А.Е. Утепова

Научный руководитель В.М. Чижова

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России

*В данной статье представлена проблема отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, который рассматривается в контексте понимания здоровья как состояния физического, психического и социального благополучия. Исследование проведено на основе результатов анонимного опроса, направленного на изучение особенностей понимания студентами того, в чем заключается здоровый образ жизни и анализ их отношения к нему. Выявлены мотивы соблюдения здорового образа жизни и причины его несоблюдения, а также определены психологическое благополучие и социальная конфликтность студентов.*

Введение. На протяжении многих лет здоровье являлось основной общечеловеческой ценностью. Так и в наше время здоровье стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Безусловно, необходимо прилагать усилия для поддержания своего здоровья, то есть вести здоровый образ жизни.

Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни – вопрос, который требует внимательного рассмотрения, поскольку именно студенческая молодежь является той самой социально-демографической группой, выступающей ярким показателем всех тех перемен, которые происходят в обществе, и именно она может определять потенциал его развития. Каждый человек по-разному понимает то, в чем заключается здоровый образ жизни. Для кого-то это правильное и сбалансированное питание, для кого-то - регулярные физические нагрузки или отсутствие вредных привычек. Но, к сожалению, некоторые люди не соблюдают даже самых простых принципов здорового образа жизни. Так каково же отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни?

Цель исследования. Изучение отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни и определение ее психологического здоровья, а также социальной конфликтности на примере студентов Волгоградского государственного медицинского университета.

Методы и средства. В исследовании был использован метод теоретического анализа научной литературы. Также в ходе работы нами был разработан анонимный опрос, состоящий из 14 вопросов. Опрос проводился в заочном формате с использованием платформы Google Forms. В исследовании приняли участие 128 человек женского и мужского пола в возрасте от 18 до 30 лет. Полученные данные были обработаны с помощью программы статистического анализа Мicrosoft Excel.

Результаты. В опросе приняли участие 128 студентов Волгоградского государственного медицинского университета, из которых 83 (64,8%) респондента - девушки, а 45 (35,2%) – юноши. Возраст опрошенных колеблется от 18 до 30 лет.

При ответе на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым вести здоровый образ жизни?», мнения студентов-медиков разделились следующим образом: 76 обучающихся (59,4%) считают это необходимым, 50 человек (39,1%) полагают, что это важно, но не обязательно, и только 2 студента (1,6%) не видят необходимости в соблюдении здорового образа жизни.

Многие студенты, а именно 119 человек (93%) считают, что здоровый образ жизни заключается в здоровом и сбалансированном питании, 117 человек (91,4%) – в отсутствии вредных привычек, 106 респондентов (82,8%) отметили регулярные занятия спортом, 103 студента – соблюдение режима сна, 93 студента (72,7) - соблюдение правил личной гигиены и только 75 респондентов (58,6%) отметили регулярные прогулки на свежем воздухе. Также хочется отметить, что 4 респондента (3,13%) добавили, что здоровый образ жизни заключается в заботе о своем ментальном здоровье.

Однако, согласно результатам опроса, большинство студентов, а именно 73 человека (58,6%) не ведет здоровый образ жизни, остальные 53 студента (41,4%) ответили, что придерживаются здорового образа жизни.

Говоря о соблюдении принципов здорового образа жизни можно заметить следующее: 91 респондент (72,8%) соблюдает правила личной гигиены, 67 студентов (53,6%) не имеют вредных привычек и регулярно гуляют на свежем воздухе, 40 человек (32%) регулярно занимаются спортом и 35 студентов (28%) питаются здоровой и сбалансированной пищей, а также соблюдают режим дня. Однако 21 респондент (16,8%) не соблюдает ни один принцип здорового образа жизни.

Основными причинами несоблюдения здорового образа жизни респонденты отметили недостаток времени, отсутствие мотивации и сил, а также материальные трудности.

Анализируя мотивы соблюдения здорового образа жизни, мы выявили, что 64 респондента (52%) ведут здоровый образ жизни для того, чтобы улучшить качество жизни, нравиться самому себе и чувствовать хорошо себя физически, 44 студента (35,8) хотят выработать самодисциплину и силу воли, а также быть всегда в хорошем настроении, 32 человека (26%) стремятся внешне быть привлекательным, иметь хорошую фигуру и замедлить процесс старения.

При анализе ответов на вопрос «Умеете ли Вы выражать сочувствие и сопереживание по отношению к окружающим?» мы выявили, что большинство студентов, а именно 108 человек (85,7%) умеют выражать сочувствие к окружающим, поскольку для них это важно. Однако 20 студентам (14,3%) безразличны проблемы других людей, поэтому они не умеют сопереживать окружающим.

Респонденты также отвечали на вопрос, касаемо их реакции на критику. Согласно результатам опроса, 47 (36,7) студентов положительно реагируют на критику и учитывают мнение других людей, если оно объективно, 65 респондентов (50,8%) нейтрально относятся к критике, так как им безразлично мнение других людей, но остальные 16 (12,5%) человек отрицательно реагируют на критику, они начинают злиться, а некоторых это очень расстраивает.

Интересные данные получились при выявлении социальной конфликтности студентов. 14 человек (11%) отметили то, что у них вообще не возникает конфликтов, у 69 респондентов (54,3%) редко возникают конфликты с окружающими, у 40 (31,5%) человек – иногда и у 5 человек (3,2%) отметили, что у них очень часто возникают конфликты, поскольку они являются конфликтными людьми.

Если говорить про отношение к жизни в целом, то 90 респондентов (70,9%) относятся к жизни в основном оптимистично, 29 человек (22,8%) – нейтрально и 9 (6,3%) человек относятся к жизни по большей части пессимистично.

В ходе исследования также проводилась оценка нынешнего состояния здоровья студентов. Большинство студентов, а именно 75 человек (58,6%) оценивают свое состояние здоровья как хорошее, но иногда они все-таки подвергаются простудным или иным заболеваниям, 47 человек (36,7%) чувствуют себя вполне здоровыми и оценивают свое состояние здоровья как отличное, однако 6 (4,7%) человек оценили свое состояние здоровья как плохое, поскольку они часто болеют.

Выводы. В ходе исследования нами было выявлено, что некоторые респонденты, несмотря на то, что они соблюдают принципы здорового образа жизни, безразлично относятся к окружающим и не считаются с их мнением, бурно реагируют на критику и время от времени у них возникают конфликтные ситуации. Это говорит о том, что психологическая и социальная составляющая этих студентов не здорова, следовательно, мы можем сделать вывод, что все-таки их образ жизни не соответствует здоровому. По результатам исследования заметно, что реальное представление о здоровье и здоровом образе жизни у студентов все еще формируется, поэтому необходимо как можно больше освещать эту тему, а также проводить специальные мероприятия, разрабатывать методики и программы, которые будут направлены на формирование у них реального представления о здоровом образе жизни, а также их активной мотивации проявлять заботу к себе и окружающим.

Литература.

1. Здоровье и здравоохранение [Текст]: учебное пособие для вузов / А.А. Шабунова, К.Н. Калашников, М.В. Морев, О.Н. Калачикова, Н.А. Кондакова; под ред. А.А. Шабуновой. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2014. – 154 с.

2. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение : учеб. пособие / Д А. Крюкова. JI.A. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. — Изд. 16-е. Ростов н/Д : Феникс, 2017. — 474 с. : ил. — (Среднее медицинское образование).

3. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. И. Лисицин. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 496 с. : ил.