

УДК 378.172

ББК 51.1(2)

Ч-51

*Чесебиева Сусанна Темировна, кандидат социологических наук, доцент кафедры технологии, машин и оборудования пищевых производств Майкопского государственного технологического университета; e-mail.: [mayuja-udychak@rambler.ru](mailto:mayuja-udychak@rambler.ru);*

*Удычак Майя Мугдиновна, кандидат философских наук, доцент кафедры технологии, машин и оборудования пищевых производств Майкопского государственного технологического университета*

## **МОТИВАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

(рецензирована)

*Приведены результаты самооценки здоровья студентов. Установлен факт несоответствия между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Исследовано отношение студентов к основным факторам здорового образа жизни и мотивации оздоровительной деятельности. Исследовано развитие когнитивно-мотивационного компонента культуры здоровья у студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, жизненные ценности.*

*Chesebiyeva Susanna Temirovna, Candidate of Sociology, associate professor of the Department of Technology, Machines and Equipment for Food productions of Maikop state technological university; e-mail.: [mayuja-udychak@rambler.ru](mailto:mayuja-udychak@rambler.ru);*

*Udychak Maya Mugdinovna, Candidate of Philosophy, associate professor of the Department of Technology, Machines and Equipment for Food productions of Maikop state technological university.*

## **MOTIVATION OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS**

(reviewed)

*Results of self-assessment of health of students are given. A discrepancy fact has been established between the need of the person in health and the efforts directed on its preservation and strengthening. The relation of students to major factors of a healthy lifestyle and motivation of improving activity has been investigated. Development of cognitive and motivational component of culture of health in students has been investigated.*

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, motivation, vital values.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) являясь структурным элементом в системе духовного и физического развития индивида, дает возможность проявлять социальную активность и выражается в целенаправленном развитии сознания и поведения человека, которые соответствуют критериям здоровья. Ежедневное следование здоровому образу жизни является составной частью культурного развития человека, способствует обогащению его духовного мира и коррекции ценностных ориентаций. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании ЗОЖ необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью. В первую очередь, необходимо сформировать у молодых людей мировоззрение о тесной взаимосвязи показателей профилактической культуры с иными мировоззренческими ценностями (успешная карьера, любовь, самореализация и др.) и определяющих влияние образа жизни на здоровье и достижение поставленных жизненных целей. Развитие активности личности, способности к выбору правильного решения, осознание главенства ценности здоровья в системе иных жизненных ценностей особенно важно в молодом возрасте, когда человеку необходимо быстро адаптироваться к изменяющимся экономическим и социальным условиям.

Студенческая молодежь заслуживает первостепенное внимание в данном вопросе, так как является не только производительной силой, но и наиболее активной частью общества, которой будет доверено дальнейшее развитие российского государства. На высшую школу возлагается большая ответственность по формированию у студентов высокой требовательности к себе, ежедневной потребности совершения трудовых действий, умению и стремлению к ЗОЖ. От степени успешности решения данной задачи высшей школой зависит дальнейшая трудовая и социальная адаптация молодёжи.

Современная социальная политика в сфере сохранения и улучшения здоровья ориентирована,

в большей мере на поиск методов улучшения качества медицинского обслуживания. Однако, для формирования потребности здорового образа жизни как структурной составляющей здоровья, необходимо создать все предпосылки оптимального взаимодействия личности и социальных институтов (здравоохранения, образования и др.). Все вышесказанное актуализирует проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи и необходимость управления этим процессом [1].

В повседневной жизни наблюдается несовпадение между потребностью человека в здоровье и теми действиями, которые совершает молодой индивид по его сохранению и укреплению. В российском обществе довольно типичен факт, когда люди,отягощенные «букетом» хронических заболеваний, зная о них, ощущая их, не предпринимают существенных действий по их недопущению и устранению. Причинами такого неадекватного поведения студенческой молодежи к здоровому образу жизни и сохранению собственного здоровья являются:

- недостаточность знаний о физиологических возможностях человека;
  - методах сохранения и улучшения здоровья;
  - отсутствие или недостаточность практических навыков организации ЗОЖ;
  - использование широкого спектра адаптивных и компенсаторных возможностей организма в молодом возрасте;
  - молодой возраст диктует свою иерархию ценностей: лидирующие места занимают не сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни, а получение образования, достижение материального благосостояния и др.;
  - надситуативный синдром среди ближайшего круга лиц: отсутствие самосохранительного поведения у родственников, одноклассников и одноклассников;
  - молодым людям не хватает терпения систематически работать над собственным здоровьем.
- Если не удастся получить быстрый эффект от затраченных усилий, то они с легкостью отказываются от этой затеи.

В социологическом исследовании респондентами выступили студенты высших учебных заведений Республики Адыгея. При исследовании развития у студентов когнитивно-мотивационной составляющей культуры здоровья было установлено, что 82% респондентов культуру здоровья понимают как синоним понятия «здоровый образ жизни», 10% не знают ответа на этот вопрос и всего лишь 8% оказались точны в данном вопросе. Большинство студентов убеждены в том, что здоровье и культура человека являются первостепенными ценностями, от которых зависит дальнейшее развитие и процветание цивилизации. Но шкала общечеловеческих ценностей на современном этапе развития общества подвергается коррекции из-за накопившихся социально-экономических проблем. В связи с этим респондентам предложили ответить на вопрос, что в жизни для них является главной ценностью и проранжировать ответы. Как следует из приведённого ранжирования, главными ценностями оказались: семья (29%), здоровье (26%) и образование (12%). Замыкающими звеньями в системе ценностей студентов оказались: духовное развитие, интересная работа и творчество. А именно эти ценности являются главными инструментами для полноценной реализации здорового образа жизни, способствуют формированию мотивации к сознательному самосохранительному поведению [2].

В процессе исследования был проведен социологический опрос по проблемам оценки студентами своего собственного здоровья. Самооценка как структурный элемент отношения к здоровью, как оценка и осознание индивидом своих физических и духовно-нравственных сил тесно связана с общей самооценкой человеком самого себя, осознанием своего места в обществе, жизненной перспективы, что и определяет её регулятивную функцию. Отсюда следует, что самооценку физического и психологического самочувствия необходимо воспринимать как относительный критерий состояния здоровья, как определяющий мотив поведения относительно факторов, сохраняющих или угрожающих здоровью человека.

Низкий уровень здоровья – результат самооценки здоровья студентов. Нехватка физического здоровья накладывает отпечаток на психологическое благополучие и социальное самочувствие студенческой молодежи. Взаимосвязь и взаимовлияние самооценки здоровья и социального самочувствия выражается в том, что студенты с крепким здоровьем благополучнее в плане социального самочувствия по сравнению со студентами с подорванным здоровьем.

Различия в ответах девушек и юношей заключаются в том, что девушки выше оценивают состояние своего здоровья, чем юноши. Но наличие заболеваний сильно отражается на их социальном самочувствии: ограничения по состоянию здоровья в повседневной жизни девушки

отмечают чаще, чем юноши.

Анализ результатов самооценки здоровья позволяет нам сделать вывод о том, что потребность заботы о собственном здоровье находится в зачаточном состоянии, а отсюда факт неадекватного отношения студенческой молодёжи к здоровью как к ценности.

Вызывает интерес анализ субъективных и объективных факторов, которые могут повлиять на формирование ориентаций студенческой молодежи на ЗОЖ.

В молодом сознании сформирован следующий эталон здорового человека: человек, который не жалуется на свое здоровье, не имеет «букет» хронических заболеваний, и всегда выглядит на 100%. В среде сверстников здоровый человек должен быть успешным и всегда готовым эффективно действовать. Таким образом, социальная сторона здоровья и ЗОЖ занимает главенствующее положение. Значимыми факторами в формировании социальных представлений о здоровье и здоровом человеке выступают пол и возраст респондента.

Студенты первых курсов отдают предпочтение таким составляющим ЗОЖ, как «успешность», «благополучие», а респонденты старших курсов отдают первенство биологической природе здоровья, т.е. таким показателям, как отсутствие болезней и отменное самочувствие.

Объективными факторами, влияющими на здоровье молодого поколения, являются: неблагоприятная экологическая ситуация в регионе (54%); недостаток доходов (36,3%); плохое медицинское обслуживание (33,4%); наследственные заболевания (29,8%).

Установление отношения студентов к основным факторам ЗОЖ и мотивации оздоровительной деятельности также входило в задачи социологического исследования. Мерилом адекватности отношения к здоровью может служить степень соответствия действий человека критериям здорового образа жизни. Ответы студентов о направлениях заботы о собственном здоровье мы отнесли к показателям образа жизни. Наиболее существенные из них: использование различных показателей ЗОЖ в повседневной жизни, занятия физической культурой в вузе и самостоятельные занятия спортом, наличие или отсутствие вредных привычек. Кроме того, занятия физической культурой мы определили не только как инструмент по улучшения физического здоровья, но и как фактор социализации в отношении здоровья студенческой молодёжи. Воспитание в семье, качественная организация занятий по физической культуре в школе и вузе являются основными социальными институтами по формирования и закреплению навыков, а также мотивации сохранения и улучшения здоровья человека.

В анкете предлагался вопрос «Кто должен заботиться о здоровье человека?». Ответ «сам человек» выбрали 99% респондентов. Это свидетельствует о том, что респонденты отчетливо понимают, что для сохранения и улучшения здоровья необходимо прикладывать в первую очередь собственные усилия.

Чтобы оценить усилия по сохранению собственного здоровья, респондентам предложили ответить на вопрос: «Используете ли Вы факторы ЗОЖ в своей жизни?». В процентном отношении ответы распределились следующим образом: 66% опрошенных первостепенным фактором ЗОЖ считают посещение занятий по физическому воспитанию; 49% – самостоятельные занятия спортом; 45% – правильное и регулярное питание; 42% – искоренение вредных привычек; 26% – стремление к духовному развитию и ежедневная работа по самосовершенствованию; 12% – рациональная организация режима труда и отдыха; 8% – изучение литературы по вопросам ЗОЖ; 5% – использование оздоровительных методик. Огорчает тот факт, что наиболее значимые факторы ЗОЖ не занимают лидирующих позиций в ответах респондентов.

Различия в ответах студентов по гендеру свидетельствуют о том, что девушки проявляют большую заботу о собственном здоровье, чем юноши. 71% девушек и 47% юношей регулярно посещают занятия по физическому воспитанию, 48% девушек рационально питаются, 44% девушек и 34% юношей пытаются искоренить вредные привычки, 9% девушек и 3% юношей интересуются различными источниками информации по вопросам ЗОЖ. Перевес в пользу юношей наблюдается только по фактору «самосовершенствование» – 32% юношей против 25% девушек. В отдельную группу можно выделить безразличных молодых людей к своему здоровью и игнорирующих факторы ЗОЖ (1% девушек и 6% юношей). Более трепетное отношение девушек к сохранению собственного здоровья совпадает с более высокой самооценкой здоровья если сравнивать их с юношами. На наш взгляд это объясняется природной предрасположенностью девушек к материнству и желанием иметь здоровое потомство.

Мы предложили респондентам ответить на вопрос «С какими из вредных привычек

необходимо бороться Вам?»). Различия по гендерному признаку таковы: курение как вредную привычку отмечают 35% юношей и 16% девушек; увлечение спиртными напитками – 15% юношей и 5% девушек. Девушки чаще, чем юноши, отмечают среди вредных привычек неправильное питание (51% против 43%). Можно предположить, что девушки больше отдают себе отчет в том, что отсутствие правильного режима питания пагубно сказывается на внешней привлекательности. 25% девушек и 15% юношей ответили об отсутствии у них вредных привычек.

Анализ цифрового материала позволяет сделать вывод о том, что для сохранения и улучшения здоровья студенческая молодежь использует очень скудный перечень факторов ЗОЖ. Отсутствует выстроенная система и регулярность использования факторов ЗОЖ, что не приводит к положительному результату по сохранению здоровья. Основным профилактическим мероприятием по укреплению здоровья студенты считают посещение занятий по физическому воспитанию, далее – самостоятельные занятия спортом и устранение вредных привычек. Остальные показатели ЗОЖ не находят практического применения повседневной жизни. Хотя респонденты и отводят роль профилактической меры по сохранению здоровья физической культуре, но особого энтузиазма к ней не испытывают. Это подтверждает факт того, что отношение к здоровью как к первостепенной ценности у большинства студентов не сформировано и находится на уровне деклараций [3].

Для формирования внутренней потребности сохранения собственного здоровья и здоровья других людей молодому поколению необходим положительный пример взрослых. Потребность ведения здорового образа жизни должна стать нормой повседневной жизни без скидок на праздничные и выходные дни. К сожалению, ни школа, ни вуз, ни семья, ни система здравоохранения не входят для студенческой молодежи в перечень ведущих факторов, влияющих на формирование ориентаций на ЗОЖ, а значит и на сохранение собственного здоровья.

Обобщение научных разработок на междисциплинарном уровне позволяет нам рассматривать ЗОЖ как поведение, направленное на сохранение и улучшение физического, психического и духовного здоровья. На наш взгляд, для сохранения здоровья молодого поколения на физическом и психологическом уровнях необходимо совершенствование образовательного процесса. Первостепенное внимание необходимо уделить формированию интереса и желания посещать занятия по физической культуре. Для этого преподавателям стоит больше внимания уделять игровым формам проведения занятий, а не нормативным показателям, так как занятия по физической культуре, в первую очередь, должны служить отдыхом от умственного труда. Необходимо искоренить формальный подход к проведению спортивных мероприятий. Это лишь малая часть в формировании мотивации здорового образа жизни. Но главное – начать действовать в этом направлении.

#### ***Литература:***

1. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как приоритетная ценность в современном российском обществе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия Регионоведение: Философия, социология, культурология. 2011. Вып 2. С. 212-217.

2. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как категория социологии культуры: автореф. дис. ... канд. социолог. наук. Майкоп: МГТУ, 2011. 17 с.

#### ***References:***

1. Chesebiyeva S. T. *Healthy lifestyle as priority value in modern Russian society//Bulletin of ASU. Series "Regional studies: philosophy, sociology, cultural science". Maikop: ASU, 2011.*

2. Chesebiyeva S. T. *Healthy lifestyle as category of sociology of culture: abstract of diss. ... Cand. of Sociology. Maikop: MSTU, 2011. 17 p.*

3. Chesebiyeva S. T. *Healthy lifestyle as category of sociology of culture: diss. ... Cand. of Sociology. 2011.*