

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФОКУС-ГРУПП ПО ТЕМЕ «САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Протасова Ирина Константиновна

магистрант, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», РФ, г. Белгород

Сохранение и сбережение здоровья студенческой молодежи – задача, не требующая дополнительного обоснования актуальности. В силу влияния комплекса общесистемных факторов, эта группа молодежи не всегда быстро может адаптироваться к новым условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам в послешкольный период.

Теперь перейдем к анализу результатов фокус-групп, полученных в ходе проведения авторского исследования.

Фокус-группы по теме «Самосохранительное поведение студенческой молодежи Белгородской области» были проведены с 20 апреля по 5 мая 2017 года. Всего было проведено 2 групповых дискуссии. Длительность 1-ой дискуссии составила 67 минуты, 2-ой – 75 минут.

Групповые дискуссии проводились по заранее разработанному сценарию (гайду). Количество участников одной дискуссии составило 10 человек с неоконченным высшим образованием в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся на данный момент в ВУЗе.

Набор участников дискуссий осуществлялся Центром социологических исследований НИУ «БелГУ».

Участники фокус-групп не были ранее знакомы с процедурой проведения данного метода, не были знакомы между собой и с модератором, не являлись профессионалами в вопросах, касающихся самосохранительного поведения студенческой молодежи.

Дискуссии записывались на диктофон.

В ходе проведения фокус-групп участники активно были включены в беседу, высказывали свои точки зрения, соблюдали основные правила поведения.

Для того чтобы выяснить, место здоровья в системе ценностей у студентов, был задан вопрос: «Какое место занимает здоровье в системе Ваших жизненных ценностей?».

Большинство участников фокус-группы склоняются к тому, что здоровье входит в первую тройку в системе ценностей. Но многие также отмечают, что не могут поставить здоровье на первое место, исключая такие ценности как карьера, высокий доход, семья.

«Здоровье занимает одно из главных мест в системе жизненных ценностей, но не самое первое. Посвятить жизнь одному лишь здоровью очень сложно» (реплика участника К., дискуссия от 5 мая).

Большинство респондентов согласились с тем, что здоровье в идеале должно быть на первом месте, но этому мешают различные факторы: связанные с образом жизни студента, финансовыми составляющими, нехваткой времени и ресурсов.

Для определения образа здорового человека в сознании студенческой молодежи были заданы

следующие вопросы: «А что именно Вы связываете с нездоровьем? Какого человека Вы можете назвать здоровым, а какого – нет?».

Здоровым, студенты назвали человека, который везет здоровый образ жизни, правильно питается, соблюдает режим дня, занимается спортом. Также опрошенные отметили, что помимо физического здоровья, человек должен быть здоров и психологически.

В основном нездоровым считают, человека, у которого есть серьезные (хронические) заболевания, который не имеет возможность жить полной, активной жизнью из-за быстрой утомляемости и физических ограничений. Студенты добавляют, что нездоровым можно назвать и человека, который болеет в данный момент времени, но может вылечиться в ближайшее время (например, простудные заболевания).

«Нездоровьем я считаю любое недомогание. Но также, думаю, что это понятие делится на более глобальные (заболевания вроде рака) и менее (что-то вроде простуды)» (реплика участника Н., дискуссия от 20 апреля).

«Отсутствии какой-либо физической активности, даже простое отсутствие прогулок может указывать на нездорового человека» (реплика участника С., дискуссия от 5 мая).

Одним из мнений было: *«Сейчас нет абсолютно здоровых, я считаю, что сейчас все нездоровы»* (реплика участника Ж., дискуссия от 5 мая).

Это была вводная дискуссия. Далее началась беседа, которая была посвящена обсуждению конкретных вопросов, связанных с оценкой собственного здоровья студентами. Для этого респондентам было предложено ответить на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье вообще и в сравнении со здоровьем ваших сверстников?».

При обсуждении этого вопроса большинство респондентов отметили, что здоровье современной молодежи не очень хорошее. Сверстники часто болеют, чувствуют недомогания. Некоторые студенты указали, что «здоровье молодых находится в критическом положении». Но, несмотря на это, были и мнения о том, что современная молодежь следит за своим здоровьем, занимается спортом, активно проводит время.

«Сейчас стало популярным вести здоровый образ жизни. Очень много рекламы в соц. сетях, направленной на это. Многие мои сверстники ходят в тренажерный зал» (реплика участника Ю., дискуссия от 20 апреля).

При описании собственного здоровья респонденты отталкивались, в основном, от собственных ощущений, потому что большинство не обращались в медицинские учреждения для оценки своего здоровья. В целом студенты отмечают, что у них «среднее» или «нормальное» здоровье.

«Если сравнивать здоровье со сверстниками, то оно очень даже неплохое, ну а если сравнивать с идеально здоровым человеком (которых, наверное, не бывает), то оно у меня не самое лучшее» (реплика участника А., дискуссия от 5 мая).

У половины опрошенных существует склонность к простудным заболеваниям, что может говорить об их слабом иммунитете. Однако студенты утверждают, что, несмотря на болезни, это не сильно мешает им в повседневной жизни.

«Я часто простужаюсь, но при этом не откладываю учебу или свои дела. Неприятно, но не смертельно» (реплика участника Н., дискуссия от 20 апреля).

Во время проведения фокус-группы мы выяснили, что практически все респонденты (17 человек из 20) обращаются в больницу только в экстренных случаях и стараются лечиться самостоятельно.

«Чаще занимаюсь самолечением (как и большая часть человечества, в принципе), только если что-то серьезное, что не смогла вылечить самостоятельно» (реплика участника С.,

дискуссия от 5 мая).

«За медицинской помощью я обращаюсь редко, в исключительных случаях» (реплика участника Ж., дискуссия от 5 мая).

«Очень редко, стараюсь вообще не прибегать к медицинской помощи» (реплика участника Д., дискуссия от 20 апреля).

На вопрос, «Почему Вы не хотите обращаться в больницу?», студенты отвечали: *«не хочу стоять в очереди», «я и сам знаю, что нужно делать», «зачем, я каждый раз болею одним и тем же, я уже знаю какие таблетки нужно пить».*

Далее участникам фокус-группы было предложено сравнить свое здоровье со здоровьем старшего и младшего поколения. Мнения респондентов разделились: одна половина опрошенных считает, что у старшего поколения здоровье лучше, чем у младшего, а другая половина – наоборот, что младшее – здоровее, так как они моложе, а значит, не успели еще испортить свое здоровье.

«Если сравнивать здоровье, со старшим поколением, то они более здоровы, чем мы, а если же с младшим, то, думаю, мы более здоровы, чем они» (реплика участника Т., дискуссия от 20 апреля).

«Я считаю, что у нас здоровье хуже, чем у младшего поколения, и лучше, чем у старшего. Это естественно, что с возрастом здоровье ухудшается» (реплика участника М., дискуссия от 5 мая).

Для того чтобы выяснить, что именно для своего здоровья делают студенты, респондентам был задан вопрос: «А что Вы сами делаете для своего здоровья? Как Вы можете оценить свои действия?». Практически все студенты признаются, что не соблюдают в должной мере режим дня. Ложатся спать поздно, питаются не по времени. Ненормированный режим дня воспринимается студентами как нежелательный, но это оправдывается учебой и работой. Две трети студентов занимаются спортом или активной деятельностью: посещают фитнес-центры, делают зарядку, занимаются танцами и пешими прогулками. Витамины, биодобавки принимает половина студентов. Большинство студентов старается следить за своим здоровьем и прислушиваться к потребностям своего организма, но признают, что их действия по сохранению и/или улучшению собственного здоровья недостаточны.

«Для поддержания и улучшения здоровья я делаю зарядку и пью витамины» (реплика участника Н., дискуссия от 5 мая).

«Постоянно ем фрукты и овощи свежие. Начала заниматься в зале (фитнес). По возможности делаю упражнения в свободное время» (реплика участника Ж., дискуссия от 20 апреля).

2 человека (по одному в каждой группе) признались, что ничего не делают для сохранения здоровья и не хотят делать.

«Я ничего не делаю, не считаю необходимым» (реплика участника С., дискуссия от 20 апреля).

Основными причинами, которые мешают вести более здоровый образ жизни респонденты назвали лень и отсутствие свободного времени. Также студенты указали, что очень важным является финансовый вопрос.

«Более здоровый образ жизни мешает вести лень и отсутствие финансов» (реплика участника Д., дискуссия от 5 мая).

«Даже чтобы просто правильно питаться, необходимо затратить большое количество денег. Мясо, свежие овощи и фрукты стоят сейчас очень дорого» (реплика участника М., дискуссия от 5 мая).

В целом, студенты говорят, что хотят прожить до 80-90 лет, что подтверждает данные массового опроса студенческой молодежи Белгородской области. Но считают, что проживут намного меньше, в связи с плохим здоровьем и некачественной медициной.

«Я бы хотела прожить минимум лет до 80. Учитывая все предрасположенности и прочие условия для здоровья, проживу я лет 67, хотя возможно за эти годы улучшится медицина, и шанс пожить подольше будет» (реплика участника Ж., дискуссия от 20 апреля).

«Хотелось бы до 85-90. Но, с моим образом жизни, лет до 70-75» (реплика участника М., дискуссия от 20 апреля).

На вопрос, «Что необходимо сделать, чтобы прожить как можно больше?», респонденты высказались следующим образом:

– *«Чтобы прожить дольше, нужно больше времени уделять спорту и вообще прислушиваться к организму»* (реплика участника О., дискуссия от 20 апреля).

– *«Нужно сделать за собой, периодически проходить обследования в мед. учреждениях, больше гулять и выполнять упражнения для тонуса. Есть больше здоровой пищи»* (реплика участника К., дискуссия от 5 мая).

– *«Главное не лениться. Наше здоровье в наших руках»* (реплика участника М., дискуссия от 5 мая).

И в заключение, исходя из результатов, полученных в ходе проведения фокус-групп, можно сделать вывод, что студенты являются хорошо информированными о том, насколько важно заниматься своим здоровьем, но недостаточно мотивированы для ведения здорового образа жизни. Студенты не довольны качеством оказания медицинской помощи, этим и обусловлено их нежелание регулярно посещать подобные организации. Главными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни, студенты считают лень, нехватку времени и финансовые возможности. Студенты считают, что в целом у них среднее здоровье, хотя отмечают, что в студенческой среде здоровье «хромает». Респонденты понимают, что чтобы прожить как можно дольше, необходимо следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, правильно питаться и проходить медицинские обследования. И главное необходимо перебороть свою лень.

Список литературы:

1. Овчинников С. А. Физическая культура личности как ведущий фактор в системе формирования здорового образа жизни студента. – Н. Новгород, 2006. – 252 с.
2. Паначев В. Д. Исследование факторов здорового образа жизни студентов // Социологические исследования. – 2004. – № 11.– С. 98-99.
3. Паначев В. Д. Актуальные проблемы здоровья студентов // Естествознание и гуманизм : сборник научных трудов. – 2008. – Т. 5. – № 1 : Современный мир, природа и человек. – С. 23-39.
4. Пашин А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2012. – 25 с.
5. Шклярчук В. Я. Здоровье студента важный компонент его профессиональной подготовки // Вестник. – 2002. – № 3. – С. 43-47.