

Иванова Анна Николаевна, студент

Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток, РФ

Гайнуллина Юлия Игоревна, научный руководитель,

д.м.н., профессор департамента социальных наук Школы искусств и

Гуманитарных наук, ДВФУ, г. Владивосток, РФ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЁЖИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: В статье представлены результаты проведенного социологического исследования по отношению студенческой молодежи к здоровому образу жизни и выявлению факторов, влияющих на формирование здоровьесберегающего поведения молодых людей.

Ключевые слова: Здоровье, культура здоровья, здоровьесбережение, здоровьесберегающее поведение, студенческая молодежь.

Annotation: The article presents the results of a sociological study conducted on the attitude of students to a healthy lifestyle and the identification of factors affecting the formation of health-saving behavior of young people.

Keywords: Health, health culture, health care, health-saving behavior, student youth.

Исследования последних лет показывали существенное увеличение внимание к здоровью не только как к ресурсу, но и как к ценности в молодежной среде. Ситуация, связанная с распространением пандемии, только актуализировала этот интерес и обострила некоторые особенности восприятия здоровья и отношению молодых людей к здоровью.

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к

здоровому образу жизни студентов, их поведению и восприятию самого понятия «здоровый образ жизни». А также, все большее значение отводится роли высшей школы как социальному институту, формирующему не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами и свойствами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Здоровый образ жизни понимается как концепция социальной политики, основанная на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом и утверждающая необходимость принятия мер, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания [5, с. 16].

Здоровый образ жизни молодежи - это осознанное и целенаправленное поведение молодых людей, которое предусматривает каждодневные социальные практики, направленные на сохранение и укрепление их здоровья, продиктованные ценностными ориентациями, установками, мотивами здоровьесберегающей деятельности) [2, с. 66].

Здоровый образ жизни охватывает духовную, социально-культурную и правовую составляющие развития, и деятельности человека, которые дополняют экологическая и предметная среда обитания индивида, на их совершенствование оказывают влияние экономические, коммуникационные факторы, социальные представления различных групп, в т.ч. этнических [3, с. 75].

В условиях демографических проблем Российской Федерации (достаточно высокого уровня смертности и низкого уровня рождаемости в сравнении с развитыми странами) здоровью молодежи уделяется пристальное внимание. При этом само здоровье молодёжи рассматривается в двух аспектах – физическом и психологическом.

В аспекте физического здоровья особое внимание уделяется физической подготовленности и здоровому образу жизни молодежи. В части психологического здоровья сделан акцент на развитии соответствующих

ценностных ориентиров молодежи – стремлении отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями.

В свою очередь, повышению мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни и снижению заболеваемости способствуют развитие системы популяризации физической культуры и спорта и повышение эффективности системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва [1, с. 272]. Для этого необходимо обеспечить правовые и организационные механизмы взаимодействия общества и государства, которые в целом реализуются в процессе деятельности органов исполнительной власти различных уровней, включая федеральный, региональный и муниципальный.

На государственном уровне, в частности в «Стратегии развития физической культуры и спорта 2020», указано на ряд проблем в области развития современной молодежи [4]:

1) в Российской Федерации на 2018 г. не менее 60% школьников и студентов имели какие-либо нарушения здоровья (и лишь 14% обучающихся старших классов практически здоровы);

2) свыше 40% допризывной молодежи в 2018 г. не соответствовали требованиям к состоянию здоровья, предъявляемым для прохождения армейской службы;

3) около 85% населения не занимаются регулярно физической культурой или спортом, среди детей, подростков и молодежи соответствующая доля населения в 2018 г. составляла 65%.

По сравнению с СССР, негодными к армейской службе оказывались лишь 15% молодых людей, при этом около 75% школьников и студентов регулярно занимались спортом и физической культурой. Учитывая приведенные статистические данные, можно отметить, что общая тенденция здоровья молодого поколения имеет отрицательный характер.

Исходя из перечисленных проблем, функции системы государственного управления в области укрепления и сохранения здоровья молодежи сводятся к

следующим основным положениям [6]: разработке направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения; реализации направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения; разработке методов повышения физической активности разных групп населения (школьников, молодежи, взрослых, пожилых); реализации и популяризации физического воспитания и спорта; контролю результатов внедрения мер, методов, мероприятий в систему физического воспитания.

В аспекте психологического здоровья особое внимание уделяется инструментам, которые позволят нивелировать негативное влияние на молодежь западных ценностей, например, ориентаций на «свободную жизнь», брачно-семейные отношения без обязательств (регистрации брака), приобретение вредных привычек [7, с. 255].

В рамках написания статьи было организовано социологическое исследование в виде анкетирования для выявления отношения непосредственно студенческой молодежи к своему здоровью, здоровому образу жизни и факторов, оказывающих влияние на формирование здоровьесберегающего поведения. В анкетировании приняло участие 120 студентов Дальневосточного федерального университета в возрасте 18–23 года. Из общего числа опрошенных 69 человек - девушки и 51 человек – молодые люди.

На первый вопрос анкеты: «Оцените состояния своего здоровья» ответы распределились следующим образом: «Отличное» состояние здоровья отметили 14%, как «Хорошее» свое здоровье оценили 42%, скорее хорошим, чем удовлетворительным считает свое здоровье 25% опрошенных, удовлетворительным 9%, ниже среднего 9%, а плохим его оценил 1%.

Исходя из данных результатов можно сделать вывод о том, что преобладающее количество студентов (81%) считают себя практически полностью здоровыми, 19% имеют определенные проблемы в сфере здоровья. В рамках опроса мы узнали то, что довольно большая часть студенческой

молодежи не имеет в наличии хронических заболеваний (65%), однако также выяснилось, что уже в молодом возрасте, а именно 45% опрошенных людей до 25 лет наблюдают у себя их, что свидетельствует о неблагоприятной динамике состояния здоровья молодежи. Наиболее часто встречаемые хронические заболевания: органов дыхания (10%), пищеварительной системы (8%), нервной и сердечно-сосудистой системы (7%). Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1. «Какие хронические заболевания Вы имеете?»

Варианты ответов	%
Нервной системы	7
Сердечно-сосудистой системы	7
Мочеполовой системы	2
Пищеварительной системы	8
Органов дыхания	10
Опорно-двигательного аппарата	4
Эндокринные заболевания	2
Инфекционные заболевания	3
Заболевания почек и мочевого пузыря	3
Дерматологические заболевания	3
Гинекологические заболевания	1
Костно-мышечные заболевания	3
Не имею	65
Другое	-

Отмечая основные факторы, негативно влияющие на состояние здоровья, респонденты называли постоянный стресс (49%), малоподвижный образ жизни (44%), нервное напряжение (42%), что напрямую связано с положением молодого человека в статусе студента – сдача сессий, возможные конфликты со сверстниками, преподавателями и т. д. Малозначительными факторами, по мнению опрошенных, выступают генетика (13%) и отсутствие профилактики заболеваний (17%).

Так как, мы исследовали здоровьесберегающее поведение студенческой

молодежи было важно узнать следит ли в целом молодежь за своим здоровьем. Как показывают данные опроса, молодежь склонна к тому, чтобы следить за ним (57% «скорее да, чем нет», 14 % «да»), однако почти 30% респондентов не заинтересованы в сохранении своего здоровья, что однозначно является проблемой. Приоритетными направлениями деятельности в рамках сохранения и укрепления здоровья у студентов являются: занятия физкультурой и спортом (51%) и соблюдение норм личной гигиены (47%). Практически никто из опрошенных не изучает информацию о здоровом образе жизни (5%), и не выполняет закаливающих процедур (9%). К посещениям врачей с целью профилактики заболеваний прибегают лишь 15% молодежи (таблицу 2).

Таблица 2.. «Каким образом Вы следите за своим здоровьем?»

Варианты ответов	%
Занимаюсь физкультурой или спортом	51
Придерживаюсь сбалансированного/ правильного питания	27
Соблюдаю режим отдыха и сна	37
Посещаю врача с целью профилактики заболеваний	15
Занимаюсь закаливанием	9
Веду активный образ жизни	33
Придерживаюсь норм личной гигиены	47
Делаю зарядку	42
Отказ или минимум вредных привычек	20
Изучаю различную информации о здоровом образе жизни	5
Другое	1

Нельзя не обратить внимание: несмотря на то, что молодежь склонна следить за своим здоровьем, она практически не интересуется какой-либо информацией в области здоровьесбережения и не задумывается о реализации профилактических мер, что является неотъемлемой частью поддержания и сохранения здоровья.

Важно узнать у студенческой молодежи о наличии вредных привычек, как фактора, пагубно влияющего на их здоровьесбережение (рисунок 1).

Наличие вредных привычек подтвердило 35% опрошенных, об отсутствии заявил 41% студентов, затруднились с ответом 24%. Можно сказать, о том, что произошел небольшой перевес голосов в пользу отказа у молодых людей от вредных привычек.



Рисунок 1. Имеете ли Вы вредные привычки? (курение, употребление алкоголя, неправильное питание, несоблюдение режима сна и т.д.)

Следующий вопрос был задан для выявления основных ценностей современной студенческой молодежи и определения включения в эту систему ценностей «хорошего здоровья» (см. таблица 3). Как показывает исследование, ценность здоровья для молодежи является одной из ключевых – 72% респондентов отметили ее личную значимость. На следующем месте стоит «любимая работа» (60%) и «материальное благополучие» (56%) (таблица 3).

Таблица 3. «Какие ценности Вы считаете для себя наиболее/наименее важными? (1 – совсем не важно, 5 – очень важно)»? %

Варианты ответов	1	2	3	4	5
1. Хорошее здоровье	1	2	9	16	72
2. Качественное образование	2	8	31	35	34
3. Возможность общаться с интересными людьми	0	11	23	33	36
4. Любимая работа	3	2	12	23	60
5. Свобода и независимость	0	5	25	24	46

6. Материальное благополучие	1	4	20	24	56
7. Привлекательная внешность	7	12	21	27	23
8. Возможность путешествовать	5	8	16	30	41
9. Слава и влияние	15	21	28	22	14
10. Отдых и развлечения	0	4	26	38	32
11. Семья и дети	5	8	14	25	48

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что несмотря на наличие у некоторых представителей студенчества вредных привычек и не совсем однозначное отношение к сохранности своего здоровья, ценность его декларируется как высокая. Несмотря на то, что студенты в целом не изучают различную информации о здоровом образе жизни, потребность в ней они испытывают. На вопрос «Интересно ли Вам узнать о том, как можно заботиться о своем здоровье?» 72% дали положительный ответ.

Для расширения представлений о том каким образом студенческая молодежь формирует здоровый образ жизни, был задан вопрос об их участии в таких мероприятиях. Всего лишь 12% всегда участвуют в них, 22% участвуют, но иногда, 24% делают это редко и 34% никогда не участвуют (рисунок 2).



Рисунок 2. Участвуете ли Вы в мероприятиях, направленных на формирование и сохранение здорового образа жизни?

Далее мы выяснили причины незаинтересованности респондентов посещать мероприятия, связанные с формированием здорового образа жизни. Как оказалось, равное количество опрошенных, а именно 34,8%, испытывает дефицит либо времени, либо информации. Что может свидетельствовать о плохом освещении в молодежной среде проводимых мероприятий. В целом небольшое количество участников проголосовали за недостатки содержания подобных мероприятий, следовательно, оставшаяся часть не удовлетворена форматом (7,9%) «они из года в год повторяются», «мне не нравится формат мероприятий») (таблица 4).

Таблица 4. «Если Вы редко или вообще не принимаете участие в мероприятиях, направленных на поддержание здоровья, то почему»

Варианты ответов	%
Это не интересно	13,5
Нет времени	34,8
Не осведомлен о таких мероприятиях	34,8
Они из года в год повторяются	7,9
Мне не нравится формат мероприятий	7,9
Другое	-

Итак, основная социальная тенденция, которую можно считать препятствием в организации здорового образа жизни, заключается в том что молодые люди склонны обвинять государство в том, что для них не созданы условия для здорового образа жизни в контексте спорта (40%) и правильного питания (30%), лишь 5% опрошенных указывают, что препятствием к организации здорового образа жизни является их собственная неорганизованность. Также 5% обвиняют в отсутствии мотивации к здоровому образу жизни своих родителей, а 20% ожидают внешней мотивации (рисунок 3).



Рисунок 3. Результаты опроса молодежи об организации ими здорового образа жизни

При этом полученная тенденция (возложение ответственности за свой образ жизни на государство), пересекается с выявленными данными, когда органы власти не стремятся проявить инициативу в области организации спорта.

Вышеизложенное подтверждается результатами опроса (рисунок 4) должностных лиц органов власти и местного самоуправления на предмет того, какие меры они предпринимают для организации здорового образа жизни молодежи (опрошено 32 человека, в полномочия которых входит организация спорта [8, с. 217]).

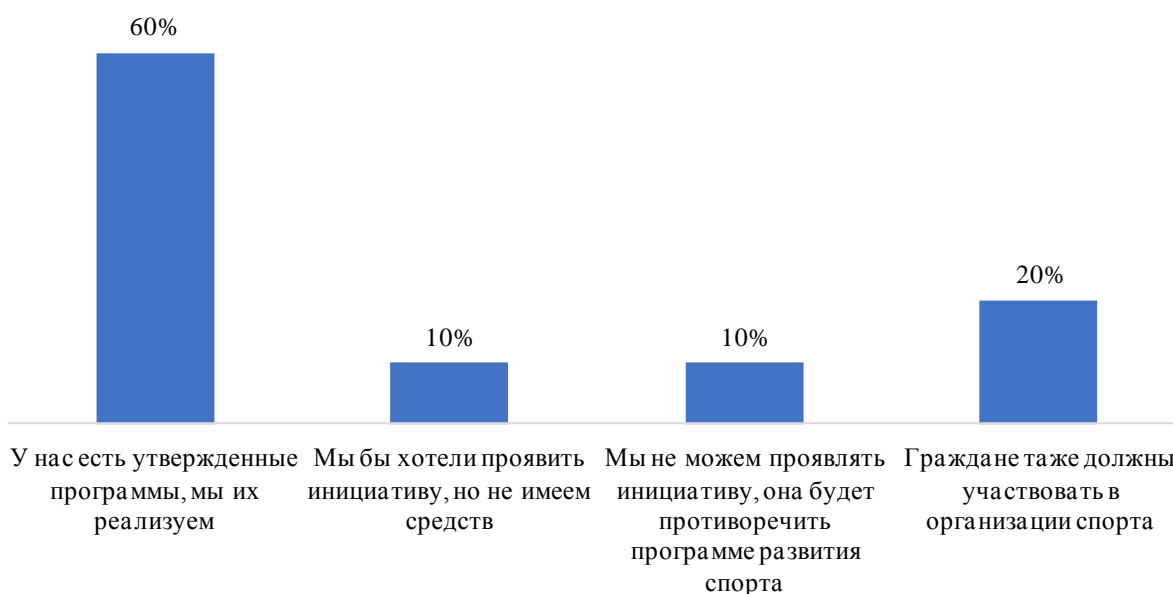


Рисунок 4. Распределение ответов о предпринятых мерах для организации и развития молодежного спорта должностных лиц органов власти и местного самоуправления

Было выявлено, что органы власти не стремятся отступать от утвержденных программ развития спорта на подведомственной территории (60%), еще 10% опрошенных хотели бы, но не имеют финансирования, 10% не стремятся проявить инициативу, а 20% считают, что граждане сами должны организовывать спорт.

Итак, в результате проведенного опроса было выявлено, что молодежь возлагает ответственность за здоровый образ жизни на государство, а органы власти и местного самоуправления не стремятся привносить новое в процесс управления оздоровлением населения.

Итак, современная молодежь характеризуется низким уровнем здоровья – физического и психического, при этом отмечается негативная тенденция, которая сводится к тяготению со стороны молодежи к нездоровому образу жизни (низкая физическая активность, вредные привычки).

На уровне государства актуальной тенденцией в области сохранения и укрепления здоровья молодежи является развитие и реализация соответствующих государственных программ – на федеральном, региональном, муниципальном уровнях. Основными субъектами, которые реализуют программы, являются образовательные и спортивные организации, при этом их связь с органами власти не позволяет обеспечить полноценную координацию управления и действий.

На современном этапе отсутствует единая система мониторинга уровня здоровья молодежи, однако проводятся регулярные исследования, оценивающие здоровье молодежи на основе того или иного показателя.

Библиографический список:

1. Алексеева А.П. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: достоинства и недостатки //

Общество и право. - 2021. - № 3 (40). - С. 271–273.

2. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Ильин А.Г. Сохранение и укрепление здоровья подростков – залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) // Вестник РАМН. - 2020. - № 5–6. - С. 65–70.

3. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова, Н.Н. Седова // СОЦИС. - 2020. - №4. - С.75.

4. Государственная программа «Развитие здравоохранения в Российской Федерации». 2012 // Сетевой архив Nginx [электронный ресурс] URL: http://img.rg.ru/pril/article/69/49/25/Proekt_Zdravoochranenie.pdf.

5. Журавлева И.В. Отношение человека к здоровью: методология и показатели / И.В. Журавлева // Социология медицины. - 2019. - №2. - С.15-22.

6. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ: <http://www.minzdravsoc.ru/>.

7. Перепеченая О.И., Плотникова Г.Г. Влияние западных стереотипов на формирование нравственных ценностей у молодёжи // Актуальные вопросы в науке и практике: материалы V Международной научно-практической конференции (г. Самара, 01 февраля 2018 г.). - Уфа: ООО «Дендра», 2018. - С. 254–258.

8. Смирнова И.А., Ожиганова М.В., Захарова А.В., Межнина Т.О. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в техническом вузе // Современные наукоемкие технологии. - 2020. - № 12–1. - С. 215–219.