

Секция «Современные социальные трансформации: факторы, условия, результаты»

Особенности самосохранительного поведения студентов Дагестанского государственного университета

Научный руководитель – Бекшокова Патимат Асадулламагомедовна

Игитов Мурад Султанович

Студент (бакалавр)

Дагестанский государственный университет, Махачкала, Россия

E-mail: murad_igitov@mail.ru

Студенческое сообщество - динамичная возрастная группа, характеризующаяся высокой восприимчивостью к неблагоприятным воздействиям факторов среды обитания, в том числе к условиям организации учебного процесса [4]. Самосохранительное поведение - целесообразные действия человека, направленные на самосохранение в физическом, психологическом и социальном аспектах [3]. Изучение особенностей самосохранительного поведения молодежи - одна из наиболее актуальных проблем на современном этапе развития российского общества [2].

Было опрошено 274 студента 1-4 курсов Дагестанского государственного университета, среди которых 153 юношей (55,8%) и 121 (44,1%) девушек в возрасте от 18 до 23 лет. Несмотря на осведомленность о значимости ЗОЖ в формировании здоровья, практика самосохранительного поведения среди студентов развита слабо. Так, отвечая на вопрос: «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», лишь 32,1% респондентов ответили положительно. Интегральным показателем здоровья является самооценка здоровья, признаваемая ВОЗ надежным критерием мониторинга здоровья внутри отдельных стран [1]. В целом субъективные оценки состояния своего здоровья, данные респондентами в ходе исследования, носят положительный характер. При этом, суммарная доля респондентов, оценивших свое здоровье как отличное и хорошее - 74,1% - превышает общий удельный вес респондентов, оценивших состояние своего здоровья как удовлетворительное и плохое - 25,9%. В результате ранжирования студентами факторов, негативно воздействующих на состояние их здоровья, лидируют: неправильный режим дня - 73,7%, нерациональное питание - 64,6%; несвоевременное обращение к врачам - 55,1%; стрессы, психологические и информационные перегрузки - 52,9%. В качестве основной причины, мешающей вести ЗОЖ, большинство респондентов (54,7%) отметили собственную лень, неорганизованность. Также наиболее часто отмечались варианты «отсутствие материальных возможностей» - 48,9% и «нехватка времени» - 45,9%.

Большинство опрошенных студентов систематически (ежедневно - 31,8%, несколько раз в месяц - 36,1%) сталкиваются со стрессовыми ситуациями. При этом в качестве основной причины возникновения стрессовой ситуации отмечены проблемы с учебной - 52,1% студентов отметили данный вариант ответа. Согласно результатам исследования большинство опрошенных студентов - 57% - систематически уделяют внимание спортивным занятиям, что позволяет сделать вывод об осознании значимости физической активности и спорта в формировании ЗОЖ и их закреплении в практике самосохранительного поведения студентов университета.

Источники и литература

- 1) Вангородская С.А. Соотношение самосохранительных установок и поведенческой активности населения в сфере здоровья // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2017. №3 (252). С. 37-40.

- 2) Миронова Ю.Г. Особенности самосохранительного поведения современной студенческой молодежи // Теория и практика общес-го развития. 2016. №6. С.48-51.
- 3) Ревякин Е. С. Самосохранительное поведение: понятие и сущность // Вестник ИГЭУ. 2006. №1. С.79-82.
- 4) Соснин В.П. К вопросу об актуальности обучения навыкам здорового образа жизни студентов в образовательных организациях высшего образования // Образовательный вестник «Сознание». 2018. №6.С.11-16.