

Ишкинеева Ф.Ф. канд. социол. наук
farida1967@mail.ru

Казанский федеральный университет,
Институт социально-философских наук
и массовых коммуникаций,
кафедра общей и этнической социологии,
Россия, Казань

DOI: 10.24153/2079-5912-2018-9-6-34-38

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА

Аннотация: Здоровье студенческой молодежи во многом определяется распространенностью повседневных практик самосохранительного поведения. В статье рассмотрены результаты эмпирического исследования установок студентов относительно здорового образа жизни и факторов, которые влияют на готовность следовать здоровому образу жизни.

Ключевые слова: социальное здоровье, здоровый образ жизни, самосохранительные практики, студенчество, повседневность

В условиях современного общества, которому присущи рост ритма жизни, повышение уровня стресса, экологические проблемы и иные факторы, негативно сказывающиеся на качестве жизни населения, проблема укрепления здоровья молодого поколения россиян становится особенно актуальной. Здоровье является одним из важнейших капиталов, который может быть использован в процессе самореализации личности.

На здоровье человека влияют различные факторы, которые в общем виде можно разделить на внешние и внутренние [3]. К внешним условиям, относятся состояние окружающей среды, эффективность системы здравоохранения, социально-экономическая ситуация и т.д. К внутренним, различные компоненты образа жизни личности: забота о здоровье, контроль качества питания, уровень физической активности, соблюдение режима сна и т.п. Система действий и установок личности, направленных на сохранение здоровья и продление жизни может быть названа практиками самосохранительного поведения [4].

Самосохранительное поведение как система действий и отношений индивида к своему здоровью позволяет охарактеризовать ценностно-мотивационную структуру личности и ценность здоровья в ней. Ценность здоровья складывается из множества факторов. В разных социальных общностях есть свои представления и традиции самосохранительного поведения. Ценность здоровья имеет специфику: занимая высокие позиции в структуре жизненных ценностей личности, различных социальных групп, оно на поведенческом уровне оказывается одним из главных ресурсов достижения других, более значимых, целей. Результаты исследований (2014–2017гг.) (из архива Лаборатории социологических исследований ИСФН КФУ) значимости здоровья в структуре ценностей студентов Казанского федерального университета свидетельствуют, что здоровье для молодежи является значимым ресурсом реализации собственных амбиций и потребностей.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (грант №16-06-01064 «Воспроизводство социального и физического здоровья студенчества в институциональной среде вуза»).

Высшее образование – значимый фактор, определяющий процесс формирования человека, его ценности и приоритеты, ключевые элементы образа жизни и поведения. Институциональная среда вуза является своеобразной экспериментальной площадкой, которая может стать значимой и определяющей в воспроизводстве здоровья студентов. В контексте реформирования российской высшей школы вопрос о факторах, играющих роль в воспроизводстве здоровья молодых людей, представляется актуальным как с научной, так и с практической точки зрения.

С целью выявления особенностей воспроизводства социального и физического здоровья студентов, был инициирован исследовательский проект «Воспроизводство социального и физического здоровья студентов в институциональной среде вуза». В рамках комплексного исследования одним из ключевых был вопрос о практиках самосохранительного поведения в повседневности студентов.

Методологической базой исследования является подход к определению здоровья, как социального феномена. Одними из базовых теоретических рамок исследования является концепция социальных полей и капиталов П. Бурдьё, конструктивистский подход к здоровью и концепция общества риска У. Бека. В рамках концепции П. Бурдьё здоровье понимается как физический капитал студентов, позволяющий достигать успехов в разных сферах деятельности [2]. Студент, обладающий высоким (или нормальным) уровнем здоровья, может позволить себе активные интеллектуальные и физические нагрузки, занятия дополнительными видами деятельности в процессе обучения (общественной работой, творчеством и т.д.). Здоровье, таким образом, инкорпорируется в культурный, социальный капитал и экономический капитал. Подобный подход позволяет установить связь между состоянием физического здоровья и показателями социальной активности и благополучия.

Конструктивистский подход предполагает изучение здоровья как социального конструкта, т.е. определенных схем восприятия. Подход позволяет сравнивать различную субъективную самооценку здоровья среди студентов при одинаковых объективных показателях физического самочувствия. Концепция общества риска в данном исследовании необходима для понимания трансформирующейся среды вуза. Общество риска – понятие, используемое для описания состояния современного общества, когда процесс производства материальных и социальных благ сопровождается воспроизводством угроз, опасностей и рисков [1]. Среда вуза рассматривается как часть общества риска: она создает условия для производства интеллектуальных благ и развития студентов, однако в то же время воспроизводит риски, в частности, касающиеся их здоровья.

Эмпирическая база исследования – серия фокус групп (N=12, общее количество участников 108 человек), проведенных с февраля по март 2017 года, среди студентов Казанского федерального университета естественно-научного, гуманитарного и математического профиля. Для получения данных были отобраны студенты 3 курса, так как они, предположительно, уже имеют достаточный опыт взаимодействия со средой вуза и могут оценить его влияние на собственное здоровье. Фокус группы были посвящены динамике изменения самосохранительных практик в процессе обучения в вузе.

Анализ результатов показал, что представления студентов о наиболее значимых факторах влияющих на их здоровье разнообразны. Наиболее часто значимыми признавались физическая активность, правильное (сбалансированное и регулярное) питание, достаточное количество сна и психологический настрой. При этом, многие студенты отмечают, что их моральное состояние тесно связано с учебным графиком, так период сессии традиционно связывается со стрессом и переживаниями: *«С каждым днём, мне кажется, что я ощущаю себя всё хуже и хуже. Потому что сессия приближается. Просто напряжение какое-то, ну и моё физическое здоровье, скажем, ухудшается, из-за того, что я всё реже веду активный образ жизни в виде каких-то спортивных вещей, из-за учебы».*

Наиболее значимыми практиками заботы о себе студенты считают занятия спортом и правильное питание. В целом, практически все студенты могут подробно описать, что нужно делать, для того, чтобы ежедневно поддерживать собственное здоровье. Наиболее распространенный источник информации о здоровом образе жизни для опрошенных – это интернет, и социальные сети. Образ, транслируемый лидерами мнения в интернете (в частности, популярными блогерами) неразрывно связан с красивым и здоровым телом, а здоровое и правильное питание зачастую активно визуализируется (студенты обращают внимание на обилие страниц и сообщений с красивыми фото блюд, приготовленных по здоровым рецептам). При этом, несмотря на обилие информации о здоровом образе жизни в социальных сетях, они не воспринимаются как единственный достоверный источник. Кроме того, только незначительная часть студентов отмечают, что образы в социальных сетях оказывают на них сильное влияние и стимулируют к изменениям в собственной жизни: *«Очень много вот этих всяких фитоняшек, которые там следят за своим здоровьем, какие-то там выкладывают тренировочки, ещё что-то. Но потом в истории они выкладывают, как проводят вечер, нездоровым образом. И поэтому не верю, в этом много лицемерия».*

Однако, большинство участников исследования признают, что время от времени стараются заниматься спортом, и при этом чувствуют себя бодрее и «не так сонно». Несмотря на распространенность практик связанных с физической активностью, абсолютное большинство участников исследования не удовлетворены уровнем своей физической активности и считают, что должны уделить регулярным занятиям спортом больше времени, для того, чтобы состояние их здоровья серьезно улучшилось. Основные причины, по которым спорта в жизни студентов меньше, чем должно быть (по оценкам самих студентов) – это нехватка времени из-за учебы и отсутствие мотивации на фоне психологической усталости (последнее особенно актуально для студентов медицинского направления, традиционно именно эта группа испытывает большую учебную нагрузку).

Другой аспект здорового образа жизни – правильный режим труда и отдыха, все студенты, участвовавшие в исследовании, считают значимым. Однако, именно полноценный отдых, это то, чем студенты жертвуют чаще всего. Причем, подобные практики связаны не столько с учебой, сколько с насыщенной личной жизнью и желанием совмещать работу и учебу: *«уже студентка... ну это даже не из-за учёбы, а из-за того, что у меня сейчас работа, две работы есть, и поэтому времени нет не то что, даже спортом заниматься, времени нет покушать даже нормально».*

В целом все опрошенные отмечают, что при наличии многих организационных условий в вузе (спортивные секции и кружки) чем старше они становятся, тем меньше времени уделяют заботе о своем здоровье. Основная причина таких изменений связана с тем, что в школе и на первом курсе обучения в университете активность, связанную со здоровьем в жизни студентов инициировали родители. Сами же студенты часто не относятся серьезно даже к длительному недомоганию: *«я болею на протяжении где-то уже двух месяцев, у меня кашель хронический, мне это всё как-то безразлично... родители да, все постоянно это замечают, ругаются, а мне как-то ну, даже нет... не то что времени, у меня желания нет идти в больницу, там разбираться, что это у меня. Даже если зуб заболит, как бы не так сильно на это внимание уделяешь».*

Еще одним фактором заботы о здоровье студенты считают отсутствие вредных привычек. Однако, рассуждая не об абстрактном вреде, а о собственных практиках опрошенные отмечают, что не видят в периодическом употреблении алкоголя и табака значительного вреда. Особенно данный нарратив характерен для юношей.

Таким образом, несмотря на понимание ценности здоровья, и здорового образа жизни студенты зачастую не воплощают их в повседневные практики.

Резюме:

Результаты исследования, позволяют отметить, что студенты вне зависимости от специальности подготовки и пола достаточно хорошо осведомлены о различных аспектах здорового образа жизни. В то же время, отношение к здоровью, к практикам здорового образа жизни у большинства студентов не однозначны и демонстрируют противоречия между установками и практиками самосохранительного поведения. Факторы, которые признаются значимыми, чаще всего связываются со здоровым питанием, физической активностью, достаточным количеством сна и психологическим настроением. Основным источником знаний о здоровом образе жизни является интернет (в частности, социальные сети), однако студенты не доверяют полностью этому источнику информации, возможно, в силу противоречивости транслируемых образов. Кроме того, большинство опрошенных понимают, что здоровое питание – это регулярные приёмы разнообразной пищи, однако не готовы тратить время и силы на его организацию. Связывают это в основном с недостатком времени и отсутствием материальных ресурсов.

Важным фактором, определяющим уровень самосохранительного поведения, согласно результатам исследования, является нехватка эмоционально-психологических ресурсов. Плотный график учебы, материальные трудности, попытки найти подработку и проблемы в личных взаимоотношениях мешают многим регулярно следовать принципам здорового образа жизни. Значимо, что мотивацию (или ее отсутствие) к занятиям спортом, урегулированию графика труда и отдыха и качества питания абсолютное большинство участников исследования связывают со своим моральным состоянием, зачастую подавленным.

Эмоционально-психологическое напряжение является одной из устойчивых факторов определяющих настроение и поведение современной молодежи, которое требует пристального внимания и мер со стороны различных институтов общества. Психо-эмоциональная адаптация студентов должна стать одной из ключевых направлений в организации социально-воспитательной работы в вузе.

Работа по популяризации практик здорового образа жизни среди студенческой молодежи должна быть системной и включать в себя как меры по оптимизации организации учебного процесса, так и программы социально-психологической адаптации студенчества. Недостаточная со стороны общества, его институтов социальная поддержка процессов самоопределения и самоутверждения молодежи может быть чревата рисками не реализации социального и физического потенциала студенчества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бек У.. Общество Риска. На пути к другому модерну. Пер. с нем. В. Седельника и Н. Федоровой; Послесл. А. Филиппова. - М.: Прогресс-Традиция, 2000. — 384 с.
2. Бурдьё П. Социальное пространство: поля и практики/ Сост. и общ. пер. с фр. и послесл. Н.А. Шматко. Ч. 1, СПб. : Алетейя, 2007. - 567 с.
3. Гордеева С.С. Многофакторная модель обусловленности здоровья молодежи: социологический анализ // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. №1 (17). С. 158-163
4. Шабунова А. А., Корчагина П. С. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы самосохранительного поведения молодежи // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2012. №6 (24). С. 138-145

Ishkineeva F.F.
Cand. sociol. Sci.
Kazan Federal University
Russia, Kazan
farida1967@mail.ru

DAILY PRACTICE OF SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF STUDENTS

The health of students is determined by the prevalence of everyday practices of self-preservation behavior. The article considers the results of empirical research of students' attitudes to a healthy lifestyle and factors that affect the willingness to follow a healthy lifestyle.

Keywords: social health, healthy lifestyle, self-preservation practices, students, everyday life.

Resume:

The results of the focus group analysis allow us to note that students, regardless of their specialty and gender, are well aware of various aspects of a healthy lifestyle. Factors that are recognized as significant are most often associated with a healthy diet, physical activity, sufficient sleep and psychological mood.

The practice of physical activity is the only factor of a healthy lifestyle, which the participants of the study consciously pay attention and time. However, these practices are often not regular. The main reasons for this state of Affairs, according to the surveyed students – is the lack of mental resources. A tight schedule of studies, attempts to find a part-time job and problems in personal relationships prevent many from following a regular plan of sports. It is significant that the absolute majority of the study participants associate motivation (or lack thereof) to sports, regulation of work and rest schedule and quality of food with their morale, often depressed. At the same time, students can explain in detail what actions are necessary to maintain healthy practices of nutrition, physical activity and rest, but only a small part of the study participants know how to cope with stress and find motivation in conditions of psychological pressure. Perhaps a loyal attitude to the use of tobacco and alcohol can be associated with an attempt to eliminate stress. This conclusion allows us to make an assumption that the work on the promotion of healthy lifestyle practices among students should be aimed not so much at informing about the main factors affecting the state of health (the level of awareness in this area is quite high), but at teaching techniques of leveling the impact of stress on the lifestyle and increasing the motivation to include self-preservation practices in the daily life of students, even while maintaining a high workload, tight schedule and accelerated rhythm of life.

Literature:

1. Bek U.. Obshhestvo Riska. Na puti k drugomu modernu. Per. s nem. V. Sedel'nika i N. Fedorovoj; Poslesl. A. Filippova. - M.: Progress-Tradiciya, 2000. — 384 s.
2. Burd'yo P. Social'noe prostranstvo: polya i praktiki/ Sost. i obshh. per. s fr. i poslesl. N.A. Shmatko. Ch. 1, SPb. : Aletejya, 2007. - 567 s.
3. Gordeeva S.S. Mnogofaktornaya model' obuslovlennosti zdorov'ya molodezhi: sociologicheskij analiz // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psichologiya. Sociologiya. 2014. №1 (17). S. 158-163
4. Shabunova A. A., Korchagina P. S. Cennostny'e ustanovki i povedencheskie praktiki kak znachimy'e faktory` samosoxranitel'nogo povedeniya molodezhi // E'konomicheskie i social'ny'e peremeny`: fakty`, tendencii, prognoz. 2012. №6 (24). C. 138-145