

Борисова Ульяна Семеновна

доктор социологических наук,
профессор кафедры социологии и управления
персоналом
Северо-Восточного федерального университета
им. М.К. Аммосова

Андросова Сардаана Николаевна

бакалавр Северо-Восточного федерального
университета им. М.К. Аммосова

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Borisova Ulyana Semyonovna

D.Phil. in Social Science,
Professor, Social Science
and HR Management Department,
Institute of Finance and Economics,
North-Eastern Federal University

Androsova Sardaana Nikolayevna

Bachelor,
North-Eastern Federal University

STUDENTS AND HEALTHY LIFESTYLE

Аннотация:

В статье представлены результаты социологического исследования 2015 г., проведенного с целью изучения степени актуализации здорового образа жизни на базе Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Эмпирическую основу составили контент-анализ еженедельной газеты и официального сайта университета за 2013–2014 гг., а также результаты анкетного опроса среди студентов.

Ключевые слова:

социологическое исследование, контент-анализ, студенты, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, здоровый образ жизни, спорт, правильное питание, вредные привычки.

Summary:

The article presents results of the social study carried out in 2015 that assessing to what extent healthy lifestyle is promoted in the North- Eastern Federal University. The empirical basis included content analysis of the weekly newspaper and the official site of the University for 2013–2014, as well as the results of the questionnaire survey among students.

Keywords:

social study, content analysis, students, North-Eastern Federal University, healthy lifestyle, sport, proper nutrition, bad habits.

Тема здорового образа жизни молодежи является актуальной среди исследователей. Здоровый образ жизни как поведенческий фактор формируется в процессе социализации и самовоспитания, во многом зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, опыта и влияет на социальную сферу деятельности человека: здоровье, долголетие, трудовую, социально-бытовую сферу, взаимоотношения с обществом и природой. Исследователи связывают характеристики личности, социальной группы, отражающие понятие «здоровье», с образом жизни [1].

В январе 2015 г. нами было проведено социологическое исследование среди студентов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с целью выявления роли и места здорового образа жизни в их жизни. Применялась двухуровневая гнездовая выборка, внутри гнезд проводился целевой отбор с учетом равного пола и курса обучения. В анкетном опросе приняли участие 267 студентов с 1-го по 5-й курсы, из них 133 юноши и 134 девушки [2, с. 231–232].

В качестве второго метода исследования был выбран контент-анализ с целью выявления степени актуальности темы здорового образа жизни студентов, использованы материалы газеты «Наш университет» (информационно-аналитическое издание для студентов, преподавателей и сотрудников СВФУ) за 2013–2014 гг., журнала «Open. Открытый университет» (публицистический журнал СВФУ) и официального сайта СВФУ (<http://www.s-vfu.ru>). Смысловая единица анализа – ЗОЖ (спорт, правильное питание, вредные привычки, физическая активность, режим дня, позитивное мышление и полноценный крепкий сон). Единица счета – заголовок.

Газета «Наш университет» выходит один раз в неделю, в 2013 г. вышло 40 номеров, в 2014 г. – 25. По результатам контент-анализа был сделан вывод, что основное внимание в газете уделяется физической активности студентов, заинтересованности спортом, а также вредным привычкам. В 2013–2014 гг. была опубликована 21 статья о здоровом образе жизни.

В газете «Наш университет» наиболее часто освещаются следующие темы: «спорт» (52,4 %), «вредные привычки» (28,6 %), «режим дня» (9,5 %), «правильное питание» (9,5 %), которые носили в основном фактографический (52,4 %) и комментаторский (47,6 %) характер.

В газете представлены публикации в жанре статьи, интервью, заметки, очерка, корреспонденции, отчета, информации и хроники. Публикации на означенные выше темы написаны в жанре статьи (75 %) и корреспонденции (25 %). Эмоции авторов разделились на нейтральные

(61,9 %) и положительные (38,1 %), отрицательные эмоции отсутствуют. Героями газетных материалов в основном являются студенты (90,4 %), народ (4,8 %) и ученые (4,8 %).

Второй источник – официальный сайт СВФУ им. М.К. Аммосова, здесь основное внимание уделяется спортивным достижениям и пропаганде здорового образа жизни. На сайте за два года было опубликовано 107 статей на тему здорового образа жизни.

На официальном сайте наиболее часто упоминаются следующие темы: «спортивные достижения» (86,8 %), «пропаганда ЗОЖ» (6,5 %), «вредные привычки» (4,7 %). Наименьшее количество упоминаний пришлось на такие сферы, как «физическая активность» и «правильное питание» (по 1 %).

По критерию «масштаб спортивного достижения» на первом месте по частоте упоминания находятся достижения всероссийского уровня (41,6 %), далее республиканского (25 %), мирового и по Дальневосточному федеральному округу (по 13,9 %), чемпионата Европы и игр в Казани (по 2,8 %). По занятому месту: призеры (58,3 %), чемпионы (30,6 %) и победители (11,1 %). Распределение видов спорта, по которым студенты занимают призовые места: «бокс» (16,6 %), «вольная борьба» (11 %), «мас-рестлинг», «кикбоксинг», «лыжероллер» и «шашки» (по 8,3 %), «лыжные гонки» и «тхэквондо» (по 5,6 %), «легкая атлетика» и «бег» (по 5,6 %), на последнем месте расположились «ушу-санда», «плавание», «пляжная борьба», «стрельба из лука» и «армрестлинг» (все по 2,8 %).

По жанру публикации наиболее часто встречались статья (74 %) и корреспонденция (26 %), которые в основном носят фактографический (72 %) и комментаторский (28 %) характер. В публикациях на сайте преобладают нейтральные (61,7 %) и положительные (38,3 %) эмоции автора, отрицательные эмоции отсутствуют. Героями материалов часто становились студенты (76,5 %), спортсмены (6,3 %), профессора (5,4 %), преподаватели (4,7 %), сотрудники (2,3 %), выпускники (1,6 %), президент РС (Я) (0,8 %), народ (0,8 %), школьники (0,8 %) и лица с ограниченными возможностями (0,8 %).

Таким образом, мы получили следующий результат: в двух основных источниках о жизни университета за 2013–2014 гг. было опубликовано 128 публикаций, связанных со здоровым образом жизни. Если сравнивать официальный сайт университета и газету «Наш университет», то необходимо отметить, что на сайте тема здорового образа жизни упоминается в четыре раза чаще, чем в газете. Мало публикаций на тему вредных привычек. Также редко встречаются публикации на тему пропаганды здорового образа жизни.

Далее переходим к анализу результатов анкетного опроса. Большинство студентов (56,5 %) часто задумываются о правильности своего образа жизни, 34,1 % думают об этом очень редко и 9,4 % студентов вообще об этом не думают.

Считают для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни 57,4 % представителей студенческой молодежи, частично придерживаться принципов ЗОЖ – 21,7 %, эта проблема пока не волнует 12 % студентов, 6,7 % считают, что можно хорошо прожить и без этого, и 2,2 % затруднились с ответом.

По мнению опрошенных студентов, к нормам здорового образа жизни относятся отказ от вредных привычек (67,4 %), занятия физической культурой (60,7 %), рациональное питание (52,4 %), полноценный сон (40,1 %), оптимальный двигательный режим (33,7 %) и позитивное мышление (22,1 %). Отрадно отметить, что большинство опрошенных студентов понимают значимость физической культуры, считая ее важнейшей нормой ЗОЖ.

Главными причинами, по которым человек ведет нездоровый образ жизни, студенты назвали безответственное отношение к своему здоровью (47,9 %), влияние друзей и близких (47,6 %), отсутствие у молодых людей силы воли (38,9 %), недостаток воспитания (28,5 %), плохую самоорганизацию досуга (21 %), низкую культуру (20,6 %). 9 % затруднились с ответом на данный вопрос.

Распространенность среди молодежи таких вредных привычек, как курение и алкоголь, является серьезной социальной проблемой, поэтому студентам были заданы соответствующие вопросы. На вопрос «Курите ли Вы?» положительно ответили 31,8 % опрошенных, отрицательно – 68,2 % (этот показатель в СВФУ выше, чем в других российских регионах: там курят 27 % опрошенных студентов вузов, не курят – 73 %) [3, с. 165].

Ситуация по употреблению алкогольных напитков следующая: 7,9 % студентов ни разу не пробовали спиртные напитки, 11,6 % – пробовали всего один раз, 20,6 % – не употребляют, 68,1 % студентов выпивают редко, из них 12,4 % отметили, что употребляют только слабоалкогольные напитки (пиво).

Больше половины студентов (51,7 %) стараются по возможности соблюдать правильный режим питания, 28,5 % не соблюдают его в принципе, только каждый пятый опрошенный (19,8 %)

соблюдает всегда. В столовых и буфетах университета питаются почти все опрошенные респонденты, каждый второй (46,8 %) частично удовлетворен качеством питания, 38,2 % опрошенных удовлетворены полностью, 15 % не удовлетворены.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Анализ результатов среди студентов университета позволил выявить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами физкультурно-спортивных занятий. 35,9 % студентов регулярно занимаются физическими упражнениями или спортом (здесь лучше показатели у студентов мужского пола), занимаются «от случая к случаю» 46,1 %, не занимаются 18 % респондентов (объясняют это ленью, нежеланием и нехваткой денег).

В тройку лидеров спортивных занятий, наиболее предпочитаемых студентами, вошли игровые виды спорта (27 %), легкая атлетика (26,6 %), силовые виды спорта (16,1 %).

Таким образом, в ходе социологического исследования было выявлено, что студенты университета обладают достаточно полной информацией о факторах здорового образа жизни. Обнадеживающими представляются хорошие показатели осведомленности опрошенных студентов о вреде пагубных привычек, разрушающих здоровье (курение, алкоголь), и о пользе и принципах правильного и сбалансированного питания. К сожалению, знания не всегда являются положительной мотивацией к сохранению своего здоровья. Это подтверждается результатами анализа пристрастности опрошенных студентов к вредным привычкам, что говорит о несформированности ответственности за свое здоровье и непонимании взаимосвязи социальной успешности с состоянием здоровья.

По результатам исследования была составлена типология студентов СВФУ в зависимости от их отношения к здоровому образу жизни. Первый тип: студент поддерживает свое здоровье, не имеет вредных привычек, регулярно занимается физическими упражнениями, соблюдает принципы правильного питания и режима. Второй тип: студент осведомлен и понимает необходимость поддержания здорового образа, но не придерживается его из-за нехватки времени, денег или по причине своей лени. Третий тип: студент не придает значения здоровому образу жизни, не заинтересован в поддержании собственного здоровья, курит или употребляет спиртные напитки.

Для улучшения качества жизни и здоровья студентов в университете процессы формирования здорового образа жизни нужно органично включить в учебно-воспитательный процесс, что поможет усилить фундамент здоровьесформирующих технологий. С этой целью полагаем важным принятие следующих мер:

- введение в учебные планы специальных дисциплин: валеологии, экологии, социологии здоровья, социологии медицины и т. д.;
- формирование у студентов осознанной и активной потребности в занятиях физкультурой и спортом;
- улучшение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения;
- усиление пропаганды трезвого образа жизни;
- проведение недель правильного рационального питания в столовых университета, а также расширение в меню ассортимента блюд правильного питания;
- снижение цен на посещение спортивного комплекса;
- увеличение количества спортивного и тренажерного оборудования на территории студенческого городка.

В целом здоровьесформирующие компетенции у студентов университета еще недостаточно развиты, хотя в СВФУ создана хорошая учебно-материальная база для занятий физической культурой и спортом для студентов, проводится достаточно мероприятий по стимулированию и увеличению информированности студентов в целях пропаганды здорового образа жизни. Студенты СВФУ активно занимаются спортом и успешно участвуют в спортивных соревнованиях от республиканского до мирового масштаба. Материалы о результатах соревнований, в которых участвуют обучающиеся СВФУ, активно освещаются на сайте (спортивные достижения студентов, призовые места на соревнованиях и т. д.).

Студенческая молодежь СВФУ старается придерживаться норм здорового образа жизни, но не всегда рационально использует свой досуг. Поэтому в университете необходимо сформировать систему позитивной мотивации к здоровому образу жизни и самосохранительному поведению.

Основными положительными элементами здорового образа жизни студентов выступают: соблюдение режима дня, учебы, отдыха и полноценного сна, гигиенических требований, сбалансированное рациональное питание, оптимальная двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом, отсутствие вредных привычек, психологическое благополучие,

удовлетворенность жизнью, устроенность быта, позитивное мышление, благоприятное межличностное общение, культура сексуального поведения, содержательный досуг, активная жизненная позиция и т. д.

Положительная установка на здоровый образ жизни студенческой молодежи является важным индикатором будущего трудового, социально-экономического, этнокультурного потенциала якутского общества, так как именно молодежь рассматривается как один из факторов устойчивого развития региона.

Ссылки:

1. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России : автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2013 ; Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья : учеб. пособие. Пермь, 2011.
2. Андросова С.Н. Отношение студентов Северо-Восточного федерального университета к здоровому образу жизни // Аргуновские чтения : материалы междунар. науч.-практ. конф. (workshop). Якутск, 2015.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева ; Институт социологии РАН. М., 2012.

References:

Androsova, SN 2015, 'The ratio of students of North-Eastern Federal University to a healthy lifestyle', *Argunovskiyе chteniya : materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (workshop)*, Yakutsk, (in Russian).

Lebedev-Nesevrya, NA 2011, *Health Sociology: textbook*, Perm, (in Russian).

Zavyalov, AE 2013, *Formation of a healthy way of life of young people in modern Russia*: PhD thesis abstract, Moscow, (in Russian).

Zhuravleva, IV (ed.) 2012, *Students Health: sociological analysis*, Moscow, (in Russian).