

УДК 378.17:304.3

С. И. Филиппченкова, Е. А. Евстифеева
S. I. Filippchenkova, E. A. Evstifeeva
ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь
Tver State Technical University, Tver
sfilippchenkova@mail.ru, pif1997@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНСТРУИРОВАНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ¹

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR DESIGNING QUALITY OF LIFE RELATED TO THE HEALTH OF STUDENT YOUTH

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования инновационных психолого-педагогических технологий управления качеством жизни, связанным со здоровьем современных российских студентов.

Abstract. The article discusses the possibilities of using innovative psychological and pedagogical technologies for managing the quality of life related to the health of modern Russian students.

Ключевые слова: инновационные технологии; качество жизни, студенты.

Keywords: innovative technologies, the quality of life, students.

Репродуктивное здоровье – важнейшая составляющая здоровья человека, которое предстает синергетическим индикатором качества жизни. Качество жизни, связанное с репродуктивным здоровьем – проецируемая переменная, на которую влияют настроение, ожидания, ценностные предпочтения, личностные и психологические особенности человека. Качество жизни формируется с помощью здоровьесберегающих технологий, используемых в практике высшей школы, базирующихся на индивидуальном, лично-ориентированном подходе к студенту, и предполагающих активную жизненную позицию обучающегося в формировании опыта собственного здоровьесбережения и самоконтроля [8]. У современной молодежи трансформируется понимание репродукции как ценностно-смыслового образования, естественного биологического процесса и кровнородственной природы, как лично-психологической ответственности за сохранение рода [2]. Налицо актуальность и значимость репродуктивного потенциала молодежи как одного из важнейших параметров, определяющих здоровье обучающихся в целом, и немаловажную роль играет просвещение и информирование студентов как одно из главных направлений профилактики нарушений в области здоровья, в том числе репродуктивного [5, 6].

На молодежные представления о качестве жизни, связанного со здоровьем, на демографические экспектации, уровень притязаний и степень удовлетворенности жизненной ситуацией, поведенческие паттерны влияют такие лично-психологические переменные как ответственность, рефлексивность, ценностно-смысловая матрица, личностные риск-факторы принятия решений. Выявление специфики взаимосвязи качества жизни, связанного с репродуктивным здоровьем и лично-психологических особенностей молодежи будет направлено на разработку психологической модели управления качеством жизни, связанным с репродуктивным здоровьем.

Здоровье, в том числе репродуктивное, у молодежи формируют такие поведенческие риск-факторы как: низкая информированность по вопросам репродуктивного здоровья, дефицит мотивированности к здоровому образу жизни, противоречия в

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00188 «Репродуктивный потенциал молодежи: риски ответственности и управление качеством жизни, связанным со здоровьем»

структуре ценностей, вредные привычки (курение и алкоголь), для студентов характерна легкомысленность, самоуверенность в вопросах охраны репродуктивного здоровья [1, 4]. Проявление рисков здоровья студенческой молодежи обусловлено субъективными и объективными детерминантами. Проявление рисков здоровья молодежи вызвано как объективными, так и субъективными причинами. Среди объективных риск-факторов – ускоряющаяся и усложняющаяся социокультурная динамика, социально-экономическая неустойчивость российского общества, критические показатели национального здоровья по ряду заболеваний, В числе первых можно назвать получающий все большее распространение в студенческой среде гиподинамический стиль жизни, рост интеллектуальных и коммуникативных нагрузок, возрастание нервно-психического напряжения и т.п. К объективным риск-факторам можно отнести экономическую нестабильность, все возрастающий темп жизни, сложные и противоречивые социокультурные процессы, демографический кризис в стране, в том числе в Тверском регионе, ухудшение многих показателей здоровья населения в целом и его юной части в том числе, включая негативные демографические тенденции в Твери и Тверской области.

Проводимые в настоящее время исследования особенностей качества жизни, связанного со здоровьем современных студентов позволяют сделать следующие обобщения и выводы:

– уровень заболеваемости студентов вузов за последнее время значительно вырос, что связано с напряженным режимом учебной деятельности, чрезмерными ответственными нагрузками, сниженной двигательной активностью, нарушением режима отдыха, питания и сна, что в конечном итоге, отрицательно влияет на качество жизни значительной части студентов. На фоне высокой физической активности студентов качество их жизни оценивается как недостаточное, поскольку показатели общего здоровья демонстрируют низкие значения независимо от курса обучения [7];

– психологические, физические и физиологические нагрузки, связанные со здоровьем, учебным процессом, экзаменационной сессией, питанием, материальной обеспеченностью, условиями проживания, образом жизни, отражаются на качестве жизни. Существуют значимые гендерные различия в оценке студентами качества жизни: статистически значимо чаще юноши указывали на неприятные ощущения после приема пищи (изжогу), прием алкоголя и курение. Девушки же достоверно чаще свидетельствовали о плохом самочувствии (головных болях, астенических состояниях и т.п.) после учебных занятий [3];

– психоэмоциональное состояние выступает важным предиктором оценки качества жизни у студентов. Студенты старших курсов в целом более высоко оценивают качество жизни, чем первокурсники, что свидетельствует о необходимом уровне адаптации. Эти данные подтверждают известный факт, что к старшим курсам обучающиеся достигают необходимого для успешной учебы и сохранения здоровья уровня адаптивности к вузу. При этом имеет место широкая палитра факторов, значимо влияющих на оценку студентами качества жизни, – от отражающих функциональные возможности учащегося до факторов, характеризующих его психоэмоциональную сферу [7].

Согласно результатам эмпирического исследования, проводимого в 2020 г. на базе лаборатории психодиагностики и Центра психологической поддержки студентов и сотрудников Тверского государственного университета, в котором приняло участие 456 студентов 1–2 курса инженерно-строительного и машиностроительного факультетов, факультета информационных технологий и факультета управления и социальных коммуникаций, у студентов заметно понижены физическая активность и настроение на фоне повышенных уровней депрессии и тревоги. Диагностический инструментальный исследования составили: опросник SF-36 (исследование качества жизни); методика диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова (рефлексивность); методика диагности-

ки уровня субъективного контроля Дж. Роттера (ответственность). Студенты обладают в целом интернальным локусом контроля и высоким уровнем ответственности. Им в целом свойственна тенденция приписывать причины жизненных событий результатам собственных усилий, а не сложившейся ситуации или результатам деятельности других людей. Для коррекции психоэмоционального состояния и повышения уровня интернальности преподавателями-психологами кафедры психологии и философии университета осуществляются разработка и внедрение в практику высшей школы психологических тренингов, направленных на развитие ответственности, рефлексивности, коммуникативных навыков, формирование стрессоустойчивости.

Таким образом, у современных студентов налицо наличие таких рисков, как выраженное снижение физической активности, понижение эмоционального тонуса и жизненного настроения в контексте повышения уровня тревоги и депрессии. Для корректировки психоэмоциональной компоненты здоровья учащихся необходимы разработка и внедрение социально-психологических тренингов, направленных на формирование ответственности и стрессоустойчивости, констелляции ценностно-смысловых предпочтений и личностных риск-факторов при принятии решений в области здоровья. Результаты проведенного исследования демонстрируют насущную необходимость в разработке профилактических и образовательных программ по позитивному отношению к репродуктивному здоровью, а также конструирование целостной психологической модели формирования позитивного отношения к собственному репродуктивному потенциалу у обучающейся молодежи, направленной на верификацию новых стратегий в исследовании и формировании здорового образа жизни, конструирования действительно ответственного отношения к собственному репродуктивному потенциалу и самосохраняющих форм репродуктивного поведения у российских студентов.

Список литературы

1. *Алексеева, Е. А.* Особенности качества жизни подростков, обучающихся в образовательных учреждениях г. Пскова / Е. А. Алексеева. Текст: непосредственный // Анализ риска здоровью. 2015. № 4. С. 91–96;
2. *Беляева, М. А.* Репродуктивное поведение человека / М. А. Беляева. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2010. 264 с. Текст: непосредственный.
3. *Качество и образ жизни студентов медицинского университета* / Е. Г. Блинова, О. С. Богунова, И. С. Акимова, Л. В. Демакова. Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 248. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2015/3/565.pdf>.
4. *Говязина, Т. Н.* Контрацептивное поведение как фактор риска для репродуктивного здоровья студентов младших курсов медицинского университета / Т. Н. Говязина, Ю. А. Уточкин. Текст: непосредственный // Анализ риска здоровью. 2017. № 2. С. 88–95
5. *Горбунова, И. Л.* Проблемы репродуктивного здоровья подростков: опыт здоровьесбережения учащихся / И. Л. Горбунова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2016. № 8-4 (112). С. 8–10.
6. *Здоровье и доверие: гендерный подход к репродуктивной медицине: сборник статей* / под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. Санкт-Петербург: Изд-во Европ. ун-та, 2009. 430 с. Текст: непосредственный.
7. *Колокольцев, М. М.* Качество жизни студентов технического вуза / М. М. Колокольцев. Текст: электронный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей III международной научно-практической конференции, Чебоксары, 6 декабря 2012 г. / Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2012. С. 432–435. URL: https://studopedia.ru/4_119351_kachestvo-zhizni-studentov-tehnicheskogo-universiteta.html (дата обращения: 20.03.2020)
8. *Сорокина, Л. А.* Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как фактор повышения качества человеческого потенциала / Л. А. Сорокина, Д. В. Сухоруков, Е. В. Смирнова. Текст: непосредственный // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 1 (29). С. 111–114.