

УДК 316, 378.17

ББК 60.56

**Кириченко, О.Д.|| Степанова, М.А.|| Фурсова, И. А.**

Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни<sup>1</sup>

**Kirichenko, O.|| Stepanova, M.|| Fursov, A.**

The relationship of students to a healthy lifestyle

В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного авторами среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения с целью выявления их заинтересованности в сохранении собственного здоровья, выяснения степени распространенности среди студенческой молодежи вредных привычек. Результаты исследования демонстрируют, что студенты довольно бережно относятся к своему здоровью. Наибольшую неприязнь у них вызывает злоупотребление алкоголем, в меньшей степени – табакокурение. Большинство молодых людей дополнительно занимаются спортом, и число таких студентов за время обучения в университете лишь возрастает, что говорит об эффективности работы по профилактике аддиктивного поведения и популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

The article presents the results of sociological research conducted by the authors among the students of the Ural state University of Railway Transport to identify their interest in maintaining their own health, determine the extent of prevalence among students of bad habits. The results show that the students are quite careful to your health. The greatest hostility they cause the abuse of alcohol, to a lesser extent, tobacco. The majority of young people are additionally play sports and the number of such students while studying at the University is only increasing, which indicates the effectiveness of prevention of addictive behavior and promoting a healthy lifestyle among young people.

---

<sup>1</sup> *Статья подготовлена под руководством доцента кафедры «Управление персоналом и социология», УрГУПС, канд. социол. наук О.Н. Шестопаловой*

ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ|| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ|| ТАБАЧНАЯ  
И АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ|| ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ|| ПРОПАГАНДА|| ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

THE VALUE OF HEALTH|| HEALTHY LIFESTYLES|| TOBACCO AND  
ALCOHOL ADDICTION|| PREVENTION|| PROMOTION|| SPORT  
ACTIVITIES

В современном обществе тема здорового образа жизни приобретает особое значение. Внимание к человеку, качеству его жизни актуализирует вопросы сохранения и укрепления здоровья, как на государственном уровне, так и в общественной жизни людей. Они же являются одними из главных в воспитательной работе со студентами.

Деятельность университета непосредственно направлена на формирование, укрепление и поддержание здорового образа жизни своих студентов, как развивающихся личностей. Именно поэтому, университет помогает студенту достичь гармоничного развития, привить молодым людям ценности здоровья и здорового образа жизни. Это является основным направлением работы со студентами по профилактике вредных привычек и воспитанию ценности здорового образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя следующие категории и жизненные ценности: занятие физической культурой и спортом, закаливание, жизненный режим, укрепляющий здоровье, рациональное питание, сохранение оптимального веса, личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение, разумное соотношение труда (учебы), досуга, отдыха, поддержание психического здоровья, негативное отношение к вредным привычкам, гармоничные взаимоотношения между людьми, правильное сексуальное поведение и др. Несоблюдение элементарных правил жизни отрицательно сказывается на здоровье человека.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения, наряду с наследственностью важно отметить роль

так называемых управляемых факторов: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий, а также отношения самого человека к своему здоровью.

С целью выявления заинтересованности студентов в сохранении собственного здоровья, выяснения степени распространенности среди студенческой молодежи вредных привычек (употребления алкогольных напитков, распространённость табачной зависимости) авторами в декабре 2015 года было проведено социологическое исследование. Всего было опрошено 650 студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Отбор респондентов проводился на основе квотной выборки, чтобы сохранить репрезентативное представительство всех факультетов в итоговой выборке. Распределение по гендерному признаку выглядит следующим образом: доля девушек составляет 51%, молодых людей – 49%. Возраст опрошенных – от 17 до 23 лет.

Анализируя результаты исследования, можно сказать, что большинство студентов университета достаточно бережно относятся к своему здоровью. Так, 62,9% студентов первого курса, 54,9% студентов третьего курса и 53,3% студентов пятого курса оценивают своё здоровье на хорошем уровне. Однако, некоторые студенты (особенно пятого курса) оценивают состояние своего здоровья как неудовлетворительное, а порой и совсем равнодушны к нему.

Равнодушие к своему здоровью проявляется и в наличие вредных привычек.

*Распространенность табачной зависимости.* По результатам анкетирования выявлено следующее количество курящих каждый день более 5 сигарет: 6,7% курильщиков среди поступивших на 1 курс студентов, 8,2% среди третьекурсников и 18,3% студентов среди выпускников. До 5 сигарет ежедневно выкуривают 16,3% студентов 3 курса и 5% студентов 5 курса. Большинству «любителей» курения нравится сам процесс курения. Этим они и объясняют причину своей зависимости. Студентам третьего курса курение

помогает преодолеть трудности, в то время как выпускники университета оправдывают свою зависимость возможностью расслабиться в комфортной обстановке, по-прежнему оставляя причину пристрастия к процессу курения на первом месте.

Хочется также отметить тот факт, что число некурящих студентов довольно велико, если сравнивать его со среднероссийскими показателями [1, с. 105]. По статистике в России курит от 63% до 67% мужчин и более 30% женщин, и число курящих россиян продолжает расти. Среди опрошенных студентов 83,7% не пробовали табак вообще.

Факт табачной зависимости студентов обуславливает необходимость системного подхода к профилактике вредных привычек, который применяется в настоящий момент в университете. Несмотря на сложность проведения профилактических мероприятий, хочется отметить, что работа, проводимая в этом направлении, является эффективной. В частности программа по профилактике и сокращению табакокурения среди студентов заняла I место в конкурсе «Самый некурящий вуз» Свердловской области. Чаще всего студенты отказываются от курения, потому что осознают вред табака на организм, а также потому, что теряют интерес к курению.

*Частота употребления алкогольных напитков.* Алкоголь также как и никотин оказывает пагубное воздействие на организм молодого человека. Даже умеренный прием алкоголя в студенческом возрасте наносит немалый вред организму студента. Приобщение молодых людей к алкоголю определяются социальными, демографическими и психологическими факторами.

Сложность анализа данного вопроса сводится к тому, что русская культура приветствует употребление алкогольных напитков с целью закрепления в общественном индивидуальном сознании значимых событий социальной жизни: день рождения, сдача важного экзамена победа любимой спортивной команды и другое. В этой вязи полностью исключить алкоголь из жизни студентов не удастся.

Студенты предпочитают употреблять слабоалкогольные (53%) или среднеалкогольные (38%) напитки, и 41,1% старшекурсников отметили, что предпочитают крепкий алкоголь среднеалкогольным напиткам. При этом важно отметить, что в целом большинство студентов любого курса негативно относятся к распитию алкогольных напитков: более половины студентов пятого курса осуждают злоупотребление, более 45% студентов третьего курса и более 35% первокурсников часто высказывают неодобрение студентам, употребляющим алкоголь.

В соответствии с результатами ежегодного мониторинга Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) ситуацию с употреблением алкогольных напитков в России характеризуют следующие факты:

1. Количество регулярно выпивающих сокращается. По данным опроса доля регулярно выпивающих россиян (раз в месяц или чаще) сокращается с 49 до 38%.

2. Трезвенников становится больше. Из опрошенных респондентов 33% полностью отказались от употребления алкоголя, тем самым доля трезвенников увеличилась на 7% (по предыдущим исследованиям их доля составляла 24%)

3. Женщины отказываются от алкоголя. Среди опрошенных 44% женщин заявили, что совсем не употребляют алкоголь [2].

В отношении студентов УрГУПС отмеченные закономерности повторяются. Так, первокурсники употребляют алкоголь реже, чем студенты 3 и 5 курса, а частота употребления алкогольных напитков среди студентов 5 курса также снижается, при этом снижается частота употребления алкогольных напитков и за время обучения в университете.

*Развитие ценностей здорового образа жизни.* Большая часть студентов считает, что наиболее эффективными способами формирования ценностей здорового образа жизни являются административные меры, ужесточение

условий продажи алкоголя и табака, а также организация досуговой деятельности для студентов в университете.

43,3% студентов 1 курса считают, что проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни в университете должны волонтеры-студенты, студенты же 3 курса (37,5%) считают, что этим должны заниматься медицинские работники, а мнение студентов 5 курса разделилось: 33,3% выбрали медицинских работников и 35,2% выбрали волонтеров-студентов.

При выборе эффективных способов формирования здорового образа жизни приоритетным для опрошенных студентов стало формирование положительного образа человека без вредных привычек в СМИ и обеспечение активной досуговой деятельности. На втором месте стоят примеры поведения значимых людей (родителей, известных лиц, сверстников). Участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни администрации вуза, а также профессорско-преподавательского состава позволит, на наш взгляд, вывести данное направление работы на качественно новый уровень, повысить эффективность профилактической работы с учетом требований системы менеджмента качества университета [3, с. 66].

В целом же, можно отметить с возрастом растет понимание необходимости следить за своим здоровьем и вести активный образ жизни. При анализе ответов на вопрос как часто студенты занимаются спортом, мы можем сделать следующие выводы: у студентов всех курсов снижается процент тех, кто занимается спортом регулярно и увеличивается доля тех, кто занимается спортом время от времени, вместе с тем увеличивается доля тех, кто начал заниматься спортом.

Исследованию подвергались и предпочтения студентов относительно дополнительных возможностей занятий спортом. Так, более 70% студентов дополнительно хотели бы ходить в бассейн, около 30% студентов высказали желание заниматься велосипедным спортом, около четверти опрошенных

хотели бы заниматься йогой или получить дополнительную возможность заниматься в спортзале университета, а каждый седьмой студент (в среднем 15% студентов всех курсов) хотели бы иметь возможность заниматься теннисом, спортивным ориентированием и греблей.

Таким образом, исследование показывает, что студенты довольно бережно относятся к своему здоровью. Наибольшую неприязнь у них вызывает злоупотребление алкоголем, в меньшей степени – табакокурение. Большинство молодых людей дополнительно занимаются спортом и число таких студентов за время обучения в университете лишь возрастает, что говорит об эффективности работы по профилактике аддиктивного поведения и популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

### **Список литературы**

1. Русинова Н.Л., Озерова О.В., Сафронов В.В. Курение в России: социальные различия и тенденции в 1990-е и 2000-е // Социологические исследования. 2013. №3. С. 104–113.
2. Если верить статистике, россияне стали меньше пить [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.spbnarcolog.ru/esli\\_verit\\_statistike\\_rossiyane\\_stali\\_pit\\_menshe.html](http://www.spbnarcolog.ru/esli_verit_statistike_rossiyane_stali_pit_menshe.html)
3. Сухова О.В., Шестопалова О.Н. Реализация качества образовательной услуги в рамках внедрения эффективного контракта // Дискуссия. 2015. № 6 (58). С. 65–72.