

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ У ЮНОШЕЙ

Черемискина И.И.¹, Люкшина Д.С.¹, Асриян О.Б.¹

¹ГБОУ ВПО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия (690002, Владивосток, проспект Острякова, д.2), e-mail: mail@vgmu.ru

В данной статье представлены результаты исследования отношения к здоровью у юношей, занимающихся различными видами спорта. Актуальность данной проблемы обусловлена важностью данного периода для процесса самореализации, т.к. на первый план выступает выбор профессии, формируется мировоззрение, способность строить жизненные планы и достигается социальная зрелость. Высокие требования, предъявляемые обществом на современном этапе к молодым людям, способствуют изменению их отношения к собственному здоровью, по причине его ценности как ресурса на пути к достижению целей. Такое положение дел обуславливает необходимость сформировать правильный стимул к ежедневным занятиям, выработать систему тренировок и повысить индивидуальные результаты во время соревнований у юношей, занимающихся различными видами спорта. В статье показано, что в независимости от вида спортивной деятельности, юноши, занимающиеся спортом, имеют схожее отношение к своему здоровью, которое они всегда связывают с активностью, энергичностью, подвижностью и силой.

Ключевые слова: отношение к здоровью; юноши; различные виды спортивной деятельности.

THE ATTITUDE TOWARDS HEALTH AT YOUNG MEN

Cheremiskina I.I.¹, Lyukshina D.S.¹, Asriyan O.B.¹

¹Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia (690002, Vladivostok, Prospect Ostryakova, 2), e-mail: mail@vgmu.ru

This article presents the results of research related to health among young men involved in a variety of sports. The urgency of this problem is due to the importance of this period for the process of self-realization, as in the foreground the choice of profession, forms outlook, the ability to build life plans, and social maturity is achieved. High requirements of society at the present stage to young people, contribute to a change in their attitude to their own health, because of its value as a resource on the way to achieving the goals. This situation makes it necessary to create the right incentive to daily activities, develop a system of training and improve individual performance during the competition the young men involved in a variety of sports. The article shows that regardless of the type of sports activity, the young men involved in sports, have a similar attitude towards their health, they are always associated with the activity, energy, mobility and strength.

Keywords: attitude towards health; young men; different types of sports activity.

Проблема психологического и физического здоровья в современной психологии входит в число основных. Акцент ставится на сохранении психологического здоровья человека в современных социальных, постоянно меняющихся условиях. Понятие «отношение к здоровью» отражает комплекс личностных, выборочных связей человека с различными аспектами окружающего мира, которые благоприятствуют или препятствуют формированию здоровья. Отношение к здоровью показывает степень оценки личностью своего психологического и физиологического самочувствия, даёт представление о сформированном человеком пространстве жизни, которое может являться основой хорошего здоровья и личностного процветания либо быть противоположностью (Н.Л. Коновалов, А.А. Реан, В.Н. Мясищев, И.В. Журавлёв и др.). Именно отношение к здоровью определяет благополучие личности. Психологами и педагогами разрабатываются различные

психопрофилактические программы для правильного формирования отношения к своему здоровью школьников и взрослого населения, но очевидно, что положительного эффекта не последует, если у самой личности не будет правильной мировоззренческой позиции по отношению к своему здоровью, разумного отношения к своему физическому и психическому состоянию [4].

Особенно пристального внимания требуют юноши, так как общественные перемены наиболее остро отражаются именно на них. Общество ставит перед ними высокие требования, так как данный возрастной период является крайне важным для самореализации, на первый план выступает выбор профессии, формируется мировоззрение, способность строить жизненные планы и достигается социальная зрелость [5]. Для юношей становится важным соответствовать притязаниям социума, быть успешным во всех сферах жизнедеятельности. Поддержание своего здоровья, а также внешнего вида на высоком уровне позволяет им быть ближе к данной цели [9].

Изучение отношения к своему здоровью у юношей, занимающихся различными видами спорта, позволит увидеть, какую позицию здоровье занимает среди других жизненных сфер (профессиональной, учебной, семейной и т.д.). Данные знания могут помочь тренерам сформировать правильный стимул к ежедневным занятиям, выработать систему тренировок и повысить их индивидуальные результаты во время соревнований. Изучение отношения к здоровью явится тем резервом, за счет которого юноши смогут уделять саморазвитию и физической культуре больше времени, совершенствовать свои физические способности, что позволит им быть успешными в любой сфере жизнедеятельности. Таким образом, в свете данной проблемы результаты исследования представляются актуальными.

Цель работы: описать отношение к здоровью у юношей, занимающихся различными видами спорта.

Материал и методы

Выборку составили 60 человек. Из них 30 человек – юноши, не занимающиеся профессиональными видами спорта; 15 человек юноши – студенты, обучающиеся в ВУЗе г. Владивостока на факультете водных видов спорта (специализация – парусный спорт); 15 человек – юноши, занимающиеся в СДЮСШ (специализированная детско-юношеская спортивная школа) восточных единоборств (джиу-джитсу). Возраст респондентов 18-23 года.

Методическое обеспечение исследования составили: 1. Ассоциативный тест; 2. Опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской; 3. Методика «Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина; 4. «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда.

Статистическая обработка проводилась с помощью критерия Манна-Уитни и статистической программы SPSS 11.5.

По мнению Б.Ф. Ломова, у любого индивида в его опыте и социализации формируется система субъективно-личностных отношений, которая имеет множество уровней. Её можно назвать «субъективное пространство», где каждый уровень соответствует различному отношению (к здоровью, к людям, к работе и т.д.). «Не все отношения, в которые включена личность объективно, приобретают для нее «субъективную окраску» [6]. Из различных отношений с миром личность обращает внимание на те, которые являются для неё значимыми, удовлетворяют её потребности. Объективное отражение этих связей превращает их в субъективные отношения личности.

Доказано, что потребности личности являются основой субъективного отношения. Если в объекте не отражена потребность личности, то он не находится в её субъективном отношении. Это является причиной того, что субъективное пространство личности не соответствует её объективному пространству. Поэтому структура субъективного отношения личности может быть охарактеризована в трех параметрах:

- 1) Структурно-содержательный (широта): в каких объектах и явлениях отражены потребности;
- 2) Структурно-динамический (интенсивность): в каких сферах и в какой степени выражаются субъективные отношения;
- 3) Степень осознанности: в какой степени личность осознаёт зависимость своих потребностей от объектов и явлений мира.

Эти параметры взаимосвязаны, и в некоторой степени независимы друг от друга. Они выступают как ключевые параметры субъективного отношения человека. Они определяют «объем» конкретного отношения. Чем больше «объем» отношения, тем большее значение оно имеет для человека [7].

Интенсивность субъективного отношения дает понятие о сферах и степени проявления его. Проявление отношения к определенному объекту становится частью жизни окружающих людей. Изменения, затрагивающие сферы жизни человека связаны с развитием субъективного отношения, которые определяют деятельность и поступки личности.

Междисциплинарное понятие «отношение к здоровью» отражает комплекс личностных, выборочных связей человека с различными аспектами окружающего мира, благоприятствующих или препятствующих формированию здоровья. Отношение к здоровью показывает степень оценки личностью своего психологического и физиологического самочувствия, даёт представление о сформированном человеком пространстве своей жизни,

которое может являться основой хорошего здоровья и личностного процветания либо быть противоположно (Н.Л. Коновалов, А.А. Реан, В.Н. Мясищев, И.В. Журавлёв и др.).

Отношение к здоровью, предопределенное реальной окружающей действительностью и направляющими побуждениями, выражается в действиях, чувствах и умозаключениях людей относительно явлений, которые влияют на их психологическую и физиологическую состоятельность. Действия и умозаключения о здоровье могут быть соответствующими норме и не соответствующими [2].

В психологической науке для изучения субъективного отношения к здоровью наибольшую ценность имеют такие параметры как осознанность, доминантность, сознательность и интенсивность. Говоря об интенсивности субъективного отношения к здоровью, подразумевается степень и сферы проявления данного отношения. Эти проявления направлены на внешние объекты действительности и именно через них субъективное отношение человека превращается в часть жизни окружающих людей.

Становление субъективного отношения к здоровью связано с аффективными и познавательными изменениями личности, по средствам которых она совершает свою деятельность. В.А. Ясвин описал четыре компонента интенсивности отношения: когнитивный, поступочный, эмоциональный и практический [3].

Когнитивный компонент отражает степень познания личностью своего здоровья, осознание его важности, понимание причин, которые могут сопутствовать благополучному здоровью или, напротив, приносить ему вред. Эмоциональный компонент показывает чувства и эмоции личности, касающиеся её здоровья, свойства эмоционального состояния, выступающих причиной ухудшения психологического и физического здоровья. Когнитивный, эмоциональный и практический компонент совпадают с классической, существующей с античных времен, трехкомпонентной структуре. Поступочный компонент следует рассмотреть более подробно.

Поступок всегда является частью практической деятельности человека, выступает единицей общественного поведения. Можно сказать, что даже если человек совершает поступок без помощи и присутствия других, некто «другой» всё равно проявляется в любом поступке. Поступок является проявлением человека своего субъективного отношения [8]. В поступочном компоненте развитие являются целью деятельности, тогда как в практическом компоненте развитие выступает лишь второстепенным следствием. Можно сказать, что поступочный компонент осуществляется для других, а практический для себя.

Юношеский возраст приходится на период от 16-17 до 22-23 лет и представляет собой социализированное начало взросления личности, её самостоятельности [1]. В юности выделяют три возрастных периода: 16-17 лет - ранняя юность (по И.С. Кону), 17-21 год - сама

юность, 22-23 года - поздняя юность. Данные периоды имеют свои отличительные особенности, но при этом имеют много общего.

Именно в период юности личность решает, как использовать свои способности во всех сферах общества. Многие способности личности, связанные с различными видами деятельности специфичны для конкретных возрастов. Например, физические нагрузки наиболее важны для развития личности в подростковом и юношеском возрасте. Поощрение физической активности в юношестве, а также влияние на развитие благоприятного отношения к своему здоровью способствует формированию определенных психических свойств, а на их основе – к последующему развитию психологических особенностей. Однако, следует сказать, что психологические особенности в период юношества формируются под влиянием всех видов деятельности, в которых личность принимает участие, а не только в спортивной. К примеру, трудовая, образовательная, общественная и даже художественная деятельность сказывается на развитии личности. Важным также является роль различных взаимоотношений с окружающими, которые присутствуют в процессе всех этих видах деятельности. Нельзя исключить и влияние СМИ (кино, художественная литература, театры и т.д.). Данные факторы в совокупности выступают предпосылкой формирования мировоззрения, социальных потребностей и склонностей, общественно приемлемых характеристик личности. Одинаковые факторы по-разному влияют на каждого человека.

Таким образом, изучение отношения к здоровью в юношеском возрасте открывает перспективы прицельного воздействия на слаборазвитые его компоненты.

Результаты и их обсуждение

1. Для юношей, не занимающихся спортом, здоровье связано с внешними факторами, то есть с экологией, медициной, материальным благополучием и т.д. Для юношей, занимающиеся спортом (джиу-джитсу, парусный вид спорта) здоровье связано в первую очередь с физическим благополучием, то есть с силой, выносливостью, активностью и т.д. Полученные результаты позволяют сказать о том, что юноши, занимающиеся спортом, с большей серьёзностью относятся к состоянию своего здоровья и, вероятно, склонны самостоятельно поддерживать его благополучие. Напротив, юноши, не занимающиеся спортом, вероятно, не осознают свою роль в формировании собственного здоровья и предпочитают объяснять причины его ухудшения различными внешними обстоятельствами. Таким образом, юноши, занимающиеся спортом, осознают свою значимость в формировании собственного здоровья.

2. В ценностно-мотивационной сфере выявлено, что для большинства юношей - не спортсменов роль здоровья в данный момент не является важной, в то время как для

большинства юношей, занимающихся спортом, здоровье выступает важной составляющей жизни в настоящее время.

В когнитивной сфере выявлено, что юноши, не занимающиеся спортом, предпочитают получать информацию от СМИ. Юноши, занимающиеся спортом, проявляют интерес к сфере здорового образа жизни, предпочитают опираться на информацию, полученную от врачей и научно-популярных книг о здоровье. Таким образом, юноши, занимающиеся спортом, заинтересованы и проявляют поисковую активность в области здоровья.

В поведенческой сфере выявлено, что у юношей, не занимающихся спортом не наблюдается ярко выраженного преобладания какого-либо способа поддержания здоровья. Большинство юношей, занимающихся спортом для поддержания своего здоровья посещают спортивные секции и занимаются физическими упражнениями.

3. У юношей занимающихся спортивной деятельностью отношение к здоровью во всех сферах жизнедеятельности (эмоциональной, познавательной, практической, поступочной) находится на высоком уровне. Из этого следует, что благополучное здоровье для них является личностно-значимым аспектом жизни, они испытывают интерес к информации о его поддержании, проявляют активность для его улучшения и стараются повлиять на отношение к здоровью у других людей. Противоположные результаты наблюдаются у юношей, которые не занимаются спортивной деятельностью, что говорит о том, что благополучное здоровье не является в их жизни столь важной и необходимой областью как для юношей, занимающихся спортом.

Правильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни у юношей, занимающихся спортом, активно проявляется в каждой сфере жизнедеятельности. Напротив, юноши, не занимающиеся спортом, пассивны в области здоровья в каждой сфере личности, что говорит об их низко сформированном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

4. Юноши, занимающиеся спортом, собственное здоровье воспринимают как результат своих усилий и постоянных тренировок. Благополучное здоровье выступает для них обязательным условием полноценной и успешной жизнедеятельности, то есть является их образом жизни. Что касается юношей, которые не занимаются спортивной деятельностью, то благополучное здоровье также является важным для них, однако они не связывают состояние своего организма с собственными усилиями и, вероятно, не пытаются улучшить его, если в этом нет необходимости.

Юноши, занимающиеся спортивной деятельностью, по средствам занятием спорта выражают свою активность, энергичность и подвижность. Вероятно, они являются уверенными, деятельными и решительными людьми, которые не боятся высокого уровня

требований. Для юношей, не занимающихся спортивной деятельностью, спорт связан с завышенным для них уровнем ответственности и усилий. Вероятно, они являются общительными и открытыми людьми, но эта общительность проявляется в других сферах жизнедеятельности.

Болезнь для юношей, занимающихся спортом, связана с низкой активностью, подавленностью, потерей своих сил и энергии, то есть является противоположностью представлений о состоянии в спорте. В случае болезни они, вероятно, будут чувствовать растерянность, потерю контроля над собственной жизнью, и будут прилагать максимум усилий, чтоб это исправить. Напротив, юноши, которые не занимаются спортивной деятельностью, в случае болезни будут испытывать жалость к своему положению и потребность в помощи окружающих.

Из этого следует, что юноши-спортсмены в отличие от тех, кто не занимается спортом, осознают свою ответственность за состояние своего здоровья и предпринимают действия для его поддержания и улучшения. То есть, в не зависимости от вида спортивной деятельности, юноши, занимающиеся спортом, имеют схожее отношение к своему здоровью, которое они всегда связывают с активностью, энергичностью, подвижностью и силой. Юноши, не занимающиеся спортом, имеют иное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, а именно, они не считают благополучное здоровье важнейшей составляющей жизни и, вероятно, не будут проявлять активные действия по его улучшению без острой необходимости.

Выводы

Полученные результаты исследования показывают, что в не зависимости от вида спортивной деятельности, юноши, занимающиеся спортом, имеют схожее отношение к своему здоровью, которое они всегда связывают с активностью, энергичностью, подвижностью и силой. Юноши, не занимающиеся спортом, имеют иное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, а именно, они не считают благополучное здоровье важнейшей составляющей жизни и, вероятно, не будут проявлять активные действия по его улучшению без острой необходимости.

Таким образом, благодаря занятиям спортом формируется более активное отношение к состоянию своего здоровья и здорового образа жизни, следовательно, отношение к здоровью у юношей, занимающихся спортивной деятельностью (любого рода) отличается от отношения к здоровью юношей, не занимающихся спортом осознанностью и активной деятельной позицией.

Список литературы

1. Абрамова Г. Возрастная психология. Учебник и практикум. – СПб.: Юрайт, 2014. – 816 с.
2. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник СПбГУ. – 2011. –Т. 12. – С. 221-226.
3. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология: Учебное пособие для студентов вузов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 476 с.
4. Корнилова Д.С., Петрова Ю.И., Асриян О.Б., Черемискина И.И. Отношение к здоровью у сотрудников полиции Приморского края // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: www.science-education.ru/121-19585(дата обращения: 06.10.2015).
5. Корнилова Д.С. Формирование когнитивного компонента отношения к профессиональной деятельности в процессе обучения // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т.20, №2. – С.55–62. doi:10.17759/pse.2015200206.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.
7. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
8. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 544 с.
9. Суханова Г.И.и др. Распространенность табакокурения среди студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета // Тихоокеанский медицинский журнал, Владивосток. – 2013. – № 4. – С. 103 – 105.

Рецензенты:

Чернявская В.С., д.п.н., профессор кафедры философии и юридической психологии, руководитель научно-образовательного центра педагогики и психологии профессионального развития личности ФГБОУ ВПО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», Министерство образования и науки Российской Федерации, г.Владивосток.

Кравцова Н.А., д.псх.н., профессор, зав.кафедрой клинической психологии ГБОУ ВПО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г.Владивосток.