

Предпосылки формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи

Аннотация: В статье представлен теоретический и практический аспект изучения здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов в условиях обучения в учреждении высшего образования. Анализ имеющихся подходов к пониманию ЗОЖ будет полезен для определения направлений социально-психологического сопровождения студенческой молодёжи в контексте сохранения и укрепления здоровья. Акцент делается на необходимости выделения психологических предпосылок формирования здорового образа жизни на основе существующих социальных представлений и преобладающих привычных форм поведения. Представлены данные исследований отдельных показателей образа жизни современных студентов. Результаты исследований показывают, что в контексте воспитательной и социальной работы со студентами актуально исследовать аспекты формирования здорового образа жизни, которые связаны с характером социальных представлений о факторах здорового образа жизни, осознанием их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также условий формирования здорового поведения.

Abstract: This article presents theoretical and practical aspect of healthy lifestyle study (HLS) of students in the process of education at an institution of higher education. Analysis of existing approaches of healthy lifestyles understanding will be useful for determining the directions of socio- psychological support of student's youth in the context of preserving and strengthening health. The emphasis is on the need of highlight the psychological preconditions of a healthy way life formation on the basis of the existing social representations and prevailing customary behavior. The data studies the individual indicators of lifestyle of modern students. The research of the results show that in the context of education and social work with students explores important aspects of healthy lifestyles are associated with the nature of social representations of the factors of a healthy lifestyle, awareness their need and importance of the preservation and promotion of health, and the conditions of the formation healthy behavior.

Введение

Устойчивый характер развития белорусского общества на современном этапе в значительной мере связан с активной позицией молодежи, которая выражается в стремлении к полноценной самореализации себя как личности, в ориентации на достойную жизнь в обществе, в утверждении индивидуальности и неповторимости своего ценностного мировосприятия и образа жизни.

Студенческие годы – это принципиальный этап социализации, когда наряду с профессиональным становлением активно осваиваются особые пласты культуры, устанавливаются личностные связи, сохраняющиеся, порой, в течение всей жизни [7]. Таким образом, актуальным является исследование личностных особенностей студентов как будущих профессионалов и членов общества. В этом контексте очень важно воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) и заботиться о своем здоровье – это становится одной из приоритетных задач высшего образования, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи [8]. Особенно актуально это направление психолого-педагогического сопровождения и воспитательной работы по отношению к студентам учреждений образования педагогического профиля, так как они выступают образцами поведения и трансляторами социальных представлений и ценностей для подрастающего поколения.

В отечественной науке исследования места и роли здоровья в жизни человека проводятся наиболее активно в рамках межпредметных областей научного знания (И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын, Н.М. Амосов, Г.К. Долинский, В.М. Дильман, и др). И.И. Брехман, исследуя проблему здоровья, указывал на то, что ценность здоровья не является главенствующей, более значимыми для людей являются материальные ценности, карьера, успех и т.д. [1]. Г.С. Никифоров описал некоторые характеристики осознания здоровья как жизненной потребности, как составляющей смысла жизни, рассмотрел взаимосвязи данной ценности с осознанием смысла жизни, попытался выяснить, какие факторы наиболее часто вызывают эмоциональный дискомфорт и как влияет неудовлетворенность здоровьем на возникновение эмоционального дискомфорта [6]. В рамках данного понимания были проведены эмпирические исследования и сравнительный анализ потребности в

здоровье и других потребностей. Ученый также отметил, что несомненным достоинством определения здоровья является понимание того, что к раскрытию содержания феномена следует подходить целостно, оценивая его выраженность в единстве взаимосвязанных между собой уровней рассмотрения: физического, психологического и социального. На каждом из этих уровней здоровье человека имеет специфические особенности своего проявления [5].

Изучая проблему здорового образа жизни, Ю.П.Лисицын подчеркивал, что это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и улучшения здоровья. «Здоровый образ жизни – 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» [3]. Все исследователи указывают на необходимость усилий самого человека вести здоровый образ жизни.

В многочисленных работах, посвященных здоровому образу жизни, рассматривается проблема преодоления вредных привычек или других видов нарушения здорового образа жизни, однако вопросы профилактики и формирования здорового образа жизни, занимая значительное место в педагогических разработках, часто имеет недостаточное научное обоснование с позиции психологии.

Проблемное поле психологии здоровья определяется весьма широко: от факторов соматического и психосоциального благополучия до психологических аспектов работы системы здравоохранения в целом. Однако наибольшее количество в данной области посвящено отношению человека к своему здоровью, здоровому поведению и здоровому образу жизни. Одним из направлений эмпирических исследований является изучение взаимосвязи параметров физического здоровья (общее состояние

здоровья, наличие болезненных симптомов, состояние сердечно-сосудистой, иммунной и др.). В частности, проведенный К.Д. Рифф и Б. Сингером аналитический обзор ряда работ по проблеме межличностных отношений показал, что включенность человека в близкие, доверительные отношения с другими предотвращает опасность высокого кровяного давления, способствует повышению иммунитета, снижает риск сердечно-сосудистых расстройств, инсульта [10].

Другое направление эмпирических исследований здоровья связано с исследованием самоактуализации как его важнейшей предпосылки и характеристики. Изучается связь самоактуализации с различными переменными, среди которых удовлетворенность жизнью, тревожность, достижения в учебе, стиль родительского воспитания, характеристики здорового образа жизни и др. Результаты исследования Г.Дж. Эктона и П. Мэлэтума свидетельствуют о том, что самоактуализация положительно коррелирует с занятиями физическими упражнениями, здоровым питанием, активным отдыхом, и отрицательно – с курением, употреблением наркотиков [9].

Прежде чем перейти к изложению результатов эмпирического исследования коротко остановимся на результатах современных исследований здоровья студентов, реализованных в некоторых странах. В статье Лю Цзэя подробно проанализированы данные по результатам исследования здоровья китайских студентов, представлена характеристика факторов, влияющих на их здоровье, с учетом срока обучения [4]. Исследователи отмечают возникновение различных проблем со здоровьем начиная с первого курса, которые могут усугубляться с наличием реальных факторов риска социальной адаптации на каждом из этапов обучения в вузе.

Отечественные исследователи также проводили анализ самооценки здоровья молодежи, определение путей его улучшения (2010-2011 г.г.) [2,

С. 281]. Выборку составили 200 студентов Московского государственного областного социально-гуманитарного института разных специальностей. Полученные данные подтверждают, что большинство студентов имеют определённые проблемы со здоровьем: только треть опрошенных (31,5%) отмечают, что у них здоровье «отличное», «нормальное» примерно две трети (62,5%), , 6% студентов – отмечают свое здоровье «плохим». Более половины опрошенных (63%) считают, что они не имеют вредных привычек. 64,5% считают курение недопустимой вредной привычкой и сами не курят, при этом треть опрошенных (33,5%) считают курение вредной привычкой, но сами курят. 2% студентов не рассматривают курение как вредную привычку и курят. Около 69% респондентов считают возможным умеренное употребление спиртных напитков во время праздников, 13,5% – вообще не относят к алкогольными напитками пиво, энергетические напитки и допускают возможность их употребление ежедневно, и только 17,5% отметили, что это недопустимо. Отношение к наркотикам более категорично: 94,5% студентов отметили недопустимое их употребление.

Что касается непосредственно реализации здорового образа жизни, то положительной тенденцией является желание значительной доли опрошенных (65,0%) активно отдыхать на природе (каток, лыжи, футбол и т.д.), заниматься спортом (31,5%), фитнесом (23,0%), регулярно выполнять утреннюю гимнастику, в т.ч. утренние пробежки (13,0%). 67,3% из опрошенных студентов пытаются придерживаться правильного режима дня, но у них это не всегда получается. Почти треть опрошенных (27%) вообще не придерживаются режима и только 5,6% всегда его соблюдают. Нерациональным считают свое питание почти половина опрошенных – 49%, рациональным – 14,65%, рациональным отчасти - 31,8. Почти всегда устает пятая часть опрошенных (21,7%), иногда устают очень сильно – 69,2%. При появлении свободного времени студенты также

предпочитают гулять с друзьями 52,3%, «сидеть дома» за компьютером - 22,3%).

Эти факты позволяют сделать вывод о том, что здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых психологическая, регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, оздоровительные факторы.

Разноплановость научных исследований относительно проблемы взаимосвязи физических и психических характеристик здоровья личности обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств изучения структуры и содержания представлений молодых людей о здоровом образе жизни для создания целенаправленных мер по формированию адекватного отношения к своему здоровью. Следует отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне системы ценностей и социальных представлений, транслируемых обществом об образе жизни в целом. Таким образом, одним из важных направлений исследований может стать изучение взаимосвязи между сформированными ценностями и навыками здорового образа жизни, а также готовностью к действиям по сохранению и поддержанию здоровья.

Основная часть

Целью проведенного эмпирического исследования стало изучение особенностей социальных представлений и организации образа жизни белорусских студентов. В качестве респондентов выступили студенты Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (БГПУ). Исследование по теме «Студент педагогического вуза: оценка социально-профессиональных перспектив» проводилось в контексте реализации совместного проекта сравнительных исследований БГПУ и Центра социологии образования ФГБНУ «Института управления образованием РАО». Опрос касался аспектов социальных представлений и

организации процесса жизнедеятельности студентов [7]. В статье представлены только те из них, которые отражают особенности реализации компонентов ЗОЖ: предпочтения студентов в проведении свободного времени, склонность к вредным привычкам, график сна и питания, регулярность занятий физической культурой. Пилотажная выборка составила 259 девушек студенток факультета дошкольного образования дневной формы получения образования (97 первокурсниц, 80 третьекурсниц и 82 студентки четвёртого курса). Возраст респонденток от 17 до 21 года, из них основная масса не замужем (86,5%) и проживает отдельно от родителей (65,6%), преимущественно в общежитии университета (54,1%). Исследование проводилось анонимно, очно.

Один из вопросов анкеты касался основных предпочтений студентов в контексте проведения свободного времени: «В свободное от учебы время Вы предпочитаете (отметьте, пожалуйста, не более пяти позиций)...». Из 20 предложенных позиций в пятёрку наиболее популярных, со значительным отрывом вошли следующие виды активности: общаться с друзьями (203 выбора), общаться с родственниками, членами семьи (139 выборов), «общаться» с компьютером (124 выбора), читать книги (115 выборов), заниматься спортом и туризмом (104 выбора). При этом существенных различий между студентами разных годов обучения в иерархии основных предпочтений не наблюдалось. На вопрос о частоте занятий физической культурой и спортом (не считая обязательных занятий по физкультуре) ответы были ожидаемыми: вариант «да, регулярно» выбрало незначительное число респондентов – 13,6%; почти половина опрошенных ответила «да, время от времени, по возможности» – 47,5%; «крайне редко» – 29,8%; «нет, не занимаюсь» – 10,1%. Как можно заметить наблюдается определённое расхождение между декларируемыми выборами предпочитаемых видов деятельности и реализацией их в процессе повседневной жизнедеятельности.

Что касается наличия вредных привычек и употребления психоактивных веществ можно сказать следующее: основная масса девушек не курит (90%), совсем не употребляет крепкие спиртные напитки (73,8%), пиво (53,7%), сухое вино (47,9%). Все опрошенные отрицательно относятся к употреблению наркотиков. Данные показатели являются ожидаемыми и соответствует социальному портрету будущего педагога, студента-педагога.

График сна в будние дни, тесно связан с графиком учебной деятельности студентов и другими видами активности. Основная масса студентов 1 и 4 курса, которые учатся в 1 первую смену, встают примерно в 6-7 часов и ложатся спать в 22-24. Студенты третьего курса, обучающиеся во вторую смену в среднем встают и ложатся позже, кроме тех, кто сочетают учёбу с работой. Можно сказать, что в целом графики носят индивидуализированный характер.

Качество питания студентов оценивалось по числу приёмов пищи: «Сколько раз в день Вы обычно питаетесь (за исключением легких перекусов)?». Ответы разделились следующим образом: «четыре раза в день и более» – 9,7% респондентов; «три раза в день» – 35,7%; «два раза в день» – 47,1%; «один раз в день» – 8,5%. Можно сказать, что более половины студентов питаются нерегулярно, что может служить причиной физических недомоганий.

Можно отметить, что в целом у представителей молодежи преобладают позитивные оценки самочувствия и здоровья. Негативные тенденции появились в большей мере в отношении таких факторов здорового образа жизни как питание, двигательный режим, режим сна. Также выявлено, что российские студенты более ответственно относятся к своему здоровью: занимаются спортом 31,5% и фитнесом 23,0%. На выборке российских студентов более выраженным кажется наличие

вредных привычек, что, однако, может быть связано с разными составами выборок по полу.

Следует отметить, что проблема реализации ЗОЖ в студенческой среде на основании изученных данных, видится, прежде всего, в противоречии между осознанием ценности здоровья и реальным поведением, отсутствием навыков оптимального взаимодействия, сохранения и укрепления здоровья в сложившейся социальной ситуации.

Заключение.

Таким образом, в настоящее время потребность быть здоровым для молодёжи становится актуальной. Это увеличивает шансы социальной адаптации, благоустроенности, мобильности. Результаты исследований доказывают значимость здорового образа жизни для студентов, как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Для поддержания и укрепления здоровья важны социально-психологические условия внешней среды, рациональное сбалансированное питание, культура отдыха и досуга, а также материальные и финансовые возможности, которые обеспечивают доступность разнообразных услуг и здоровый образ жизни.

В контексте организации психолого-педагогического сопровождения студентов актуально исследовать аспекты формирования здорового образа жизни, которые связаны с характером социальных представлений о факторах здорового образа жизни, осознанием их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового поведения. У студентов важно сформировать не только осознание ценности здорового образа жизни, но и готовность к действиям по сохранению и поддержанию здоровья. В этой связи образовательное пространство учреждения высшего образования является важным средством формирования позитивной направленности на здоровый образ жизни у современных студентов.

Список цитированных источников:

1. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л.: Изд-во Наука, 1987. – 125 с.
2. Здоровье населения: проблемы и пути решения: материалы II Междунар. науч.-практ. семинара, г. Минск, 19–21 мая 2011 г. / ред. кол. : Н.М. Римашевская (гл. ред.) и др.; НАН Беларуси; Ин-т социологии НАН Беларуси. – Минск: Право и экономика, 2011. – 331 с.
3. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. М.: Знание, 1982. – 40 с.
4. Лю, Цзея Психологическое здоровье студентов вузов в КНР/ Цзея Лю // Психологический журнал. – № 2, Том 037. – 2016. – С. 112-121.
5. Никифоров, Г. С. История становления психологии здоровья: восточная традиция / Г. С. Никифоров // Вестник психотерапии. – № 16. – 2006. – С. 59-73.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья в России: становление и современное состояние / Г. С. Никифоров // Вестник С.-Петерб. ун-та. . – Сер. 16.. Вып. 1. . – 2012.– С. 38-47.
7. Собкин, В. С. Студент педагогического вуза: жизненные и профессиональные перспективы / В.С. Собкин, О.В. Ткаченко // Труды по социологии образования. Вып. 21. – М.: Центр социологии образования РАО, 2007. – Т. 11 – 12. – 200 с.
8. Шумская, Л. И. Личностно-профессиональное становление студентов в процессе социализации / Л.И. Шумская. – Минск: РИВШ, 2005. – 271 с.
9. Acton, G. J. Basic need status and health-promoting self-care behavior in adults / G.J. Acton, P. Malathum // Western J. Nursing Research. – 2000. – V. 22 (7). – P. 796-812.
10. Ryff, C. D. Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millenium/ C.D. Ryff, B. Singer // Pers. Soc. Psychol. Rev. – 2000. – V. 4 (1). – P. 30-45.

Резюме

Тема. Образ жизни студенческой молодёжи.

Предмет исследования: социальные представления и здоровый образ жизни студентов (ЗОЖ).

Цель исследования: изучить социальные представления как предпосылки организации здорового образа жизни студентов.

Метод исследования: анкетирование.

Результаты и выводы. Проблема реализации ЗОЖ в студенческой среде в противоречии между осознанием ценности здоровья и реальным поведением. Создание предпосылок для формирования ЗОЖ предполагает

формирование не только ценности сохранения здоровья, но и моделей самореализации в соответствии с принятой социальной ролью.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Сведения об авторах

<i>Фамилия</i>	Леганькова
<i>Имя</i>	Ольга
<i>Отчество</i>	Викторовна
<i>Страна, город</i>	РБ, Минск
<i>Организация</i>	Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», ф-т дошкольного образования
<i>Должность</i>	заведующий кафедрой общей и детской психологии
<i>Ученая степень, ученое звание</i>	кандидат психологических наук, доцент
<i>Почтовый адрес</i>	220118 г. Минск ,ул. Кабушкина 59А
<i>Электронный адрес</i>	leganykova@mail.ru
<i>Телефоны</i>	<i>Дом.</i> 8-017 3282459
	<i>Раб.</i> 8-017 3412666
	<i>Моб.</i> МТС +375 (29) 7711675

<i>Фамилия</i>	Захарук
<i>Имя</i>	Наталья
<i>Отчество</i>	Сергеевна
<i>Страна, город</i>	РБ, Минск
<i>Организация</i>	Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», ф-т дошкольного образования
<i>Должность</i>	аспирант
<i>Ученая степень, ученое звание</i>	
<i>Почтовый адрес</i>	220118 г. Минск ,ул. Кабушкина 59А
<i>Электронный адрес</i>	natasha_8205@mail.ru
<i>Телефоны</i>	<i>Дом.</i> 8-017 3761062
	<i>Раб.</i> 8-017 3412666
	<i>Моб.</i> Вел+375 (29) 6599607