

НОВОЕ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 613.6

<https://doi.org/10.36906/KSP-2023/30>

Багнетова Е.А.

ORCID: 0000-0002-3247-998X, канд. пед. наук

Витвицкий П.А.

ORCID: 0000-0002-2413-4834

*Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия*

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА

Аннотация. Учебный процесс у студентов ХМАО-Югры протекает в сложных климатогеографических и экологических условиях, когда сам факт проживания в северном регионе свидетельствует о наличии повышенных рисков для здоровья. Данная проблема актуализирует задачу формирования здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья, так как именно эти два фактора являются ведущими в сохранении здоровья. Цель исследования заключалась в оценке поведенческих факторов риска и культуры здоровья студентов с учетом региональных особенностей проживания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; культура здоровья; северный регион; студенты; здоровье.

Bagnetova E.A.

ORCID: 0000-0002-3247-998X, Candidate of Pedagogical Sciences

Vitvitsky P.A.

ORCID: 0000-0002-2413-4834

*Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia*

SOCIAL AND CULTURAL FACTORS OF STUDENTS' HEALTH IN THE CONDITIONS OF THE NORTHERN REGION

Abstract. The educational process of students of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug-Yugra takes place in difficult climatic, geographical and environmental conditions, when the very fact of living in the northern region indicates the presence of increased health risks. This problem actualizes the task of forming a healthy lifestyle and fostering a culture of health, since these two factors are the leading ones in maintaining health. The purpose of the study was to assess the behavioral risk factors and health culture of students, taking into account the regional characteristics of residence.

Keywords: healthy lifestyle; culture of health; northern region; students; health.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является важнейшей стратегической задачей государства. Обучение в современной высшей школе представляет собой достаточно длинный и энергозатратный процесс с большими временными,

эмоциональными и физическими затратами. Этот процесс характеризуется такими потенциально стрессогенными факторами как большие информационные нагрузки, продолжение учебной деятельности не только в аудиториях вуза, но и дома в вечернее время; необходимостью соответствовать требованиям педагогов и адаптироваться к новой социальной среде. Особенно отличается повышенными стрессами период адаптации студентов к началу обучения, когда не только меняется весь привычный уклад жизни, но и часто регион проживания. По данным исследователей у многих студентов в период адаптации к учебе выявляется особенно высокий уровень реактивной и личной тревожности [6]. Авторы фиксируют тот факт, что более высокий уровень тревожности обнаруживается у студентов, находящихся под влиянием дополнительных факторов риска: процесса адаптации к началу студенческой жизни [4], переживанием периода экзаменов и отставанием в освоении учебного материала, неуверенностью в себе и своих способностях [3, с. 76], проживанием в сложных климатических и экологических условиях некоторых регионов [1, с. 25]. Все перечисленные факторы риска для здоровья обусловлены существующими повышенными нагрузками студенческого периода жизни, в большинстве случаев не совсем здоровым образом жизни, обусловленном низкими финансовыми возможностями и кажущейся в молодом возрасте бесконечностью ресурсов здоровья.

Особый интерес студенческий возраст представляет тем, что в этот период у человека формируются устойчивые убеждения, проявляющиеся в образе жизни, отношении к здоровью. В юношеском периоде онтогенеза раскрывается потенциал физического, психического, социального здоровья, которое человек реализует всю свою последующую жизнь. С физиологической точки зрения – это возраст окончательного формирования важнейших физиологических функций организма. И все перечисленные процессы у студентов ХМАО-Югры проходят на фоне гипокомфортных климатогеографических факторов и специфических учебных, информационных и эмоциональных нагрузок.

Климатогеографические и экологические факторы ХМАО-Югры ежедневно оказывают свое воздействие на всех жителей северного региона. В процессах адаптации к сложным природным и антропогенным факторам постоянно задействована часть функциональных резервов организма человека, что само по себе является серьезной нагрузкой для здоровья, но также осложняет все прочие социальные, психологические и другие компоненты адаптации к студенческому периоду жизни.

Жизненные ресурсы в условиях ежедневного воздействия жестких климатических факторов в значительной степени тратятся на формирование приспособительных реакций гомеостаза и по данным многочисленных исследований, адаптированность человека в таких регионах достигается за счет определенных изменений, получивших название «биосоциальной платы».

Многие факторы образа жизни в студенческий период (нерациональное питание, сниженная физическая активность, нарушенный режим дня, длительное использование компьютера и иных гаджетов без соблюдения гигиенических норм и др.) усиливают

напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов организма, что актуализирует исследование факторов риска, прежде всего, культурных и поведенческих, а также последующую разработку профилактических мероприятий.

Известно, что мировоззрение человека во многом определяет особенности его жизни. В этой связи особый интерес представляет изучение сформированности культуры здоровья студентов. Целью нашего исследования было выявление особенностей образа жизни и уровня осведомленности студентов о способах сохранения здоровья в условиях северного региона.

Материалы и методы

Использовались следующие методики:

1. Опросник «Психолого-педагогическая квалиметрия здорового образа жизни учащихся» А.С. Галицкого и Е.Ю. Березняка [5, с. 164].
2. Анкета «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской [5, с. 100].
3. Методика «Определение уровня физической активности» М.М. Безруких, В.Д. Сонькина [2].
4. Опросник «Ценностные ориентации» М. Рокича [7, с. 85].
5. Специально разработанная анкета «Региональные аспекты культуры здоровья населения ХМАО – Югры», позволяющая выявить осведомленность студентов о региональных факторах риска здоровью и особенностях здорового образа жизни в условиях северного региона.

Осуществлялся анонимный анкетный опрос 122 студентов обоего пола методом случайной выборки. Описательный статистический анализ данных проведен с помощью программы Statistica v. 7.0.

Результаты

Несмотря на то, что большинство студентов (74,59%) считают себя ответственными за свое здоровье и ведущими ЗОЖ (72,13%), многие особенности их образа жизни этому не соответствуют. Наиболее распространены не столько вредные привычки (13,11%), сколько нарушения в балансе и кратности питания (79,51%), режиме сна (83,61%), времени использовании компьютера или иных гаджетов (100%). У большинства студентов отсутствуют закаливающие процедуры, утренняя зарядка и регулярная физическая активность; наблюдается недостаток времени пребывания на свежем воздухе.

Стараются анализировать свой рацион питания и по возможности улучшать его третья часть опрошенных. Пятая часть студентов питаются всего лишь два раза в сутки (чаще всего имеют обед и ужин). Ассортимент продуктов достаточно разнообразный у 45,0% респондентов.

Изучение физической активности (ФА) показало, что оптимальный уровень ФА выявляется только у 30,5% учащихся вуза без достоверных отличий между девушками и юношами. Недостаточный уровень ФА зафиксирован у 63,11% студентов, у 6,56% - повышенный (занимающиеся спортом).

Здоровье в иерархии терминальных ценностей только у 37,70% студентов занимает первое место и практически столько же человек в качестве ведущей ценности выделили семью (36,6%).

Оценка элементов культуры здоровья показала достаточное знание общих принципов сохранения здоровья при практически 100% отсутствии понимания физиологических и психологических механизмов их работы. Так, понимая необходимость регулярной физической активности для здоровья, ни один из опрошенных не смог объяснить физиологические механизмы действия ФА на сердечно-сосудистую и другие системы организма. Студенты осведомлены о негативном влиянии стрессов на здоровье, однако также не понимают психофизиологических механизмов влияния негативных эмоций на организм человека и не могут их описать. Учащиеся называют некоторые, самые простые, методы саморегуляции психического состояния, но в основном не владеют ими настолько, чтобы их использовать.

Выявлен средний уровень знания северных факторов риска и крайне низкий уровень осведомленности о способах уменьшения их пагубного воздействия на здоровье. Большинство опрошенных неверно оценивают экологические риски ХМАО-Югры, слабо осведомлены об источниках радиоактивного заражения, мало знают возможные последствия для здоровья от загрязнений нефтепродуктами окружающей среды.

Выявлена хорошая осведомленность об очевидных повседневных факторах риска, таких как длительный период холода, частые неожиданные перепады температуры и давления. При этом отсутствует понимание широты распространения болезненных реакций к данным воздействиям и способов профилактики и уменьшения симптомов метеочувствительности у жителей севера.

В отдельных витаминах и минеральных компонентах, дефицитных для населения нашего региона ориентируется значительная студентов, но только 2,45% обучающихся верно называют большую часть микро- и макроэлементов, дефицит которых наиболее характерен для людей, проживающих в ХМАО-Югре. Открытые вопросы на выяснение осведомленности о способах обогащения рациона питания как разнообразием видов пищи, так и витаминно-минеральными комплексами, показали невысокий уровень грамотности. В тоже время богатейшая природа северного региона дает огромное количество возможностей для улучшения рациона питания.

Исследование выявило низкую осведомленность о качестве питьевой воды, что, соответственно, не позволит выбрать верный способ ее очистки. Из распространённых в регионе паразитарных заболеваний студенты хорошо осведомлены в основном об описторхозе, так как об этом заболевании на протяжении многих лет информировалось население. Однако, этих знаний недостаточно для профилактики иных паразитарных инфекций.

Вопросы об отличительных особенностях поддержания здоровья в условиях севера в основном остаются без ответа. Студенты слабо осведомлены о возможностях использования

естественных природных факторов и здоровьесберегающих методов в качестве средств укрепления иммунитета и защиты организма.

Обсуждения

Многие отклонения от ЗОЖ студентов обусловлены их активной адаптацией к новым социально-экономическим условиям, интенсивным интеллектуальным нагрузкам, сложному распорядку дня. Все социальные нагрузки студенты ХМАО-Югры испытывают на фоне ежедневного прессинга сложных природных и антропогенных факторов, что несомненно, повышает «стоимость» сохранения здоровья. И уровень ответственности за соблюдение принципов здорового образа жизни в таких условиях должен быть выше, чем в благополучных с точки зрения климата, регионах. Многим студентам приходится сочетать учебу с работой. Времени для организации оптимальной физической активности немного, как и финансовых возможностей для того, чтобы рационально питаться. Однако, как показывают исследования, несмотря на несомненную значимость временного и финансового ресурсов, ведущее значение имеет ясное понимание механизмов формирования здоровья и вклада собственного образа жизни в его сохранение.

Ценностная оценка здоровья только у трети опрошенных находится на первом месте, что объясняется не только минимальным количеством проблем со здоровьем в этом возрасте, но и, скорее всего, невысоким уровнем ответственности за его сохранение. Это подтверждает и показатель сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья, который соответствует среднему уровню.

Существенную роль в сохранении здоровья играет степень осведомленности студентов о факторах риска для здоровья и способах его сохранения в непростых природных условиях. Данные нашего исследования свидетельствуют о явном образовательном пробеле в данном вопросе. Так, выявленный низкий уровень осведомленности о дефиците витаминов, микро- и макроэлементов в питании, едва ли позволит грамотно компенсировать дефицит питательных компонентов. Об этом же свидетельствует недостаточное понимание возможностей естественных природных факторов для поддержания здоровья в условиях севера.

Учитывая тот факт, что именно культура здоровья определяет поведенческие привычки, необходимо систематично повышать ее уровень через образовательные и воспитательные воздействия.

Проведенное исследование позволяет предположить, что в долгосрочной перспективе выявленные пробелы в осведомленности студентов о существующих рисках для здоровья в северном регионе не позволят им уменьшить их воздействие. Выявленный уровень понимания психофизиологических механизмов влияния эмоционального состояния человека, его физической активности, тех или иных привычек в питании на здоровье не достаточен для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни.

Осуществленная оценка поведенческих факторов риска и культуры здоровья студентов с учетом региональных особенностей дает возможность выявить актуальные направления усиления образовательного и мотивационного компонентов профилактических мероприятий;

позволяет разработать образовательные курсы, своим содержанием направленные на повышение культуры здоровья студентов. Работа эта многоплановая и в рамках учебной организации может осуществляться в нескольких направлениях: через повышение престижности и значимости здоровья в молодежной среде; через формирование культуры здоровья с учетом ее региональных особенностей; через повышение грамотности студентов в вопросах сохранения здоровья в условиях северного региона.

Литература

1. Багнетова Е.А. Культура здоровья человека на севере // Успехи современного естествознания. 2006. № 4. <https://clck.ru/38kQAN>
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. М.: МГФПШК. 2004. 380 с.
3. Будукоол Л. К., Сарыг С. К., Ховалыг А. М. Социально-психологическая адаптация студентов с разным уровнем личностной тревожности // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2013. № 2. С. 73-80.
4. Захарова Е.А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3. <https://clck.ru/38kQ5d>
5. Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. Спб.: Питер, 2005. 351 с.
6. Скрябина С.Н., Никитина А.Е. Эмоциональная напряженность первокурсников // Эффективные инструменты современных наук: Мат-лы VIII Международной научной конференции (г. Прага, 27 апреля – 05 мая 2012 г.). Прага, 2012. <https://clck.ru/38kQeM>
7. Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. СПб.: Речь. 2004. 408 с.

© Багнетова Е.А., Витвицкий П.А., 2024