https://doi.org/10.47370/2078-1024-2022-14-4-174-180
УДК 614.1:378-057.875

Ретивина В. В.

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Ретивина Вероника Викторовна,
старший преподаватель кафедры мировой экономики и информатики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Нижний Новгород, Россия
e-mail: retivina@mail.ru
тел.: +7 (910) 792 96 77

Аннотация

В последние годы в России наблюдается негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения, что связано не только с воздействием внешних факторов, но и с отсутствием широкой пропаганды ценностей здорового образа жизни в нашем обществе, а также с несформированностью навыков поддержания и укрепления собственного здоровья у молодого поколения. В статье приводятся данные авторского социологического исследования, проведенного среди студентов нижегородских вузов в декабре 2021 г. и посвященного изучению гендерных особенностей отношения современной студенческой молодежи к проблеме сохранения своего здоровья и к здоровому образу жизни. Рассматриваются различия в оценках значимости факторов, влияющих на здоровье, а также в поведенческих практиках здоровьесберегания у юношей и девушек. На обширном эмпирическом материале проиллюстрирована противоречивость между общими представлениями молодого поколения о важности поддержания и укрепления здоровья и реальным поведением. Показано, что и в теоретических оценках, и в практической деятельности девушки более склонны к «пассивным» формам и методам заботы о здоровье, в то время как для юношей более предпочтительными являются меры «активного» характера.

Ключевые слова: молодежь, студенты, гендерные особенности, здоровье, здоровый образ жизни, сохранение здоровья, здоровьесберегание

Для цитирования: *Ретивина В.В. Отношение современных студентов к проблеме сохранения здоровья: гендерный аспект // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2022. Том 14, № 4. С. 174-180. https://doi.org/10.47370/2078-1024-2022-14-4-174-180.*

Retivina V.V.

THE ATTITUDE OF MODERN STUDENTS TO THE PROBLEM OF HEALTH PRESERVATION: A GENDER ASPECT

Retivina Veronika Victorovna,
a senior lecturer of the Department of World Economy and Informatics of FSBEI HE «Linguistic University of Nizhny Novgorod», Nizhny Novgorod, Russia
e-mail: retivina@mail.ru,
tel.: +7 (910) 792 96 77

Abstract

In recent years in Russia there has been a negative trend towards a deterioration in the health of the younger generation, which is associated not only with the influence of external factors, but also with the lack of widespread promotion of the values of a healthy lifestyle in our society, as well as with the undeveloped skills of maintaining and strengthening their own health among young people. The article presents the data of the author's sociological study conducted among students of Nizhny Novgorod universities in December 2021 and devoted to the study of the gender characteristics of the attitude of modern student youth to the problem of health preservation and healthy lifestyle. Differences in assessments of the significance of factors influencing health, as well as in the behavioral practices of health preservation among boys and girls have been considered. The extensive empirical material illustrates the inconsistency between the general ideas of the younger generation about the importance of maintaining health and real behavior. It has been shown that both in theoretical assessments and in practice, girls are more inclined to "passive" forms and methods of health care, while for boys "active" methods are more preferable.

Keywords: youth, students, gender characteristics, health, healthy lifestyle, maintaining health, health saving

***For citation**: Retivina V.V. The attitude of modern students to the problem of health preservation: a gender aspect // Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tehnologičeskogo universiteta. 2022. Volume 14, No. 4. P. 174-180. https://doi.org/10.47370/2078-1024-2022-14-4-174-180.*

Студенческая молодежь всегда находится в фокусе внимания научного сообщества как основная ресурсная группа, резерв нации. Одним из ключевых вопросов, вызывающих интерес исследователей, является проблема здоровья молодого поколения. С ним напрямую связано социально-экономическое благополучие страны через несколько десятилетий и развитие нации в целом. К сожалению, в последнее время в России наблюдается негативная тенденция к ухудшению как физического, так и психического состояния здоровья подрастающего поколения. Данные социологических исследований показывают, что уровень общей заболеваемости среди студенческой молодежи неуклонно растет, количество лиц, страдающих различными хроническими патологиями, по разным источникам, достигает 55% всего студенческого контингента [5; 7].

В первую очередь ослабление здоровья молодого поколения связано с особенностями образа жизни в современных условиях, воздействием различных внешних неблагоприятных факторов. Однако не менее важной причиной этого процесса является распространение негативных поведенческих привычек, вызывающих отрицательные сдвиги в состоянии здоровья: неправильное питание, отсутствие грамотно организованного режима дня, недостаточная двигательная активность, курение, злоупотребление алкоголем, прием седативных и психотропных препаратов и т.д. [3; 9]. Исследователи обращают внимание на то, что российская молодежь имеет довольно примитивные представления о здоровом образе жизни, зачастую понимая под ним только отказ

от вредных привычек и занятие спортом, в то время как это понятие является глубоким, комплексным, охватывающим все сферы жизни [2; 4].

Систематический мониторинг отношения современных студентов к здоровью как к ценности, выяснение уровня информированности молодого поколения о способах и методах поддержания и укрепления ресурсов своего организма позволяют определить подходы к воспитанию у студенческой молодежи культуры здоровьесберегающего поведения, разработать новые механизмы формирования у нее ценностных установок на ведение здорового образа жизни. Отечественные социологи сходятся во мнении, что ценность здоровья занимает одно из ведущих мест в иерархии жизненных ценностей молодого поколения. Однако в настоящий момент наблюдается явное противоречие между тем, что декларирует молодежь, и тем, как она на практике относится к своему здоровью. Имеет место несоответствие между признанием ценности и важности хорошего здоровья, с одной стороны, и усилиями, направляемыми на сохранение и укрепление своего здоровья, с другой [1; 6].

Популяризация здорового образа жизни в молодежной среде, формирование навыков заботы о своем здоровье у молодого поколения являются одной из важных задач социальной политики. Необходима разработка и внедрение целого комплекса мер, направленных не только на обозначение ценностных ориентиров для молодежи в сфере поддержания и укрепления собственного здоровья, но и на формирование у подрастающего поколения организационно-деятельностных навыков здоровьесберегания [8]. Эта работа будет более эффективной, если учитывать гендерные особенности представлений и практической деятельности молодых россиян в вопросах соблюдения норм и правил здорового образа жизни. Юноши и девушки по-разному оценивают состояние своего здоровья и придерживаются разных способов его сохранения и приумножения. Целью данной работы является изучение гендерных различий в отношении к здоровью у студенческой молодежи.

Выяснение отношения современной студенческой молодежи к проблемам сохранения здоровья лежит в основе авторского социологического исследования, проведенного в декабре 2021 года среди студентов вузов г. Нижнего Новгорода в количестве 956 человек, юношей (42,8%) и девушек (57,2%) в возрасте от 18 до 24 лет. Инструментарий включал в себя широкий круг вопросов, связанных с определением представлений учащейся молодежи о здоровом образе жизни и выявлением особенностей установок студентов на практическую деятельность в этой области. Опрос проводился методом анкетирования с последующим анализом данных в программе SPSS.

Данные исследования показывают, что юноши более оптимистичны в оценке состояния своего здоровья по сравнению с девушками: 40,0% юношей и 36,7% девушек оценивают состояние своего здоровья как «хорошее»; 48,6% юношей и 49,8% девушек – как «удовлетворительное»; 2,9% юношей и 7,8% девушек – как «плохое»; 8,5% юношей и 5,7% девушек затруднились с ответом.

Респонденты должны были оценить по 5-балльной шкале (от «абсолютно не важно» до «очень важно») значимость факторов, способных, по их мнению, оказывать поддерживающее воздействие на состояние здоровья. Полученные ответы показали более высокую важность для девушек, чем для юношей, факторов «пассивного» характера. Так, 93,1% девушек и только 29,8% юношей назвали «соблюдение личной гигиены» необходимым условием для поддержания своего здоровья. Для девушек, по сравнению с юношами, большую значимость имеют «положительные эмоции» (91%

против 85,7%), «лечение у хороших врачей» (83,5% девушек и 68,2% юношей), «благоприятные экологические условия» (78,1% и 70,4% соответственно), «соблюдение правил безопасного поведения» (77,9% и 70,1%).

Юноши, по сравнению с девушками, намного выше оценили в качестве важных условий сохранения здоровья «регулярные занятия спортом» (79,8% против 57,6% у девушек), «выполнение правил здорового образа жизни» (78,4% против 70,6%), «правильное питание» (77,8% и 69,6 % соответственно), «регулярное прохождение медицинских осмотров» (77,5% и 71,4%). Таким образом, юноши демонстрируют большую значимость для них факторов «активного» характера.

Результаты исследования показали, что в практической деятельности юноши также более склонны к «активным» методам сохранения и укрепления здоровья и поддержки физической формы, а девушки – к «пассивным». Это обнаружилось, в частности, в ответах на вопрос о применяемых респондентами способах заботы о своем здоровье. Так, подавляющее большинство представительниц «слабого пола» (93,1%) и только 74,7% юношей заявили о том, что своевременно обращаются к врачам при проявлении первых признаков заболеваний (см. табл. 1). 81,2% девушек прилагают усилия к тому, чтобы владеть актуальной информацией о болезнях, способах защиты от них, методах укрепления иммунитета. Среди юношей такую позицию разделяет лишь 76,6%. Пребывание на свежем воздухе указали в числе предпринимаемых мер 66,1% девушек и 52,7% молодых людей, полноценный сон и отдых – 64,8% и 51,2% соответственно. Прием витаминов и биодобавок в качестве метода поддержания и укрепления здоровья также более популярен у девушек (52,1%), чем у юношей (24,7%). В свою очередь, юноши значительно чаще практикуют активные способы отдыха (76,7% против 56,4% у девушек), посещение спортивных секций, бассейнов, физкультурно-оздоровительных комплексов (75,8% против 60,3%), правильное питание (71,9% против

Таблица 1

Практикуемые респондентами способы заботы о своем здоровье, %

Варианты	юноши	девушки
Правильное питание	71,9	62,6
Посещение бассейна, тренажерных залов, спортивных секций	75,8	60,3
Активные способы отдыха	76,7	56,4
Выполнение утренней зарядки	84,3	84,7
Закаливание	14,1	22,9
Пребывание на свежем воздухе	52,7	66,1
Полноценный сон и отдых	51,2	64,8
Своевременное обращение к врачам при появлении признаков заболеваний	74,7	93,1
Вакцинация	27,1	25,7
Соблюдение режима дня	80,6	89,2
Избегание физического переутомления	68,9	81,4
Избегание нервно-психического переутомления	79,8	86,5
Прием витаминов и биодобавок	52,1	24,7
Знакомство с информацией о болезнях и о способах сохранения здоровья	78,6	81,2

62,6%) и закаливание (22,9% и 14,1% соответственно). Девушки по сравнению с юношами более требовательны к соблюдению режима дня (89,2% против 80,6% у юношей); в большей степени стараются избегать нервно-психического (86,5% и 79,8% соответственно) и физического переутомления (81,4% против 68,4%).

На вопрос: «Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой и спортом?» утвердительно ответило 68,6% юношей и 53,9% девушек. Причем юноши выразили большую удовлетворенность этим процессом и его результатами по сравнению с девушками: 44,3% юношей и 31,4% девушек, отвечая на вопрос анкеты: «Удовлетворены ли вы своими занятиями физической культурой и спортом?», отметили, что удовлетворены «полностью»; 28,6% юношей и 35,3% девушек – «частично»; 11,4% юношей и 22,6% девушек – «не удовлетворены»; 15,7% юношей и 10,7% девушек затруднились с ответом на данный вопрос. Интересно отметить, что в детстве респонденты уделяли занятиям физической культурой значительно больше внимания и времени. Причем юноши по сравнению с девушками опять же проявляли большую активность в посещении спортивных кружков и секций (81,4% – юноши и 74,7% – девушки).

В повседневной жизни девушкам также свойственна меньшая степень физической активности, чем у юношей. Так, ежедневно проходят пешком более пяти километров 53,3% юношей и только 34,7% девушек; от трех до пяти километров – 35,9% юношей и 44,9% девушек; от одного до трех километров в день – 7,1% юношей и 16,3% девушек. Остальные респонденты честно признались, что ежедневно проходят пешком менее километра (3,7% юношей и 4,1% девушек).

Нежелание подниматься пешком по лестнице, если в доме имеется лифт, высказали 22% девушек и 21,4% юношей. Иногда поднимаются пешком, не пользуясь лифтом, 32% девушек и 23,1% юношей; часто поднимаются по лестнице 30,1% девушек и 34% юношей; не пользуются лифтом и всегда поднимаются пешком 15,9% девушек и 21,5% юношей.

Таким образом, мы видим, что юноши проявляют в повседневной жизни большую двигательную активность по сравнению с девушками.

Выяснение отношения молодежи к вредным привычкам было одной из важных задач исследования. 68,6% девушек и 61,4% юношей согласились с тем, что в целях заботы о своем здоровье нужно избегать употребления спиртных напитков. 85,3% девушек и 84,3% юношей отметили необходимость отказа от курения. Однако при этом на вопрос: «Курите ли вы?», утвердительно ответили 24,3% юношей и 18,3% девушек. Употребление алкоголя подтвердили 69,9% юношей и 63,3% девушек. Утвердительные ответы на вопрос «Пробовали ли вы наркотики?» дали 10,0% юношей и 3,1% девушек. Это иллюстрирует более высокую склонность юношей к выбору рисковых форм поведения.

Гендерные различия также ярко проявились в выявлении причин, мешающих респондентам вести деятельность по поддержке и укреплению собственного здоровья. Так, 27,1% юношей и только 9,8% девушек выразили явную гедонистическую позицию, указав, что не желают ни в чем себя ограничивать. Девушкам (26,1%) чаще, чем юношам (15,7%) не хватает силы воли для соблюдения норм и правил здорового образа жизни. На отсутствие необходимых условий для занятий спортом и реализации других мер, направленных на поддержание здоровья, указали 11,9% юношей и 18,9% девушек, т.е. первые проявили меньшую требовательность к внешним условиям по сравнению с представительницами «слабого пола».

Проведенное автором исследование обнаружило некоторую противоречивость во взглядах респондентов. С одной

стороны, молодые люди осознают необходимость и важность заботы о собственном здоровье, а с другой стороны, значительная часть юношей и девушек либо демонстрирует нежелание что-либо предпринимать для этого, либо выбирает наименее энергозатратные методы. Это связано, по мнению автора, не только с пассивным, потребительским отношением молодежи к ресурсам своего организма, но и с отсутствием широкой пропаганды ценностей здорового образа жизни в нашем обществе, а также с несформированностью навыков поддержания и укрепления собственного здоровья у молодого поколения.

В контексте гендерного анализа полученные автором данные показывают, что для девушек более предпочтительными по сравнению с юношами являются «пассивные» формы и методы заботы о здоровье. Для юношей более важны меры «активного» характера, что и проявляется в их повседневной деятельности. Однако юноши в то же время более склонны к вредным пристрастиям и к выбору рисковых форм поведения.

Понимание отношения молодежи к собственному здоровью и к культуре здорового образа жизни, а также его гендерных особенностей дает широкие возможности и перспективы для разработки мероприятий по пропаганде ценностей здоровья среди молодого поколения и создания эффективных программ в сфере молодежной социальной политики. Сохранение и укрепления здоровья молодежи должно стать одним из ключевых вопросов в системе приоритетов нашего общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барабаш В.Г., Литош Н.Л. Отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 3 (20).

2. Бобровский И.Н., Варфоломеева Т.В. Ценностное отношение к здоровью студентов медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 12–2 (102). С. 113–117.

3. Гареева И.А., Соболевская Т.В. Роль социальных барьеров в формировании стратегий поведения в отношении здоровья у студентов // Материалы секционных заседаний LVI Студенческой научно-практической конференции ТОГУ: в 2-х т. Т. 2. Хабаровск: ТОГУ, 2016. С. 127–130.

4. Гареева И.А., Конобейская А.В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) // Власть и управление на Востоке России. 2020. № 4 (93). С. 178–190.

5. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5 (201). С. 50–55.

6. Егорова М.В., Щукина Н.П. Отношение студентов медицинских вузов к здоровому образу жизни // Молодежный инновационный вестник. 2018. Т. 7, № 2. С. 52–54.

7. Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся: ежегодник. Вып. 15 / отв. ред. М.К. Горшков. М.: Новый Хронограф, 2017. С. 419–436.

8. Кутепов М.М., Кутепова Л.И., Агеев С.Л. Здоровый образ жизни в молодежном сознании: социологический аспект // Primo Aspectu. 2022. № 2 (50). С. 17–22.

9. Федорищева Е.К. Комплексная оценка здоровьесберегающего поведения студентов медицинских специальностей и направления его оптимизации // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 3 (88). С. 97–116.

REFERENCES:

1. Barabash V.G., Litosh N.L. Students' attitude to their health and healthy lifestyle // Modern issues of biomedicine. 2022. V. 6, No. 3 (20).

2. Bobrovsky I.N., Varfolomeeva T.V. Value attitude to the health of students of a medical university // International Research Journal. 2020. No. 12–2 (102). P. 113–117.

3. Gareeva I.A., Sobolevskaya T.V. The role of social barriers in the formation of health behavior strategies among students // Materials of sectional meetings of the 56th student scientific and practical conference of the TOSU: in 2 vols. V. 2. Khabarovsk: Publishing House of TOSU, 2016, P. 127–130.

4. Gareeva I.A., Konobeyskaya A.V. Healthy lifestyle of student youth as a social value and real practice (based on sociological research) // Authorities and management in the East of Russia. 2020. No. 4 (93). P. 178–190.

5. Demkina E.P. Formation of a healthy lifestyle of students: how not to miss the main thing? // Higher education in Russia. 2016. No. 5 (201). P. 50–55.

6. Egorova M.V., Shchukina N.P. The attitude of students of medical universities to a healthy lifestyle // Youth Innovation Bulletin. 2018. V. 7. No. 2. P. 52–54.

7. Zhuravleva I.V. Youth health: is it possible to improve it? // Russia in reforms: a yearbook: issue 15 / Ed. by M.K. Gorshkov. M.: New Chronograph, 2017. P. 419–436.

8. Kutepov M.M., Kutepova L.I., Ageev S.L. A healthy lifestyle in youth consciousness: a sociological aspect // Primo Aspectu. 2022. No. 2 (50). P. 17–22.

9. Fedorishcheva E.K. Comprehensive assessment of health-saving behavior of students of medical specialties and directions for its optimization // Authorities and management in the East of Russia. 2019. No. 3 (88). P. 97–116.