

ВЗГЛЯД СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ю.Ю. Шурыгина, Т.Б. Дэбзева

Восточно–Сибирский государственный университет технологий и управления, Россия

Кафедра «Социальные технологии» Восточно–Сибирского государственного университета технологий и управления (ВСГУТУ) с 2011 г. выполняет НИОКР на тему «Социальные технологии оптимизации образа жизни различных слоев населения». В рамках указанной работы были подготовлены программа социологического исследования и инструментарий для выявления отношения студенческой молодежи к своему здоровью и процессу формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) на примере ВСГУТУ.

Объектом данного исследования были студенты ВСГУТУ в возрасте от 16 до 22 лет, находящиеся на стадии формирования образа жизни, в том числе здорового.

Объем выборки составил 352 человека, из них лиц мужского пола 45%, женского 55%. Возраст опрашиваемых был следующий: 16–17 – 25%, 18–20 лет – 55%, 21–22 года – 20%. По

национальному признаку опрошено лиц бурятской национальности было 42%, русской – 51%, иной – 7%.

В ходе исследования была поставлена следующая рабочая гипотеза: во ВСГУТУ уделяется особое внимание здоровью и процессу формирования здорового образа жизни среди учащейся молодежи. В связи с этим, можно утверждать, что молодые люди заботятся о своем здоровье и стремятся к ЗОЖ, через полученные знания в процессе обучения.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что большинство студентов оценивают свое здоровье как «хорошее» – 46,9%, причем юношей выбирающих такой ответ оказалось чуть больше, чем девушек (55,7 и 41,3 соответственно); каждый второй опрошенный (41,8%) оценивает свое здоровье как «удовлетворительное». Около пяти процентов (4,9%) респондентов оценивают свое здоровье как «плохое», причем девушек среди таковых оказалось в три раза больше, чем юношей (2,9 и 6,2 соответственно). У 6,7% опрошенных, ответ на данный вопрос вызвал затруднения, что позволяет отнести их к категории лиц, не считающих себя здоровыми, причем среди этой группы отвечающих, также наблюдаются гендерные отличия при выборе ответов (2,4 и 9,5 соответственно).

Подавляющее большинство (68,9%), опрошенных респондентов, считают, что для здоровья, прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни, при этом особого гендерного различия, в данном вопросе не выявлено (68,65% и 68,38% соответственно).

Практически каждый пятый респондент (23,9%) указывает, что для здоровья необходимо жить на природе в хорошей экологической обстановке; 24,1% отмечают, что необходимо иметь «здоровье от природы» и незначительное число учащихся (6,9%) обращают внимание на возможность пользоваться медициной.

Большинство студентов понимают, для того чтобы иметь хорошее здоровье необходимо заботиться о нем и вести здоровый образ жизни. Поэтому необходимо было выяснить, что респонденты предпринимают для сохранения и улучшения своего здоровья. Было установлено, что студенты стараются правильно, сбалансировано питаться (29%), используют свое время с пользой для здоровья (17,5%), стараются своевременно обращаются к врачам (13,9%) и др., но в меньшей степени им удается придерживаться режима сна и отдыха (1,2%).

Взаимосвязь образа жизни и здоровья является одной из важнейших. Концентрированным выражением такой взаимосвязи и положительным взаимовлиянием является понятие «здоровый образ жизни». Было также проанализировано что подразумевают под ЗОЖ опрошенные студенты. Было установлено, что под здоровым образом жизни студенческая молодежь понимает, прежде всего: занятия спортом, физической культурой (83,9%); не курить, не употреблять алкоголь, не употреблять наркотические препараты и т. д. (80,5%); рациональное питание (57,2%).

Формулируя свои представления о здоровом образе жизни, учащаяся молодежь, подразумевает, в основном, физиологическое состояние человека, не учитывая психологическое (эмоциональное) состояние. Так здоровый образ жизни связывают с дружелюбием, беззаботностью, отсутствием врагов только 10,9%; с хорошим отношением в семье – 20,6%; с саморазвитием, самосовершенствованием 15,8%. В тоже время это многомерное, сложное социальное явление. Базируясь на итогах рассмотренных ранее точек зрения, мы проанализировали различные подходы к определению «здоровый образ жизни», и установили, что можно выделить несколько формулировок, наиболее часто встречающихся:

- Это такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни (И.А. Гундаров, В.А. Полесский);
- Это образ жизни, который предусматривает использование в деятельности людей факторов и условий, благотворно влияющих на охрану и укрепление здоровья (О.П. Щепин, Г.И. Царгородцев, В.Г. Ерохин);
- Это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека (Ю.П. Лисицын).

Таким образом, из проанализированных подходов можно определить, что здоровый образ жизни студенческой молодежи – это осознанное целенаправленное поведение, которое направлено на гармоническое единство физиологических, психических и трудовых функций, благотворно влияющих на сохранение и укрепление их здоровья, продиктованное сформированными ценностными и установками принятых в их семье.

Далее были выявлены факторы, которые по мнению студентов, более всего способствуют ведению здорового образа жизни. Одним из главных студенты считают отсутствие проблем со здоро-

вьем (49,8%), учебные занятия по физической культуре (41,4%), желание быть сильным, молодым и красивым (38,5%). Это может быть связано не только с общественной тенденцией – повышением ответственности человека за свое здоровье, но и, прежде всего с тем, что молодежь для повышения своей конкурентоспособности на рынке труда будет вынуждена придерживаться здорового образа жизни, в дальнейшем это может послужить для успешного трудоустройства.

Несмотря на то, что большинство респондентов считают свой образ жизни здоровым, существуют факторы, которые этому мешают. Это лень в 43,3%, нехватка времени у 32,4% студенческой молодежи, усталость на учебе и работе, которую отметили 31,6% респондентов, у 25,5% учащейся молодежи сложности с тем, чтобы выдерживать регулярность, режим; у 16,5% – недостаток средств для оздоровительных мероприятий. Наименее значимыми для них оказались стеснительность – 8,8%, и отсутствие поддержки компании – 13,2%.

Представлялось интересным определить, как студенты оценивают усилия университета по формированию здорового образа жизни. 43% респондентов считают, что вуз делает все, что может (лекции по НОЗ, различные спортивно–массовые мероприятия, регулярное медицинское обследование и др.); 33% студентов считают, что отдельные меры предпринимаются, но этого недостаточно; 13% опрошенных считают, что вуз ничего не делает для формирования ЗОЖ и 11% респондентов затруднились с выбором ответа. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство респондентов считают, что вуз делает достаточно много для сохранения и укрепления здоровья студентов и формирования здорового образа жизни. Это подтверждает гипотезу исследования о том, что молодые люди заботятся о своем здоровье и стремятся к формированию здорового образа жизни, через полученные знания в процессе обучения.

Здоровый образ жизни учащейся молодежи как социальный конструкт активно трансформируется, на его изменения влияет множество факторов и условий. Молодежь формирует здоровый образ жизни на основе программ «воссоздания» образа жизни, передаваемых и поддерживаемых главными агентами социализации – родителями. В основном от родителей перенимаются установки, как в отношении здоровья, так и обобщенные представления о здоровом и нездоровом образе жизни.

При формировании отношения к здоровому образу жизни очень важны социальные функции семьи. Именно в семье ребенку необходимо привить навыки заботы о здоровье, правильно организовать режим труда и отдыха, обеспечить качественным питанием, научить своевременно обратиться к врачу в случае болезни, позаботиться о гармоничном физическом и психическом развитии учащейся молодежи, передать ему определенный набор сведений о своем организме, о вредных для здоровья привычках, о перенесенных заболеваниях, то есть обеспечить определенный уровень грамотности в вопросах здоровья и в ведении здорового образа жизни.

Как показывают данные опроса, учащаяся молодежь в целом довольна материальным положением своей семьи. Это можно объяснить тем, что по мере развития и закрепления в российском обществе рыночных отношений материальное положение семьи становится значимым фактором при получении образования. Так как учеба требует определенных затрат в процессе обучения, что является весьма затруднительным для некоторых семей, то эти дети после школы выбирают другой жизненный путь. Данная функция также включает в себя обеспечение учащегося ребенка полноценным питанием, которое весьма необходимо для развивающейся молодежи.

Организация и структура питания в семье зависят от материального благосостояния семьи. Усиление значимости проблемы питания в семье связано с тем, что в большинстве учебных заведений практически разрушилась существовавшая ранее система бесплатного питания, поэтому родителям приходится заботиться о питании ребенка не только дома, но и в учебном заведении. Так как материальным положением своей семьи учащаяся молодежь в целом довольна (74,2%), то и организация питания в семье ее устраивает. Данные опроса показали, что 69,0% – питаются хорошо, потребляя разнообразные продукты, 28,1% – питаются удовлетворительно и 2,7% недоедают. Таким образом, можно отметить, что экономическую функцию семья выполняет на должном уровне, и это, в свою очередь, дает учащейся молодежи больше возможностей вести здоровый образ жизни. Закладывая ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе воспитания, родители заботятся о здоровом образе жизни своего ребенка. Одним из показателей этого является забота родителей о здоровье своего ребенка. Определенное представление об этом дают следующие показатели. Для сохранения и улучшения здоровья молодежи родители, прежде всего, приобретают витамины, биодобавки и травы (45,8%). Это, возможно, связано с тем, что большинство семей проводит свое свободное время «за просмотром телепередач – 69,7%», где постоянно рекламиру-

ют витамины, биологические добавки для сохранения и улучшения здоровья без особых физических нагрузок.

Одним из важных факторов является организация досуга и отдыха молодежи. Среди многих форм проведения свободного времени опрошенные назвали просмотр телевизора (63,8%), чтение – (39,9%), готовятся к занятиям – (39,7%), игры на компьютере – (2,09%), занимаются самообразованием – (12,4%) и др. Набор внедомашних форм организации свободного времени у молодежи также широк и разнообразен: общаются с друзьями – 75,6%, посещают бары, кафе, дискотеки, танцы – 43,5%, ходят в театры, кино – 28,9%, посвящают своему хобби – 21,3%, ходят в бассейн, спортзал – 15,9%, занимаются туризмом, выезжают за город – 10,8%, занимаются физкультурой и спортом – 30,1% и др. Результаты анкетного опроса показали, что самой распространенной формой проведения свободного времени учащейся молодежи является просмотр телевизора (33,8%) и работа за компьютером (30%). Указанные формы проведения досуга в основном являются пассивной формой отдыха. Пассивная форма проведения свободного времени в большинстве случаев приводит к двигательному дефициту и это оказывает отрицательное влияние на организм. Более того, двигательный дефицит может привести к более выраженным функциональным нарушениям в организме молодежи. Несмотря на пассивную форму проведения досуга 62% – студенческой молодежи более склонны считать, что их образ жизни является здоровым, 26,2% – полагают, что их образ жизни не является здоровым, 11,9% – учащейся молодежи затруднились дать ответ.

Таким образом, проанализировав отношение молодежи к своему здоровью и здоровому образу жизни было установлено, что студенты ВСГУТУ уделяют довольно большое внимание к сохранению и укреплению своего здоровья.

Для этого они стараются рационально питаться (29%), использовать свое время с пользой для здоровья (17,5%), своевременно обращаться к врачам (13,9%).

Формулируя свои представления о здоровом образе жизни, студенческая молодежь, подразумевает, в основном, физиологическое состояние человека, не учитывая психологическое (эмоциональное) состояние. Но, не смотря на такое толкование, это все же не мешает респондентам считать, что их образ жизни является здоровым.

Большое значение при формировании образа жизни играет не только образовательные учреждения, но и институт семьи, как ближайшее окружение молодого человека. От того, какое ценностное отношение в семье присутствует к различным сферам жизни, зависит и отношение детей к тому же. Проведенное социологическое исследование позволило выявить ряд как положительных, так и проблемных элементов влияния семьи на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Положительные элементы заключаются в том, что студенческая молодежь, в целом довольна материальным положением своей семьи, в том числе организацией питания, что особенно необходимо для поддержания здорового образа жизни. Также можно считать, что у большинства молодых хорошие, доброжелательные отношения с родителями, что существенно влияет на общее психологическое состояние студенческой молодежи. Но, уделяя особое внимание экзистенциальной, материальной и эмоционально–психологической функциям, родители не всегда уделяют должное внимание физическому воспитанию ребенка (7,5%), забывая, что специфика организованной и активной физкультуры и спортивных занятий влияет положительным образом на гармоничность восприятия учащимися принципов здорового образа жизни.

Таким образом, можно отметить существенную роль ВСГУТУ в формировании отношения к своему здоровью и образу жизни у студентов.