

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ САМООЦЕНОК ЗДОРОВЬЯ  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ  
SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF SELF-ASSESSMENTS OF HEALTH OF  
MODERN STUDENTS**

*С. Федяченко, А. Булина, А. Филисьева  
S. Fedyachenko, A. Bulina, A. Filisyeva  
Белорусский государственный педагогический  
университет им. М.Танка (г. Минск)  
Науч. рук. – Л.П. Галич,  
кандидат социологических наук, доцент*

**Аннотация:** в статье представлены результаты пилотажного социологического исследования самооценок здоровья современных студентов, представлены наиболее актуальные проблемы здоровья современного студенчества.

**Ключевые слова:** здоровье, отдых, культура здоровья, субъективная оценка здоровья.

**Annotation:** the article presents the results of a pilot sociological study of self-assessments of the health of modern students, presents the most pressing health problems of modern students.

**Key words:** health, rest, health culture, subjective assessment of health.

В последнее время термин «здоровье» эволюционировал и превратился из понятия, связанного с отсутствием болезни, в хорошее самочувствие, его восприятие остается очень субъективным, многоаспектным. Здоровье – это состояние души, ощущение индивидом самого себя. На данный момент все мы располагаем обширными возможностями для реализации своих планов, для приобретения материальных ценностей и достижения собственных целей. Однако имеющиеся сведения констатируют ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, уровня двигательной активности и физического состояния.

Повседневная учебная работа, зачётно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Здоровье студентов – благо или ресурс, от степени овладения которым зависит уровень удовлетворения практически всех их потребностей и социальных функций в студенческие годы и в период дальнейшей жизнедеятельности. Здоровье студентов является залогом не только их личного благополучия, но и благополучия близких им людей, коллектива, в котором они трудятся, общества, страны. Это накладывает на каждого студента большую ответственность за свое отношение к своему собственному здоровью как к личной и социальной ценности, требует постоянно следить за своим здоровьем. Проблема здоровья студенческой молодежи и способов его формирования волнует сегодня специалистов многих стран, озабоченных своим интеллектуальным будущим. Ее решению посвящены в последние годы сотни публикаций и десятки крупных

научных конференций, проектов, исследований, форумов. Происходит это потому, что в годы учебы в вузах молодежь не приумножает, а в значительной степени растрчивает резервные мощности своего организма, что существенно сказывается на ее дееспособности.

Нами было проведено исследование на тему «Самооценки здоровья современных студентов», целью которого выступало изучение восприятия собственного здоровья студентами педагогического университета. Объектом исследования являлись студенты 1-2 курса, обучающиеся в БГПУ им. М. Танка института инклюзивного образования. Нами было опрошено 98 человек. Предметом данного исследования являлась самооценка здоровья современных студентов. Достижение цели данного исследования предполагало ряд исследовательских задач: узнать, как современные студенты оценивают собственное здоровье; выявить, на сколько часто современные студенты подвергаются заболеваниям; определить степень физической активности студентов; узнать, как следят за собственным здоровьем современные студенты; исследовать какие заболевания у современных студентов встречаются чаще; выяснить предрасположенность к вредным привычкам.

С целью определения отношения современных студентов к собственному здоровью был проведен анкетный опрос, состоявший из 14 вопросов. Сбор социологической информации осуществлен на платформе Survio.

На вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья», 56% ответили, что здоровье, как правило, удовлетворительное, у 23% – хорошее, у 18% – плохое, у 2% – плохое. Нас также интересовала степень физической активности студенческой когорты. В современном информационном обществе среди молодежи в последнее время стали очень распространены многофункциональные часы-браслеты, которые позволяют не только фиксировать время, но и некоторые показатели собственного здоровья, например, количество шагов, калории, частоту сердечных сокращений и пр. Так, на вопрос, следят ли студенты за количеством пройденных шагов за день, оказалось, что 61% студентов постоянно беспокоятся о том, достаточно ли они прошли за день. В то же время 38% ответили, что нет. На вопрос «Считаете ли Вы, что стали менее работоспособны, чем прежде?», ответы студентов распределились следующим образом: «Больше да, чем нет» – 31%; «Да» – 24%; «Больше нет, чем да» – 23%; «Нет» – 21%. Вероятнее всего, студенты стали менее работоспособны из-за высокой учебной нагрузки.

Анализируя вопрос, связанный с частотой сердечных сокращений в состоянии покоя можно сделать вывод, что у большинства данный показатель находится в пределах нормы, а его повышение связано с какими-либо стрессовыми ситуациями. Так, студенты отмечали, что их пульс учащается на семинарских занятиях, при публичных выступлениях, а также особенно увеличивается на экзамене. На вопрос «Наблюдаете ли Вы вялость, сонливость в течение дня?», опять же чуть меньше половины студентов ответили «Да» – 47%. Вероятнее всего это связано с тем, что надо рано вставать, а многие поздно ложатся спать из-за того, что не успевают вовремя сделать все задания. На вопрос «Часто ли Вас беспокоит головная боль», больше половины студентов ответило «Иногда» – 71%. студента в связи с учебной. Более того, студенты отмечали ухудшение зрения и головокружения. На ухудшение зрения влияет большая нагрузка на глаза во время учебы, а также дистанционный формат обучения, который предполагает проведение значительного времени за экраном. «Бывают ли у Вас головокружения?», больше половины ответили, что «Да» – 65%. И тут можно сказать, что причиной может быть недосыпание, усталость. На вопрос «Сколько часов сна в сутки Вам необходимо чтобы чувствовать себя хорошо?», большинство ответов варьируется от 8 до 9 часов.

Одна из исследовательских задач касалась определения того, повлияла ли ситуация на ЧАЭС на здоровье студентов и каким образом. Мы выявили, что на большую часть студентов данная трагедия никак не повлияла – 70,4%. А среди тех респондентов, которые

предполагают, что здоровье могло бы быть и лучше, если бы не экологическая катастрофа на ЧАЭС, самым распространенным ее последствием является «проблема со щитовидной железой». Также в ходе исследования было зафиксировано, что студенты не занимаются спортом или занимаются очень редко из-за нехватки времени и усталости, хотя ежедневно следят за количеством шагов, редко болеют простудными заболеваниями, и не имеют вредных привычек, хотя у большинства был опыт, связанный с табакокурением.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы: по оценкам собственного физического состояния, студенты стали менее трудоспособными, у большинства наблюдается сонливость в течение дня, часто беспокоит головная боль, наблюдается ухудшение зрения, часто на почве недосыпания и большой нагрузки возникают головокружения. Однако большинство студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное, следят за количеством пройденных шагов, некоторые студенты время от времени занимаются спортом, большинство не имеет вредных привычек.

*Литература:*

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – М.:ФиС, 1987, – 192 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Зайцев, Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 21–24.
4. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни населения Алтайского края /Под общ. ред. В. И. Тимофеева. – Барнаул, 1996. – 62 с.
5. Физическая культура – основа здорового образа жизни / Под ред. Н. В. Барышевой. – Самара, 1996. – 192 с.