

Пузанова Жанна Васильевна

доктор социологических наук,
профессор кафедры социологии
Российского университета дружбы народов

Вялов Игорь Сергеевич

кандидат социологических наук,
ассистент кафедры социологии
Российского университета дружбы народов

УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ [1]

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования, проведенного в 2013 г. в Российском университете дружбы народов (РУДН) и направленного на анализ основных проблем студенческой молодежи в сфере сохранения ее здоровья в период обучения в вузе и формирования здоровьесберегающего поведения и здорового образа жизни. Выявлены различные оттенки в понимании здорового образа жизни, отношение студентов к нему и его компонентам, обнаружены актуальные препятствия к реализации здорового образа жизни и возможности их преодоления.

Ключевые слова:

здоровье, студенты, молодежь, здоровьесберегающее поведение, здоровый образ жизни, социология здоровья, социология молодежи, ценности, РУДН.

Puzanova Zhanna Vasilyevna

D.Phil. in Social Science, Professor,
Social Science Subdepartment,
Peoples' Friendship University of Russia

Vyalov Igor Sergeevich

PhD in Social Science, Assistant,
Social Science Subdepartment,
Peoples' Friendship University of Russia

THE CONDITIONS OF HIGHER SCHOOL EDUCATION AND THEIR INFLUENCE ON STUDENTS' HEALTH [1]

Summary:

The article presents the results of the research carried out in 2013 in Peoples' Friendship University of Russia. The research analyzed the main problems of students' healthcare during their study at the university and the formation of healthy behaviour and healthy lifestyle. The authors identify various nuances in interpretation of the healthy lifestyle, students' attitudes to it and its components. The relevant obstacles hindering the healthy lifestyle and the ways to overcome them are also discussed.

Keywords:

health, students, youth, healthy behaviour, healthy lifestyle, sociology of health, sociology of youth, values, Peoples' Friendship University of Russia.

Как мультикомпонентная динамичная система, уровень здоровья индивида и общества детерминируется множеством факторов, формирующих психосоматическую организацию личности самого разного характера. Так, в зависимости от целого ряда внешних (то есть существующих вне зависимости от субъективного фактора) и внутренних (субъективно-личностных) условий повседневной жизнедеятельности индивида существуют как естественные (биогенные) факторы, так и искусственные, порожденные обществом (социогенные) и ряд других [2; 3].

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов различных вузов показало, что при поступлении в любой вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфических для высшей школы [4]. Учебная деятельность студентов за последние годы настолько изменилась, что его адаптационно-компенсаторные механизмы не всегда справляются со всеми нагрузками. А это в свою очередь приводит к истощению и срыву адаптации, возникновению болезней [5]. Некоторые авторы связывают проблему ухудшения состояния здоровья студентов на данном этапе с неспособностью молодежи противостоять изменившимся социально-политическим и экономическим условиям общества [6].

Тем не менее формирование потребностей в физическом и психическом здоровье является определяющим фактором в периоде обучения студентов в вузе. Продолжая разработку тематики здоровья и здоровьесберегающего поведения учащейся молодежи с позиций социологического и медицинского подходов среди студентов РУДН [7], было проведено исследование по основным направлениям изучения модели здоровьесберегающего поведения [8]. Результаты анкетирования показали, что, несмотря на широкие возможности использования оздоровительных ресурсов, в студенческой среде существуют проблемы, обусловленные как социальными, экономическими, культурными особенностями, так и уровнем образования в формировании здоровьесберегающего поведения.

Проведение исследования в университете обусловлено типичными для российских образовательных учреждений социокультурными, экономическими и политическими особенностями, а

также ценностными ориентациями студентов. Судя по ранее проводимым социологическим исследованиям, наиболее острыми проблемами, которые сегодня стоят перед студенческой молодежью, являются следующие: морально-нравственная деградация общества, проблемы здоровья, сохраняющийся дефицит знаний в области сохранения здоровья, организация собственного режима учебы, отдыха и оздоровительных мероприятий, а также связанные с вышеназванными – социальные проблемы [9; 10]. На предварительном (разведывательном) этапе использовалась гнездовая выборка: в отобранных группах исследование было сплошным. Всего было опрошено 264 респондента, из которых 59 % – девушки, что характерно для большинства групп. Значимых различий в возрастной структуре не было.

Изучение такого вопроса, как понятие об оздоровительных ресурсах, вызвало определенные затруднения и показало, что у большинства молодежи (69 %) отсутствует комплексное представление о возможных оздоровительных ресурсах. В части случаев (47 %) это понятие подменяется только занятием фитнесом и посещением бассейна. Но даже занятие фитнесом понимается в несколько искаженном представлении – то есть с использованием разной степени спортивного питания, протеинов (28 %). Есть и другое представление об оздоровительных ресурсах – это ограничение вредных привычек: курение, употребление спиртных напитков (74 %). Кроме того, обращает на себя внимание тот факт, что мало кто задумывается о влиянии этих факторов на здоровье человека (77 %).

Оценивая свое поведение в области сохранения здоровья на текущий период времени, большинство респондентов (79 %) отметили расширение использования оздоровительных ресурсов за прошедший год. Отчасти это было обусловлено проведением среди студентов элективного курса (лекции и семинары) по формированию здоровьесберегающего поведения. Об этом свидетельствует проведенное анкетирование до начала курса и после его окончания. Для элективного курса на кафедре были разработаны в рамках Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) и изданы методические рекомендации и программа курса по формированию самосохранительного поведения для студентов направления «Социология» факультета гуманитарных и социальных наук.

В числе оздоровительных ресурсов рассматривается широкий спектр характерных черт образа жизни человека, которые оказывают значительное влияние на его здоровье: особенности питания, соблюдение санитарно-гигиенических правил и требований, медицинская грамотность, дисциплина [11].

Организация рационального режима питания не воспринималась студентами как один из факторов самосохранительного поведения, прием пищи воспринимался лишь как физиологическая потребность и составлял преимущественно 2 раза в день (65 %), другие приемы пищи носили случайный характер. Из-за объективных причин 82 % респондентов знают, но не имеют возможности соблюдать рациональный режим питания. Никто из респондентов не задумался о сбалансированном питании и качестве продуктов питания.

Мнения респондентов об оздоровительных ресурсах спортивного характера разделились среди юношей и девушек. Хотели бы заниматься оздоровительными спортивными мероприятиями 88 % студентов. Занимаются разными видами спорта 52 % респондентов, из них 41 % мужчины, 11 % женщины; профессиональным спортом занимаются 7 %, мужчины.

Интегральной оценкой организации обучения в университете явилась медицинская активность как одна из обязательных форм здоровьесберегающего поведения – проведение обязательных медицинских профилактических осмотров студентов, составляющая 97,8 % в ответах респондентов. Анализ медицинской активности, направленный на укрепление здоровья, показал, что при опросе респонденты указали на наличие имеющихся у них хронических заболеваний (68 %). Но при этом уровень санитарно-гигиенической культуры оказался недостаточным – никто из респондентов не пользовался консультациями или рекомендациями врача перед началом занятий фитнесом или каким-либо видом спорта, за исключением получения справки в бассейн, без которой в это учреждение не допускают.

В своих ответах респонденты не смогли назвать четких границ между фитнесом и различными спортивными занятиями (73 %): какие из них относятся к оздоровительным, а какие с профессиональным спортивным.

При обобщении результатов опроса выяснилось, что не имеют возможности по разным причинам скорректировать своей образ жизни на основе использования оздоровительных ресурсов 56 % респондентов. Недостаточно или неправильно осведомлен о доступных возможностях здорового поведения 51 % студентов. Нуждаются в посторонней помощи для устранения вредных привычек 38 % респондентов, остальные 18 % считают, что могут корректировать свои проблемы самостоятельно. Осведомлены обо всех предложенных в анкете возможностях здоровьесберегающего поведения 19 % респондентов.

Анкета предполагала возможность для респондентов высказать свои предложения по совершенствованию использования оздоровительных ресурсов. Воспользовались этой возможностью только треть (36,8 %) респондентов. Основными были следующие предложения: улучшение санитарно-гигиенических условий обучения и жизни студентов, преимущественно проживающих в общежитиях (в 21,7 % анкет); организация питания в университете и некоторые другие.

Таким образом, анализ данных проведенного социологического исследования показал, что осведомленность студентов не позволяет им в полной мере использовать имеющиеся оздоровительные ресурсы. Несмотря на объективные трудности, студенты с пониманием относятся к необходимости использования известных и доступных им оздоровительных ресурсов и проявляют познавательный интерес к этому направлению в своей жизни в период обучения в университете.

Решение ряда социальных проблем в мотивации и организации самосохранительного поведения зависит от активности администрации образовательного учреждения в части большего выделения времени для проведения разъяснительных мероприятий о санитарно-гигиенической культуре, а также создании условий для использования оздоровительных ресурсов.

В целом проведенное исследование показало, что, с одной стороны, у студентов университета, как и у всех студентов российских вузов, возникают проблемы, связанные с обучением, с периодом социально-психологической, физической адаптации; с другой – необходима помощь студентам в университете как своевременная коррекция возникающих проблем.

Ссылки и примечания:

1. Исследование выполнено при поддержке РФНФ. Грант № 13-33-01025.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М., 2004.
3. Лисицын Ю.П., Кудрявцева Е.Н. Комплексные социально-гигиенические и клинико-социальные исследования и их перспективы // *Здравоохранение Российской Федерации*. 1982. № 1. С. 20–24.
4. Вялов И.С. Формирование самосохранительного поведения у российских и иностранных студентов с факторами риска для здоровья // *Вестник РУДН. Серия: Социология*. 2011. № 3. С. 86–94.
5. Данияров С.Б., Соломенкин В.В., Крынов И.Г. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации студентов // *Психологический журнал*. 1989. № 8.
6. Лисицын Ю.П., Кудрявцева Е.Н. Указ. соч.
7. Вялов И.С. Указ. соч.
8. Пузанова Ж.В., Чеховский И.В. Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований) // *Вестник РУДН. Серия: Социология*. 2014. № 4.
9. Там же.
10. Нарбут Н.П., Троцук И.В. Ценностные ориентации студенческой молодежи России и КНР: региональный срез // *Вестник РУДН. Серия: Социология*. 2009. № 4. С. 27–36.
11. Вялов И.С. Указ. соч.

References and notes:

1. The study was supported by the Russian Foundation for Humanities. Grant № 13-33-01025.
2. Bezrukih, MM 2004, *Health care school*, Moscow.
3. Lisitsyn, YP & Kudryavtseva EN 1982, 'Complex social-hygienic and clinical social studies and their prospects', *Health of the Russian Federation*, no. 1, p. 20-24.
4. Vyalov, IS 2011, 'Formation of self-preservation behavior among Russian and foreign students with risk factors for health', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 3, p. 86-94.
5. Danyarov, SB, Solomenkin, VV & Krynov, IG 1989, 'The relationship of physiological and psychological parameters in the process of adaptation of students', *Psychological Journal*, no. 8.
6. Lisitsyn, YP & Kudryavtseva EN 1982, 'Complex social-hygienic and clinical social studies and their prospects', *Health of the Russian Federation*, no. 1, p. 20-24.
7. Vyalov, IS 2011, 'Formation of self-preservation behavior among Russian and foreign students with risk factors for health', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 3, p. 86-94.
8. Puzanova, ZV & Chekhovskiy, IV 2014, 'Healthy lifestyle, knowledge and attitudes of students (based on the results of focus group studies)', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 4.
9. Puzanova, ZV & Chekhovskiy, IV 2014, 'Healthy lifestyle, knowledge and attitudes of students (based on the results of focus group studies)', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 4.
10. Narbut, NP & Trotsuk, IV 2009, 'Value orientations of students of Russia and China: regional slice', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 4, p. 27-36.
11. Vyalov, IS 2011, 'Formation of self-preservation behavior among Russian and foreign students with risk factors for health', *Bulletin of People's Friendship University. Series: Sociology*, no. 3, p. 86-94.