

Гаврилькевич В. Алекситимія в контексті формування культури здоров'я студентів // Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи : тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2005. С. 40-41.

В'ячеслав Гаврилькевич

викладач кафедри педагогіки і психології
Хмельницького національного університету

АЛЕКСИТИМІЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Здоров'я є фундаментальною потребою людини, а також важливою умовою ефективного виконання нею своїх професійних обов'язків. Прогресуюче погіршення здоров'я населення нашої країни, швидке зростання захворюваності та “омолодження” багатьох хвороб змушують шукати нові шляхи, форми і засоби збереження здоров'я людей, починаючи з якомога раннього віку. Формування культури здоров'я особистості є новим напрямком педагогічних досліджень, який виник протягом останнього десятиліття. Поки що існує відносно невелика кількість публікацій з даної тематики. Частина з них присвячена культурі здоров'я студентів, які здобувають ту чи іншу професію. Так, Г. Л. Кривошеєва досліджує формування культури здоров'я студентів університету [1], В. П. Горащук – культуру здоров'я спортсмена [2], В. І. Бабич – культуру здоров'я як складову частину професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” [3], Ю. В. Драгнєв – формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу [4]. Недослідженими залишаються психологічні аспекти проблеми формування культури здоров'я особистості.

Згідно наукових знахідок клінічної психології та психосоматичної медицини важливе місце в розвитку найрізноманітніших хвороб і погіршенні стану здоров'я людини займають саме психологічні фактори. Одним із них є явище, яке отримало назву «алекситимія» – невміння людини розуміти свої відчуття, почуття і емоції та описувати їх словами, що поєднується з бідністю уяви. Алекситимія розглядається як важливий чинник розвитку психосоматичних захворювань [5].

Мета нашого дослідження – визначити ступінь поширеності алекситимії у студентів, з метою пошуку психологічних шляхів підвищення рівня їхньої культури здоров'я.

Для досягнення даної мети нами був проведений **розвідувальний експеримент** з використанням методики “Торонтська алекситимічна шкала”, адаптованої в інституті ім. В. М. Бехтерева. Обстежено 30 студентів Хмельницького національного університету віком 17–21 рік, із них: 21 студент – економічної спеціалізації і 9 – гуманітарної. За статевим складом: 10 чоловіків і 20 жінок.

Згідно отриманих даних із загальної кількості обстежених у 10 студентів (33%) був виявлений “неалекситимічний” тип особистості, а у решти 20 (67%) показник алекситимії виявився досить високим, із них у 4 студентів (13%) – виражений “алекситимічний” тип особистості. Тобто, студентів із високим показником алекситимії виявилось вдвічі більше, ніж із низьким.

Висновок: результати даного дослідження свідчать про поширеність явища алекситимії в студентському віці. А тому, при формуванні культури здоров'я студентів необхідними є зусилля для подолання алекситимії.

Література

1. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.
2. Горащук В. П. Культура здоров'я спортсмена и ее сущность // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 64-73.
3. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134-139.
4. Драгнев Ю. В. Проблеми формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 161-166.
5. Алекситимия (П. Сифнеос) // Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практ. руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – С. 76-79.