентів має адекватний рівень самооцінки і у більшості респондентів сформованість здорового способу життя відповідає об'єктивно-активному (середньому) рівню.

З метою визначення існування зв'язків між ЗСЖ та його компонентів та складовими психологічної стійкості нами був застосований та проведений кореляційний аналіз за Пірсоном, який показав існування сильних позитивних кореляційних зв'язків між шкалами: «загальний критерій сформованості здорового способу життя» та «робота, досягнення», «загальний критерій сформованості здорового способу життя» і «позитивний фокус», «загальний критерій сформованості здорового способу життя» і «активний відпочинок», «індивідуально-діяльнісним компонентом здорового способу життя» та «робота, досягнення», «індивідуально-діяльнісним компонентом здорового способу життя» та «позитивний фокус», «індивідуально-діяльнісним компонентом здорового способу життя» та «активний відпочинок»,

«ціннісно-смысловий компонент здорового способу життя» та «робота, досягнення», «ціннісно-смысловий компонент здорового способу життя».

Кореляційний аналіз виявив наявність тісних обернених кореляційних зв'язків між шкалами: «загальний критерій сформованості здорового способу життя» та «ігнорування», «загальний критерій сформованості здорового способу життя» та «депресія», «загальний критерій сформованості здорового способу життя» та «ступенем опірності стресу», «індивідуально-діяльнісним компонентом здорового способу життя» та «самооцінка» (за інструкцією до цієї шкали: чим вище респондент набрав балів, нижча в нього самооцінка), «індивідуально-діяльнісним компонентом здорового способу життя» та «ігнорування», «інформаційно-змістовним компонентом здорового способу життя» та «ігнорування», «інформаційно-змістовним компонентом здорового способу життя» та «ступенем опірності стресу» (за інструкцією до цієї шкали, чим вищий бал набрав респондент, тим нижча опірність стресу).

4. Нами були надані рекомендації студентській молоді з розвитку та підвищення мотивації до збереження здоров'я.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>