

УДК 316, 342.32-053,6

DOI: 10.25688/2076-9091.2023.51.3.10

**Светлана Юрьевна Размахова¹,
Дильбар Рафкатовна Борисовец²**

^{1,2} Московский городской педагогический университет,
Москва, Россия

Самооценка физического состояния, безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов очно-заочной формы обучения

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы парадигмального подхода к исследованию социальных проблем обеспечения здорового образа жизни и безопасности при взаимодействии в социуме. Представлены результаты, включающие в себя анкетирование респондентов, отвечающих на вопросы, сгруппированные по темам: «Двигательная активность», «Распорядок дня», «Взаимоотношения в семье» и «Безопасность жизнедеятельности». В исследовании приняли участие 153 студента разных направлений нескольких институтов Московского городского педагогического университета. Несмотря на высокую оценку студентами собственного здоровья, нами были выявлены показатели с негативным отношением не только к своему здоровью, но и к взаимоотношениям с окружающими их людьми.

Ключевые слова: социальные вопросы, парадигмальный подход, здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности, взаимодействие, коллаборация

UDC 316, 342.32-053,6

DOI: 10.25688/2076-9091.2023.51.3.10

**Svetlana Yurievna Razmakhova¹,
Dilbar Rafkatovna Borisovets²**

^{1,2} Moscow City University,
Moscow, Russia

Self-assessment of physical condition, life safety and healthy lifestyle of full-time students

Abstract. The article discusses the issues of a paradigm approach to the study of social problems of ensuring a healthy lifestyle and safety when interacting in society. The results include a survey of respondents answering questions grouped by topics: «Motor activity», «Daily routine», «Family relationships» and «Life safety». The study involved 153 students of different directions of several institutes of the Moscow City Pedagogical University. Despite the high assessment by students of their own health, we have identified indicators with a negative attitude not only towards their health, but also towards the people around them.

Keywords: social issues, paradigm approach, healthy lifestyle, life safety, interaction, collaboration

Введение

Актуальность исследования связана с возрастающей ролью молодежи в обществе, так как молодые люди в целом склонны острее и эмоциональнее реагировать на изменения, происходящие в обществе и мире. Парадигма социального развития современного общества предполагает наличие нескольких принципиальных условий, при которых возможна эффективная жизнедеятельность такой многогранной социально-демографической группы, как столичная молодежь. По данным литературных источников, молодежь выступает как важнейшая социокультурная общность, от которой зависит развитие человечества в целом, и значимую роль здесь играют ценности и традиции семьи, которые в последнее время становятся более упрощенными и легкомысленными [1, 2]. Немаловажным параметром является безопасность существования молодого поколения, что, как следствие, определяет здоровый образ жизни студенческой молодежи. Данная проблема связана не только с деградацией в духовной сфере, но и с отсутствием идеологии здоровья, приводящей к ухудшению самочувствия и снижению двигательной активности молодежи [3, 4].

В силу сложившейся ситуации динамичной мультипарадигмальности, на первый план выступает проблема всестороннего анализа жизнедеятельности молодежи как части современного общества, что влияет на развитие социума. Социальная коллаборация разных страт, в частности студенческой молодежи, а также их отношение к безопасности, дружбе и близким, внимание и способность разрешать конфликтные ситуации явились основой проведенного исследования.

Цель исследования: провести социологический анализ ценностных отношений в семье к уровню здоровья и особенностям физической активности.

Методы исследования

В социологическом опросе участвовали студенты разных направлений нескольких институтов Московского городского педагогического университета в количестве 153 человек. Было проведено анкетирование респондентов, включающее в себя вопросы, сгруппированные по темам: «Уровень двигательной активности и здорового поведения», «Взаимоотношения в семье, с коллегами» и «Безопасность жизнедеятельности». В работе использовали метод анонимного анкетирования. В предложенных студентам анкетах применили номинальную (упорядоченную) и порядковую (ранговую) шкалы. Методику оценки качества жизни рассматривали по тесту (Most Commented Posts в адаптации Дармешкиной). Для исследования структуры взаимосвязей изучаемых переменных был применен корреляционный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

В своей работе мы рассматривали такие параметры, как «социальная активность молодежи», «социальная коллаборация», «влияние внешней среды на внутренние процессы», трансформирующие в определенный период как социально-демографические группы в целом, так и механизмы характеристик каждого параметра.

В результате исследования, связанного с отношениями в семье, с друзьями и коллегами, нами было выявлено, что 49 % студентов дорожат этими отношениями, 26 % респондентов уверены, что семья и друзья представляют для них ценность, но не всегда они бывают искренни с ними, 17,64 % опрошенных не всегда поддерживают хорошие отношения, так как на это влияет изменчивость настроения и психологического состояния, а 7,18 % абсолютно не дорожат такими отношениями (рис. 1).



Рис. 1. Самооценка студентами взаимоотношений в семье

Анализ общего социального состояния, включающего и отношение к двигательной физической активности, показывает, что в тех семьях, где уважают такие отношения, в большинстве случаев придерживаются здорового образа жизни, при этом уделяя внимание и двигательной активности.

Нами были выявлены показатели самооценки уровня физической активности студентов. Так, 22,88 % респондентов оказались физически активны, гуляли, катались на велосипеде или занимались каким-то легким трудом; 45,1 % опрошенных занимались физическими упражнениями для поддержания тренированности: бегом, спортивными играми и т. д. — и 32,02 % студентов регулярно тренировались 2–3 раза в неделю в фитнес-клубах или секциях (см. рис. 2). Кроме того, студенты сами оценивали собственное состояние физической и двигательной активности.

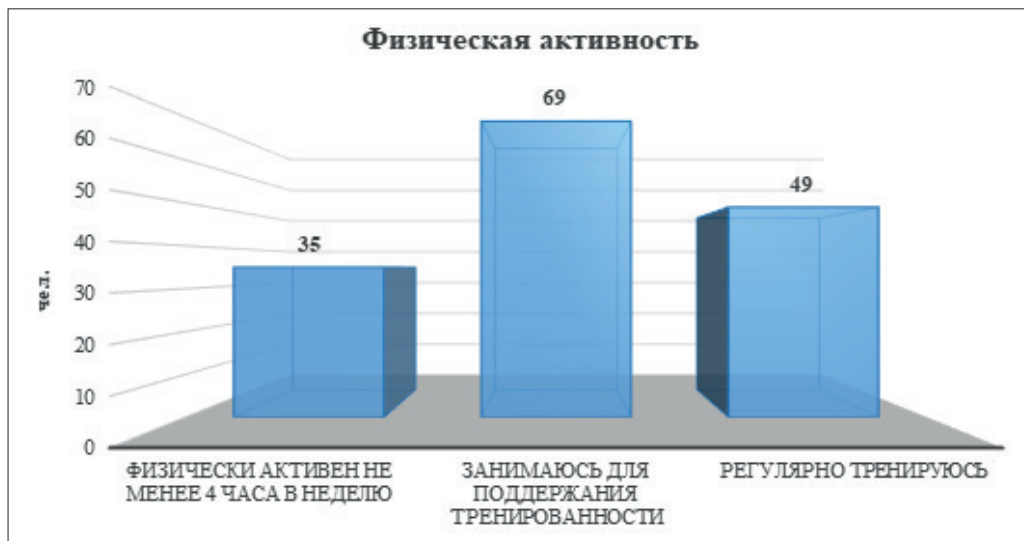


Рис. 2. Самооценка студентами двигательной активности

Из 153 студентов только 9,8 % оценили свое состояние на «отлично», большинство (75,16 %) уверено в собственном здоровье, 15,68 % не в полной мере ощущают свое физическое состояние, т. е. считают, что можно еще улучшить собственную двигательную активность. Не хватает времени и сил на двигательную активность у 1,96 % студентов (рис. 3).

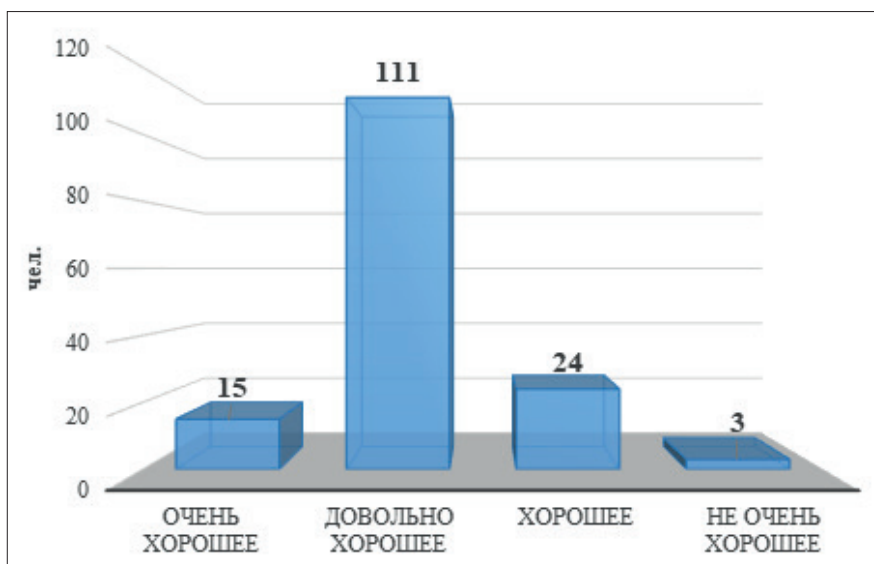


Рис. 3. Самооценка студентами состояния физической и двигательной активности

На основе анализа самооценки по здоровому образу жизни 22,87 % респондентов попытались увеличить собственную двигательную активность, 12,42 % студентов ничего не собираются менять в своей жизни.

Проанализировав полученные результаты ответов студентов, мы пришли к выводу, что негативное отношение к здоровому образу жизни наблюдается у 1,3 % респондентов, от случая к случаю соблюдают нормы ЗОЖ — 18,95 %, не следят регулярно за здоровым образом жизни — 36,6 %, стараются регулярно придерживаться ЗОЖ — 27,45 %, систематически придерживаются норм ЗОЖ — 12,41 % (рис. 4).

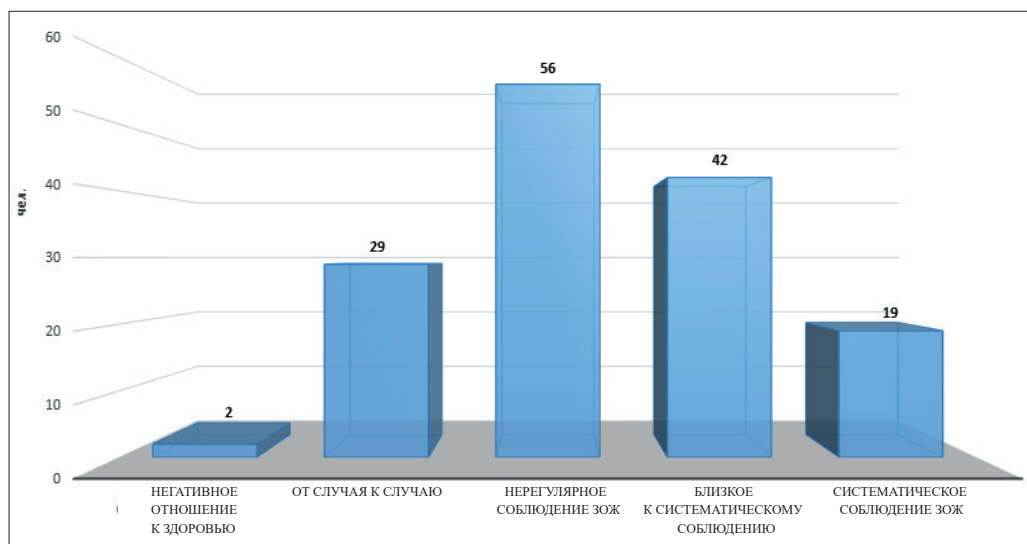


Рис. 4. Оценка физического состояния студентов

Здоровый образ жизни определяется с точки зрения деятельности человека в социальных условиях, направленных не только на сохранение и укрепление здоровья людей, но и на формирование здорового позитивного поведения человека, что также связано с преодолением факторов риска, возникающих при взаимодействии с социумом.

Результаты нашего исследования выявили достоверно тесные корреляционные связи отношения к семье и близким, что подтверждается результатами нашего исследования: в вопросах «Быть полезным и великодушным» и «Обладать способностью разрешать конфликты» — $r < 0,62$; «Дорожить отношениями в семье» и «Быть способным к большой дружбе» — $r < 0,57$; «Стараться оказывать помощь и быть внимательным к проблемам других» — $r < 0,61$. В отношении здорового образа жизни и двигательной активности также выявили средние корреляционные связи: между полноценным здоровым сном и проецированию образа здорового организма ($r < 0,49$); соблюдением ЗОЖ и сбалансированностью физических нагрузок ($r < 0,47$); избеганием перегрузки организма чрезмерной работой и систематическими занятиями физической нагрузкой ($r < 0,49$).

В отношении вопросов безопасности в социуме, отметим, что 48 % опрошенных студентов были уверены, что они активно формируют собственную

культуру безопасного поведения. По их словам, это поможет изменить ситуацию с безопасностью в обществе, так как в подобном случае личностей безопасного типа поведения станет гораздо больше; 24 % респондентов убеждены, что важнее знать, как безопасно себя вести при коллаборации с другими людьми, и тогда ничего им угрожать не будет; 14 % осознают, что все-таки в обществе неадекватных людей много, а потому стоит их опасаться; оставшиеся 14 % смогут себя защитить от любых непредвиденных чрезвычайных и опасных ситуаций (рис. 5).



Рис. 5. Обеспечение безопасности в социуме

Проблемы безопасности рассматривались нами в исследовании на протяжении трех лет — с 2021 по 2023 год. Исходя из полученных данных, нами были выявлены параметры, согласно которым студенты ощущали себя в безопасности или испытывали настороженность при взаимодействии с другими людьми. В 2021 году 20 % студентов ощущали себя в безопасности только в семье, в 2022 году — 31 %, в текущем году этот показатель снизился и составил 23 %. Всегда внимательны и насторожены 7 % студентов, и этот показатель в 2023 году оказался ниже, чем в предыдущие годы — 8 % и 10 %. Комфортно себя ощущают 60 % студентов только в том случае, если им ничего не угрожает, этот показатель оказался ниже в 2021 — 45 %, а в 2022 году — 55 %. Некоторые студенты чувствуют себя в безопасности в том случае, когда с близкими все хорошо, таких в 2023 году было 10 %, в 2022 году — 6 %, и в 2021 году — 25 % (рис. 6).

Необходимо подчеркнуть, что безопасность всегда являлась основополагающим условием для развития общества. Отметим, что безопасность — такая же важнейшая потребность, как и потребность в воде и пище. И решение проблем безопасности напрямую связано с деятельностью человека, причем это касается всех социальных групп. Развитие норм безопасного поведения и уровня подготовленности каждого человека являются доминирующим фактором, предотвращающим опасные и чрезвычайные ситуации и сводя к минимуму их негативные последствия.

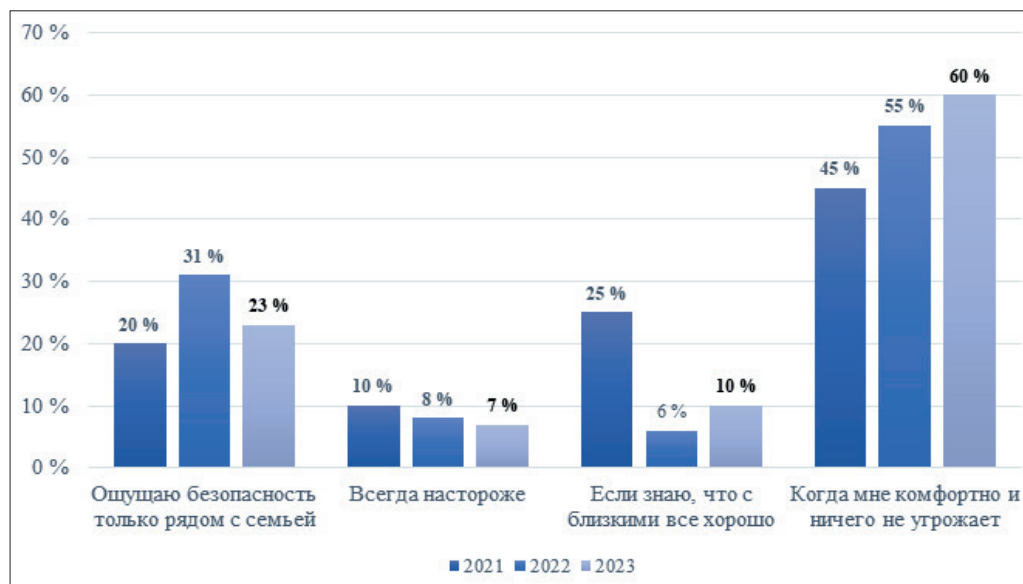


Рис. 6. Ощущение студентами безопасности

Заключение

Социальная активность студенческой молодежи, желание принимать непосредственное участие в решении многих вопросов, связанных с различными жизненными ситуациями, позволяет оценить уровень взаимоотношений молодежи в социуме.

Проведенный социологический анализ ценностных отношений выявил, что только 49 % студентов дорожат отношениями в семье, 7,18 % этими отношениями игнорируют. Уверены в своем здоровье по самооценке 75,16 % студентов, но по результатам полученных данных только 27,45 % стараются регулярно придерживаться норм ЗОЖ. Показатели обеспечения безопасности в социуме в 2023 г. снизились на 8 % по сравнению с 2022 г., а в отношении безопасности в семье уверенно себя чувствуют только 10 % в 2023 г.

Таким образом, показателем безопасности жизнедеятельности является самооценка поведения внутреннего состояния ЗОЖ и двигательной активности, способствующая воспитанию в человеке отношения к личному здоровью, к семье и окружающей среде.

Список источников

1. Бугаенко А. В. Молодежь как социокультурная общность // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2020. С. 116–119.
2. Витковский Е. О., Кузнецова О. З. Современное отношение молодежи к семье и браку // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2019. Спецвыпуск № 6. URL: <http://e-journal.omgau.ru/issues/2019/S06/00661.pdf>. ISSN2413-4066

3. Давыдова С. А., Пашенко Л. Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52–53.
4. Казиева М. З. Здоровье молодежи в контексте обеспечения национальной безопасности российского общества // Гуманитарные, социально-экономические, общественные науки. 2016. С. 53–55.
5. Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / И. Н. Гернет [и др.]. М.: РУДН, 2018. 83 с.

References

1. Bugaenko A.V. Youth as a sociocultural community // Bulletin of Polotsk State University. Series E. Pedagogical Sciences. 2020. S. 116–119. (In Russ.).
2. Vitkovsky E. O., Kuznetsova O. Z. The modern attitude of young people towards family and marriage // Electronic scientific and methodological journal of the Omsk GAU. 2019. Special issue. № 6. (In Russ.). URL: <http://e-journal.omgau.ru/issues/2019/S06/00661.pdf>. ISSN 2413-4066
3. Davydova S. A., Pashchenko L. G. Physical activity of working youth in the aspect of sociological analysis // Theory and practice of physical culture. 2020. № 12. S. 52–53. (In Russ.).
4. Kazieva M. Z. Youth health in the context of ensuring the national security of Russian society // Humanitarian, socio-economic, social sciences. 2016. S. 53–55. (In Russ.).
5. Workbook for practical classes in the discipline “Physical education”: учебное пособие / I. N. Gernet [et al.]. M.: RUDN University, 2018. 83 s. (In Russ.).