

Секция «Социология»

Здоровый образ жизни молодежи. Условия и факторы формирования.

Чабанова Наталья Николаевна

Студент

*ПИ ЮФУ, Факультет социально-исторического образования (ПИ), Ростов-на-Дону,
Россия*

E-mail: chabanova.nata@yandex.ru

Изучение здорового образа жизни молодежи обусловлено, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Негативные тенденции здоровья молодежи усугубляют и без того сложную демографическую ситуацию в стране.

В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи как особой социально-демографической группы. Применительно к современному российскому обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности [2].

В связи с актуальностью данной проблемы автором было проведено социологическое исследование на тему «Факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» в Педагогическом Институте Южного Федерального Университета, в ходе которого методом анкетного опроса были опрошены студенты факультета социально-экономического образования и факультета физической культуры.

Целью исследования было выявить социальные характеристики здорового образа жизни студенческой молодежи и определить условия и факторы его формирования в студенческой среде. Объектом исследования выступал образ жизни студенческой молодежи. В качестве предмета исследования рассматривался здоровый образ жизни студенчества как совокупность социальных практик, направленных на сохранение и укрепление здоровья, опосредованных сформированными ценностями и установками.

Результаты исследования показали, что здоровье как ценность для студентов ПИ ЮФУ является одной из наиболее значимых. При этом серьезных различий в представлениях о здоровом образе жизни у студентов опрошенных нами факультетов не наблюдается. Большинство опрошенных студентов считают, что вести здоровый образ жизни значит: заниматься спортом (27,3%), правильно питаться (23,3%) и не иметь вредных привычек (21,6%) .

Основными мотивами для ведения здорового образа жизни выступают - поддержание себя в хорошей физической форме (данный мотив чаще проявляется в среде студентов факультета физической культуры – 55,7%), ухудшение здоровья (что важно для студентов-историков) и пример родителей, друзей. Позицию студентов-историков отличает такая причина вести здоровый образ жизни как «дань моде» - 12,8%.

К агентам формирования здорового образа жизни учащейся молодежи мы относим родителей, институт образования, СМИ (особенно связанные с новыми технологиями) [1]. Ответ на вопрос о том, из каких источников студенты получают информацию о

здоровом образе жизни, показал явное превосходство средств массовой информации (телевидение, журналы и Интернет) – 52,7%, в то время такой источник информации как «друзья и знакомые» составил всего 10,8%.

Студенты ПИ ЮФУ считают информацию о ЗОЖ, которую получают из разных средств массовой информации, достаточно доступной для восприятия и понимания, по данному вопросу мнения опрошенных и на одном и на другом факультетах практически полностью совпадают. Возможность применения и реализации знаний и сведений о здоровье и здоровом образе жизни респонденты находят вполне действительной, хотя на факультете социально-исторического образования более 37% скептически настроены по поводу применимости данной информации в реальной жизни. С другой стороны, знание источников информации о ЗОЖ не всегда соответствует социальным практикам студенчества: самостоятельно (и это особенно касается студентов-историков) они редко просматривают передачи, посвященные этой тематике, не читают специализированные газеты и журналы и даже рубрики в периодике о здоровье и здоровом образе жизни.

Безусловно, важными агентами формирования здорового образа жизни молодежи выступают родители, которые в процессе социализации передают не только знания, касающиеся сохранения здоровья, но и модели поведения. Для 14 % респондентов семья выступает основным источником информации о здоровом образе жизни. Если ребенок социализируется в условиях счастливой, крепкой здоровой семьи, он обычно развивается как уверенная в себе и в окружении, хорошо воспитанная личность, воспринимающая нормы окружающей культуры как справедливые и само собой разумеющиеся.

Особую роль в формировании ЗОЖ играет также система образования, поскольку она является одним из главных каналов воздействия на массовый, организованный в ее рамках контингент молодежи. В нашем случае наблюдаются различия в восприятии студентами ВУЗа как среды формирования здорового образа жизни. Ответы респондентов показывают, что социокультурное пространство вуза, как фактор формирования здорового образа жизни, является первостепенным только для тех, кто проходит обучение на факультете физической культуры и спорта, для кого это неотъемлемый элемент профессионального становления и роста. Студенты-историки не разделяют мнения студентов факультета физической культуры, ожидая от администрации более активного вмешательства и участия в сохранении здоровья студенческой молодежи.

Анализ состояния здорового образа жизни студенческой молодежи на примере провинциального вуза доказывает актуальность изучаемой нами темы. Студенты, с одной стороны, осознают важность здоровья в их жизни, с другой, их реальные социальные практики далеки от систематического ведения здорового образа жизни (они скорее знают, чем делают). В большей степени это распространяется на студентов гуманитарных специальностей, которые готовы вести здоровый образ жизни отдавая дань моде, а так же в случае организации и контроля за их здоровьем со стороны института высшего образования (через расширение спортивных секций, организации культурно-массовых мероприятий и т.д.).

Одним из практических способов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи могут стать образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодежи путем привития здорового образа жизни [1]. Необходимо введение в образовательный процесс высших учебных заведений дисциплин, способствующих выработке установки на ведение здорового образа жизни, а также со-

ответствующих навыков и умений.

Литература

1. Белова Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социологические исследования. 2008. No. 4. С. 84-86.
2. Козина Г. Ю. Здоровье в ценностном мире студентов // Социологические исследования. 2007. No. 9. С. 147.