

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

кафедра социологии социальной работы

**Образ жизни студенческой молодежи в контексте концепции здорового
образа жизни**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 471 группы

специальности 39.03.02 – Социальная работа

Социологического факультета

Кульковой Ангилины Юрьевны

Научный руководитель:

кандидат социологических наук,
доцент



19.05.17 С.В. Курганова

Зав. кафедрой:

доктор социологических наук,
профессор



19.05.17

М.Э. Елютина

Саратов 2017

Введение

Актуальность проблемы. Проблема здоровья и здорового образа жизни является актуальной в современном российском обществе. В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией, алкоголем и малоподвижным образом жизни. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Например, по данным статистики, в Саратовской области курят 89% детей в возрасте от 11 до 13 лет, 68% подростков 14-15-летнего возраста и 71% в возрасте 16-17 лет. При этом, для первой категории нормой является 1-2 сигареты в день, а для последней от шести до десяти штук. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения образ жизни человека (на 50%) является основным фактором, влияющим на формирование здоровья. Проблема здоровья – это, прежде всего, проблема формирования здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, полезные привычки. Не нужно доказывать, что принципы здорового образа жизни - необходимые условия здоровья, это все понимают, на сегодняшний день проблема в том, чтобы эти принципы усвоил и начал воплощать в жизнь каждый. Современному человеку приходится учиться здоровью! Вместе с тем, наблюдаются некоторые подвижки, россияне стали больше задумываться над тем, как сохранить свое здоровье и физическую активность на долгие годы. Постепенно наши сограждане усваивают ценности здорового образа жизни, и студенческая молодежь не является исключением. Но и в студенческой среде приобщение к здоровому образу жизни идет неоднозначно.

Степень научной разработанности проблемы. Данную проблему изучали такие социологи как С. Н. Варламова, Н. Н. Седова, которые анализировали состояние здоровья населения России, отношение россиян к своему здоровью, и разрабатывали стратегию самосохранительного поведения

граждан. Изучением состояния здоровья студентов и факторов, оказывающих влияние на его формирование, занимались такие социологи, как В. А. Лищук, А. А. Морозова и Е. А. Скриптунова, В. Н. Васильев, С. А. Ефименко.

Объект исследования - образ жизни студенческой молодежи. **Предмет исследования** - преломление принципов ЗОЖ в образе жизни студентов.

Цель данной дипломной работы – рассмотреть особенности реализации принципа здорового образа жизни студенческой молодежью.

Достижение указанной цели предполагает реализацию следующих исследовательских задач:

- Дать теоретико-методологическое обоснование понятию «здоровый образ жизни»;
- Сравнить представления о здоровом образе жизни и практики их реализации на примере студенчества;
- Выявить позитивные и негативные аспекты реализации здорового образа жизни;
- Уточнить причины, приводящие молодых людей к реализации принципа здорового образа жизни в практической жизнедеятельности;

Теоретико-методологическая база: теория социального действия М. Вебера, сравнительный анализ, элементы системного подхода, а также методология «двойной рефлексивности», используемая в рамках проведения исследования методом глубинного интервью.

Эмпирическую базу исследования составили результаты авторского исследования студентов Саратовского государственного университета (N=96), проведенного методом стандартизированного анкетирования. В исследовании была использована гнездовая выборка. Данное исследование было подкреплено социологическим анализом на основе применения качественной методологии. Разработка программы исследования, постановка исследовательских задач и гипотез, подготовка инструментария, сбор материала, а также работа над анализом проводилась по методологии «двойной рефлексивности» (n= 11;

2016-2017 гг.)¹. Все интервью проводились в городе Саратов. Семь человек из опрошенных – молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, соблюдающие практики здорового образа жизни, а также четыре фитнес-инструктора, выступающих в роли экспертов. Интервью проводились в удобных для респондентов местах (рабочее место, учебное заведение).

Структура работы. Работа состоит из введения, двух разделов (первый раздел – «Теоретико-методологические основы изучения образа жизни студенческой молодежи», второй раздел – «Принципы здорового образа жизни как фактор жизнедеятельности студенчества»), заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. В первом разделе «Теоретико-методологические основы изучения образа жизни студенческой молодежи» рассматриваются основные понятия и их составляющие, которые помогают максимально раскрыть тему нашей работы.

Определение «здоровый образ жизни» вытекает из определения «образ жизни». Образ жизни - это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач.

Образ жизни для каждого человека индивидуален и несет в себе выполнение абсолютно разных задач для отдельно взятых групп людей. Так как, в нашем исследовании, мы рассматриваем такую социальную общность, как молодежь, в первом разделе уделено внимание и определению данной группе. Существует множество подходов к определению молодежи. Изучением данной социальной группы занимались такие социологи как: О. И. Карпухин, В. И. Чупров, Е. И. Холостова.

¹ Исследование было проведено при кафедре социологии и социальной работы Саратовского государственного университета: руководитель – доцент Т. В. Темаев; участники «длинного стола» - К. А. Андрианнова, Д. М. Шполянская, В. Д. Солдатова, З. В. Гарцуева, С. А. Носов.

Наиболее активной составляющей частью молодежи является студенческая молодежь, представляющая собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций. Термин «студенчество» обозначает собственно студентов как социально-демографическую группу, характеризующуюся определенной численностью, половозрастной структурой, территориальным распределением, занимающим определенное общественное положение, роль и статус. Студенты проходят особую стадию социализации, которая характеризуется определенными социально-психологическими особенностями.

Не секрет, что студенческие годы для молодых людей несут в себе некие сложности. Перед молодыми людьми открываются новые перспективы. Молодые люди имеют огромные цели: получение престижного образования, устройство на высокооплачиваемую работу. Большая часть молодых людей для поступления в высшее учебное заведение переезжает в другой город, что вызывает необходимость искать подработки. Интенсивные умственные и физические нагрузки влекут за собой усталость. Разные люди выбирают для себя разные методы преодоления данного чувства, и, к сожалению, фактом остается то, что период расслабления тесно связан с приобщением к вредным привычкам. Многие молодые люди используют употребление алкоголя в компании, курение, употребление легких наркотических средств, как разгрузку.

В связи с вышесказанным, можно сделать вывод, что образ жизни студенческой молодежи специфичен. У молодежи, как особой социальной группы, есть огромные ресурсы для достижения поставленных целей - это здоровье, и в погоне за высокими целями его можно потерять или значительно ухудшить. Здоровье - это невозполнимый ресурс и бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, так как молодежь является трудовым и популяционным потенциалом Российской Федерации. Именно студенческая молодежь в недалеком будущем будет определять различные аспекты интеллектуальной элиты общества. Чтобы сохранить ценный ресурс

нужно придерживаться определенного образа жизни, соблюдать некий режим, ведь образ жизни человека - ключевой фактор, определяющий его здоровье.

Существует множество различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни». Здесь необходимо отметить, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни предполагает:

- 1)отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания)
- 2)правильное питание
- 3)спорт (соблюдение оптимального двигательного режима)
- 4)соблюдение режима дня
- 5)медицина

Чаще всего отрицательное влияние на здоровье оказывают несоблюдение режима и распорядка дня, питания, труда, отдыха, употребление алкогольных напитков, курение, низкая физическая активность (гиподинамия), психоэмоциональные перегрузки, являющиеся в одних случаях причинами заболеваний, в других - факторами риска нарушения здоровья. Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются знания в системе гигиены, а, также, навыки и умения, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Второй раздел «Принципы здорового образа жизни как фактор жизнедеятельности студенчества» посвящен рассмотрению результатов авторского количественного и качественного исследований. В данном разделе мы сравнивали результаты анкетирования с результатами качественного исследования (интервью). В количественном исследовании принимали участия студенты Саратовского государственного университета им. Чернышевского, а респонденты качественного исследования – это люди, полностью соблюдающие практики здорового образа жизни. Анализ, полученной нами информации, привел к следующим выводам:

1. Студенческая молодежь вкладывает в определение здорового образа жизни правильный смысл. Опрошенные респонденты как количественного, так и качественного исследования выделяют все аспекты, которые входят в данное определение. Представление здорового образа жизни среди молодежи не поверхностное, молодые люди выделяли не только отказ от вредных привычек и приобщение к спорту, а, также, такие важные составляющие как здоровый сон, режим дня, питание, медицинские профилактические меры и благоприятное психо- эмоциональное состояние человека.

2. Такая гипотеза, выделенная нами в количественном исследовании, как «Основной причиной для занятия спортом является красивый внешний вид» не нашла своего подтверждения. Этот ответ среди респондентов пользуется популярностью, но основной целью приобщения к спорту является укрепление здоровья и профилактика болезней. Пользуясь теорией социального действия, можно сделать вывод, что опрошенные нами респонденты, при выборе практик здорового образа жизни руководствуются целерациональным видом поведения. Молодежь адекватно оценивает всю ценность здоровья, предвидят и здраво оценивают свое поведение в том или ином русле, ясно осознают результаты своей деятельности.

3. Опрошенные респонденты не смогли выделить минусы в здоровом образе жизни. Данный вопрос сводился к теме крайностей, то есть в соблюдении разумного режима молодые люди не видят плохого. Среди крайностей молодые люди выделяли строгие ограничения в питании, так как подобное поведение не вписывается в рамки правильного питания, то данный аспект нельзя причислить к минусам здорового образа жизни.

4. Ближайшее окружение респондентов, безусловно, влияет на образ жизни самих респондентов. Данные количественного исследования показали, что у студентов, придерживающихся основам

здорового образа жизни, подобные практики соблюдаются и в семье (среди друзей). Качественное исследование подтвердило данную позицию, личный пример родителей сказывается на жизни детей. Но, также, респонденты делают акцент на том, что к соблюдению здорового образа жизни может привести только собственное желание, этому нельзя научить или заставить.

Заключение. Здоровье и здоровый образ жизни - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Так как у студентов образ жизни достаточно специфичен, то такой бесценный ресурс, как здоровье нужно беречь с удвоенной силой.

Образ жизни человека является главным фактором, формирующим здоровье. Более полно связь между здоровьем и образом жизни выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни- практики, применяемые человеком в его жизнедеятельности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Знать, что такое здоровый образ жизни, и вести его – это две разные, но взаимосвязанные вещи. Компоненты, составляющие здоровый образ жизни, являются универсальными для профилактики большинства болезней и гармоничного развития человека. Здоровый образ жизни определение комплексное, которое включает в себя не только отказ от вредных привычек, но, также, правильное питание, задействование физических нагрузок в жизнедеятельность индивида, соблюдение режима дня, сохранение благоприятного психо-эмоционального состояния плюс медицинская профилактика. Соблюдение всех вышеперечисленных аспектов способствует активной и продолжительной жизни человека.

На основании анализа рассмотренных вопросов количественного исследования, можно сделать вывод, что студенты Саратовского

государственного университета активно участвует в спорте, причем большинство опрошенных осознанно воспринимает это как способ приобщения к здоровому образу жизни, как метод сохранения и укрепления своего здоровья, а не, как мы предполагали, ради красивого внешнего вида. Таким образом, современная российская студенческая молодежь выступает флагоманом в процессе интериоризации ценностей здорового образа жизни, распространенных в развитых странах. Эти данные подтверждаются результатами качественного исследования. Опрошенные респонденты осознают всю суть здорового образа жизни и внедрение данных практик в свою жизнь является обдуманном процессом.

Также, мы выяснили, что подавляющее большинство опрошенных студентов не имеют такой вредной привычки, как курение. В отношении студентов к алкогольным напиткам тоже прослеживается положительная динамика, большинство респондентов вовсе не употребляют алкогольные напитки, а те, кто выпивают, отдают свое предпочтение напиткам с небольшим градусом крепости. Из анализа вопросов, касающихся питания молодежи, можно проследить, что происходит постепенный отказ от фаст-фуда в пользу здорового и правильного питания, и это хороший знак, так как жирная пища или фаст-фуд приводят к проблемам пищеварительной системы. Также, мы касались такого важного аспекта здорового образа жизни, как сон. Хотя и бытует мнение, что студенты страдают от недосыпа, но результаты нашего исследования его не подтвердили, среди опрошенных нами респондентов 7-8 часов на сон отводит подавляющее большинство. Следовательно, мы можем смело говорить, что одна из наших гипотез не нашла своего подтверждения, в современном российском обществе не происходит отхода от практик здорового образа жизни.

В то же время, даже, несмотря на относительно высокий социально-культурный потенциал, отличающий наших респондентов, их представления о здоровье, берегающем поведении отличаются фрагментарностью. Если занятия спортом, отказ от вредных привычек и правильное питание

вспоминались подавляющим большинством студентов, то другие, не менее важные составляющие здорового образа жизни (например, регулярные, профилактические посещения врача, закаливание) указывались лишь единицами. Если говорить о результатах, которые показало качественное исследование в данном направлении, то можно увидеть обратную ситуацию. Молодые люди в чьей жизни реализованы практики здорового образа жизни выделяют все его аспекты в полной мере. Респонденты выделяли и такие моменты, как: профилактические медицинские обследования, закаливание, гигиена и здоровое психо–эмоциональное состояние человека. Но все же, несмотря на все это, сохраняется необходимость в развернутой социальной программе по пропаганде ценностей здоровья и здорового образа жизни, в том числе с привлечением всех ключевых социальных институтов. Опираясь на данные качественного исследования, нужно заметить, что прямая пропаганда не является высокоэффективной, она должна идти в комплексе с другими мерами. Как мы выяснили, внедрение практик здорового образа жизни в жизнь социума- это работа длительная и тщательная. Самой эффективной причиной долгосрочного соблюдения практик здорового образа жизни является осознание всей ценности данного образа жизни, всех его плюсов. Соответственно, работа всех социальных общностей должна быть направлена в это русло, в русло просветления населения, в том числе и молодежи.

В приложении представлены графики: График 1. «Приобщение респондента к спорту», График 2. «Вовлеченность в спорт родственников, друзей», График 3. «Реализация практик здорового образа жизни в семье», График 4. «Средний возраст приобщения респондентов к алкоголю», График 5. «Наличие хронических заболеваний».