

УДК 378.17

## К ВОПРОСУ ОБ ОБЪЕКТИВНОЙ САМООЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В статье рассмотрены вопросы сознательно-оценочного мнения студентов вуза к своему здоровью и здоровому образу жизни. Представленный анализ показывает, что юноши больше, чем девушки удовлетворены своим здоровьем. Выявлены негативные факторы ведения здорового образа жизни студентов и причины невнимания к нему. Определено, что наиболее предпочтительными факторами для поддержания здоровья студентов являются: хорошая физическая подготовка, правильность питания, организация сна, восстановительные средства (массаж, бани, душ).

**Ключевые слова:** самооценка здоровья студентов, причины невнимания к здоровому образу жизни, предпочтительные факторы поддержания здоровья

## TO THE QUESTION OF OBJECTIVE SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES OF UNIVERSITY STUDENTS

Prokopenko L.A.

*Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University n.a. M.K. Ammosov, Neryungri,  
e-mail: larisana4@mail.ru*

In the article the questions consciously evaluative opinions of University students towards their health and healthy lifestyle. The analysis presented shows that boys more than girls are satisfied with their health. Identified negative factors of a healthy lifestyle of students and the causes of inattention to him. Determined that the most preferred factors to maintain the health of the students are: good physical preparation, proper nutrition, sleeping arrangements, recovery means (massage, bath, shower).

**Keywords:** self-assessment of students' health, the causes of inattention to a healthy lifestyle, the preferred factors in maintaining health

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. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

**Цель исследования** – самооценка юношей и девушек студенческого возраста состояния своего здоровья и здорового образа жизни.

### Материалы и методы исследования

Задачи исследования: 1) определить отношение студентов к своему здоровью и выявить факторы, негативно влияющие на это состояние; 2) выявить, что мешает и что необходимо для поддержания ЗОЖ.

В качестве объекта исследования были выбраны студенты 1–3 курсов Технического Института (филиала) Северо-Восточного федерального университета

им. М.К. Аммосова в г. Нерюнгри. Предметом исследования является отношение молодежи к состоянию своего здоровья и здоровому образу жизни. Интервьюированы по специально разработанной анкете 153 студента, из них 73 юноши и 80 девушек.

На формирование здоровья молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Рассматривая соблюдение основ здорового образа жизни в самооценке студентов, следует отметить, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студентов в процессе их обучения в вузе [1].

### Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что 46,6% юношей «Да, удовлетворены» состоянием своего здоровья, а процент девушек в этом опросе составил 33,8. Большинство девушек, а это

47,5% ответов сомневаются в хорошем состоянии своего здоровья, потому ответили «Скорее да, чем нет», а юношей с такими ответами оказалось 26%. Так же можно выделить, что 20,6% юношей и 15% девушек отдают предпочтение ответам «Скорее нет, чем да». А вот ответы среди студентов «Не удовлетворен(а)» составили 6,8% от юношей и 3,7% от девушек. Таким образом, состояние здоровья современной молодежи вызывает тревогу. Но юноши в большей степени удовлетворены состоянием своего здоровья, а это означает то, что они считают себя более здоровыми, нежели девушки.

Также было выявлено мнение студентов о том, какие факторы негативно влияют на состояние их здоровья. Мы получили следующие результаты: для 7,6% юношей и 13,8% девушек основным фактором является «неполноценное питание», так как питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. На «холодные климатические условия Севера» указали 7,1% юношей и 9,2% девушек. «Недостаток двигательной активности» отмечают 7,1% юношей и 6,3% девушек. Далее распределение ответов выглядит следующим образом: «стрессовые ситуации» отмечают 11% юношей и 12,3% девушек; «вредные привычки» – 8,2% и 3,4% соответственно; «конфликты с окружающими» – 1,1% юношей и 1,9% девушек; «плохие материально-бытовые условия», негативно влияющие на состояние здоровья – 2,2% и 1,5% соответственно; «предрасположенность к наследственным заболеваниям» – 3,8% юношей и 2,6% девушек; «низкое качество медицинской помощи» – 6% и 3,7% соответственно.

И здесь мы видим, что подходы к негативным факторам здоровья несколько отличаются у юношей и девушек. Юноши в большей степени отмечают такие факторы, как недостаток двигательной активности, влияние вредных привычек, низкое качество медицинской помощи. Девушки выделяют неполноценное питание, холодные климатические условия Севера, стрессовые ситуации. Т.е. и юноши, и девушки отмечают негативные факторы здоровья, которые в большей степени относятся к субъективным факторам и зависят от отношения к ним человека.

Так же следовало выяснить причины невнимания к поддержанию своего здорового образа жизни. Оказалось, что юношам мешает «нехватка времени» – 66,7% ответов, а у девушек 48,8% ответов. В вопросе «отсутствие необходимого упорства, воли» девушки оказались более склонны к лени 48,5% ответов, чем юноши – 30,8%. И только отве-

ты с указанием «недостатка знаний на ведение ЗОЖ» у юношей и девушек совпадают.

Выясняя факторы, наиболее предпочтительные для улучшения и сохранения здоровья, мы получили следующие данные.

Одним из популярных и приемлемых методов заботы о здоровье среди молодежи являются занятия спортом. В опросе юноши (20,5%) указали на хорошую физическую подготовку. Девушки (15,7%) также считают этот фактор одним из важных. Отказ от вредных привычек и применение лекарственных средств девушки выделяют одинаково – по 11,3%. Для юношей отказ от вредных привычек составил 11%, а применение лекарственных средств не таким и значимым – 7,2%. Так же можно выделить такие факторы, как «восстановительные средства» важные и для юношей (12,6% ответов), и для девушек (10,2%), «правильная организация сна» у 13,3% юношей и 15,1% девушек, «организация питания» у 14% юношей и 15,7% девушек. Для тех и других не является важным фактором «получение новых знаний по ЗОЖ».

#### Заключение

Результаты опроса показали, что большинство девушек сомневаются в состоянии своего здоровья, возможно из-за неполноценного питания и стрессовых ситуаций. Ведь, нехватка времени и отсутствие воли и упорства, является главной причиной, по которой девушки не могут организовать правильно питание, режим труда и отдыха. А для того, чтобы сохранить свое здоровье, девушки считают, что необходима хорошая физическая подготовка, так же нужно попытаться правильно организовать сон и питание.

Что касается юношей, то большинство вполне удовлетворены состоянием своего здоровья. Но есть небольшая процент тех, кто не уверен в состоянии своего здоровья, причинами которого являются стрессовые ситуации и вредные привычки. Для того, чтобы соблюдать ЗОЖ молодым людям не хватает времени. Хорошая физическая подготовка, восстановительные средства (массаж, бани, душ) и правильный режим питания и отдыха считается предпочтительным для улучшения состояния их здоровья.

Таким образом, молодые люди смотрят на жизнь с оптимизмом. Быть может, осознавая все последствия «нездорового образа жизни», они наслаждаются этим самым беззаботным, веселым, активным отрезком жизни человека.

#### Список литературы

1. Пашин А.А., Егоров А.Н., Ильин В.А. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 742–747.