

Козырева Т. В., Ткачук Н. В., Суртаев Б. М.

*ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»,
БУ ХМАО – Югры «Обско-угорский институт прикладных исследований и разработок»,
Ханты-Мансийск*

Этнические и национальные особенности в формировании здорового образа жизни

Ethnic and national features in formation of the healthy way of life

УДК 646.7 ББК 51.204.0 К 59

Аннотация. В статье затронута актуальная проблема здоровья и здорового образа жизни, дается сравнительный анализ (на основании социологического исследования) взглядов коренных малочисленных народов Севера на жизненные ценности, мотивацию здорового образа жизни, источниках информации и оценку своего здоровья.

Summary. The article deals with an actual problem of health and a healthy way of life, the comparative analysis (on the basis of social research) of sights of indigenous people of the North at vital values, motivation of a healthy way of life, sources of the information and an estimation of the health is given.

Ключевые слова: физическая активность, психическое состояние, здоровый образ жизни, источники информации.

Key words: physical activity, a mental condition, a healthy way of life, sources of the information.

Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей. Феномен здоровья обладает существенной спецификой. Сложность его изучения состоит в том, что в основе поведения, связанного со здоровьем, лежат самые различные потребности. При этом значительная часть [1, 57-58] видов поведения, оказывающих влияние на здоровье, обуславливается мотивами, напрямую не связанными со здоровьем. Всё это осложняет изучение поведенческих показателей здоровья и факторов, их обуславливающих. Одними из существующих показателей, характеризующих отношение индивида к своему здоровью, являются самооценка здоровья, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие привычек у индивида, связанных с курением табачных изделий, употреблением спиртных напитков и наркотических средств.

В жизнедеятельности человека не может быть ни одного обстоятельства, ни одного показателя, который не сказывался бы на той или иной стороне здоровья. Вот почему сам перечень таких аспектов жизнедеятельности может быть практически бесконечным. В оценке здоровья исключительно важное значение имеют морально волевые и ценностно-мотивационные характеристики. Нельзя недооценивать и личностно-психологический, свойственный лишь человеку компонент (в виде внушения и самовнушения).

Здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия при отсутствии болезней и физических дефектов [1, 50]. Образ жизни человека формируется в те-

чение жизни целенаправленно и постоянно, через изменение стиля и уклада жизни в борьбе с вредными привычками и в преодолении сложных жизненных ситуаций. В последние годы в РФ отмечается снижение уровня здоровья школьников и студентов. Это связано с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды, трудностями социально-экономического положения в обществе и уровнем физического состояния молодежи. Известно, что люди, проживающие в разных регионах страны, отличаются по физическому состоянию, по уровню физической подготовленности и физической работоспособности. Особое значение сегодня приобретает формирование здорового образа жизни молодежи. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании привычки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, способствующий раскрытию потенциала личности и обеспечение здорового долголетия [1, 80-81].

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации, производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющие в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

По утверждению специалистов ВОЗ здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды и на 8-12% от работы национальной системы здравоохранения [2, 39].

Феномен здоровья обладает существенной спецификой. Сложность его изучения состоит в том, что в основе поведения, связанного со здоровьем, лежат самые различные потребности. При этом значительная часть видов поведения, оказывающих влияние на здоровье, обуславливается мотивами, никак не связанными со здоровьем. Всё это осложняет изучение поведенческих показателей здоровья и факторов, их обуславливающих. Одними из существующих показателей, характеризующих отношение индивида к своему здоровью, являются самооценка здоровья, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие привычек у индивида, связанных с курением табачных изделий, употреблением алкоголь содержащих напитков и наркотических средств [3, 19].

Естественно, что путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими особенностями и имеет общие черты.

В феврале 2011 года было проведено социологическое исследование «Здоровый образ жизни».

Цель исследования, проведенного в феврале 2011, заключалась в сравнении отношения КМНС и представителей русской национальности к здоровью, здоровому образу жизни. Исходя из этого исследователи:

- 1) рассмотрели, какой смысл вкладывают респонденты в понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- 2) выявили значимость здоровья среди жизненных ценностей;
- 3) изучили включенность респондентов в физкультурно-оздоровительную деятельность и мотивации занятий физкультурой и спортом;
- 4) определили самооценку здоровья и психофизических состояний.

Исследование проводилось методом анкетирования среди студентов педагогического колледжа г. Ханты-Мансийска, Югорского государственного университета и учащихся старших классов школы №6 г. Ханты-Мансийска.

В социологическом исследовании приняло участие 102 человека, среди опрошенных 51 человек русских, 51 человек представителей коренных малочисленных народов Севера (КМНС).

В рамках данного исследования было важно определить, насколько значимо среди жизненных ценностей понятие «здоровье». Русские ставят эту ценность на первое место, в то время как КМНС отдают предпочтение «хорошим отношениям в семье», а здоровье занимает у них второе место. Нельзя сказать, что остальные из предложенных жизненных ценностей

совсем не важны. Значимое место среди ценностей занимает «образование», его называют 58,8% КМНС и 54,9% русских, и «хорошие и верные друзья», это важно для 29,4% КМНС и 35,3% русских.

**Таблица 1. Какие жизненные ценности являются для Вас наиболее важными?
(Выберите не более 3-х вариантов)**

Варианты ответа	КМНС		русские		Число ответивших	% от числа ответивших
	Число ответивших	% от числа ответивших	Число ответивших	% от числа ответивших		
здоровье	35	68,6	34	66,7	69	67,6
образование	30	58,8	28	54,9	58	56,9
хорошие отношения в семье	36	70,6	28	54,9	54	52,9
хорошие и верные друзья	15	29,4	18	35,3	33	32,4
материальный достаток	13	25,5	16	31,4	29	28,4
интересная работа	7	13,7	13	25,5	20	19,6
хорошие, здоровые, умные дети	13	25,5	12	23,5	25	24,5
собственное жилье	8	15,7	7	13,7	15	14,7
ваш вариант	1	2,0	3	5,9	4	3,9
Итого ответивших:	51	309,8*	51	311,8*	102	300,9*

* Сумма превышает 100%, поскольку один опрошенный мог дать несколько ответов одновременно

Слово «здоровье», пожалуй, самое частое в повседневном общении людей.

Вопрос «Что Вы вкладываете в понятие "здоровье"» определял значимую составляющую здоровья, которую респонденты выбирали из предложенных вариантов. В тройку лидеров вошли такие позиции, как «физическая активность, сила и выносливость», «нормальное развитие организма», «отсутствие болезней». Но если, по мнению русских респондентов, здоровье – это прежде всего «физическая активность, сила и выносливость», что отметило 66,7%, то представители КМНС считают, что основой здоровья является «нормальное развитие организма» и «хорошее психическое состояние», так ответили по 54,9% опрошенных.

Итак, по мнению русских, здоровье – это прежде всего здоровье тела (физическое здоровье), так как по рангу первые три места занимают именно эти ответы, затем здоровая психика.

Несколько по-иному считают КМНС, они отмечают важность и физического (54,9% опрошенных), и психического здоровья (также 54,9% опрошенных).

И в последнюю очередь, здоровье – это душевные качества, нравственность. Но они имеют несколько большее значение для русских (23,5%), чем для КМНС (11,8%). К сожалению, о здоровье души молодежь думает в последнюю очередь.

**Таблица 2. Что Вы вкладываете в понятие "здоровье"
(Выберите не более 3-х вариантов)**

Варианты ответа	КМНС		русские		Число от- ветивших	% от числа ответив- ших
	Число от- ветивших	% от числа ответив- ших	Число от- ветивших	% от числа ответив- ших		
физическая ак- тивность, сила и выносливость	22	43,1	34	66,7	56	54,9
нормальное раз- витие организма (соответственно полу и возрасту)	28	54,9	28	54,9	56	54,9
отсутствие болезней	27	52,9	28	54,9	55	53,9
хорошее психи- ческое состояние (хорошее распо- ложение духа, отсутствие де- прессий и т.п.)	28	54,9	18	35,3	46	45,1
отсутствие вред- ных привычек	20	39,2	16	31,4	36	35,3
хорошая фигура, осанка и внеш- ность	8	15,7	13	25,5	21	20,6
нравственность, хорошие душев- ные качества	6	11,8	12	23,5	18	17,6
комфортные взаимоотноше- ния в семье, уче- ническом кол- лективе, среди друзей	7	13,7	7	13,7	14	13,7
Затрудняюсь от- ветить	0	0	3	5,9	3	2,9
Итого ответив- ших:					305	298,9

* Сумма превышает 100%, поскольку один опрошенный мог дать несколько ответов одновременно

Таблица 3. Как Вы оцениваете свое здоровье?

Варианты ответа	КМНС		русские		Число от- ветивших	% от числа ответив- ших
	Число от- ветивших	% от числа ответив- ших	Число от- ветивших	% от числа ответив- ших		
отличное, болею очень редко	8	15,7	4	7,8	12	11,8
хорошее, изредка испытываю неко- торые недомогания	31	60,8	32	62,7	63	61,8
удовлетворитель- ное, нередко раз- личные недомога- ния, требующие амбулаторного ле- чения	8	15,7	12	23,5	20	19,6
слабое, более дос- таточно часто, имею хронические заболевания	4	7,8	3	5,9	7	6,8
Итого ответивших:	51	100,0	51	100,0	102	100,0

Согласно результатам исследования, большинство учащихся оценивают свое здоровье как «хорошее» – и КМНС, и русские (соответственно 60,8% и 62,7%).

Таблица 4. Насколько часто Вы испытываете те или иные недомогания?

Варианты	КМНС			русские		
	часто	иногда	никогда	часто	иногда	никогда
Пониженное настроение	13,7	64,7	19,6	17,6	56,9	25,5
Раздражительность	14,0	54,0	32,0	9,8	66,7	23,5
Агрессивность	12,0	38,0	50,0	2,0	46,0	52,0
Тревожность	12,0	64,0	24,0	5,9	60,8	33,3
Сильная усталость в конце дня	22,0	52,0	26,0	15,7	41,2	41,2
Беспокойный сон	14,3	34,7	51,0	7,8	25,5	64,7
Головные боли	10,0	46,0	44,0	15,7	41,2	41,2
Боли в желудке						
Боли в сердце	2,0	20,0	78,0	0,0	23,5	76,5
Быстрая утомляемость	8,0	42,0	50,0	7,8	39,2	52,9
Обострение хрониче- ских заболеваний	2,0	24,0	74,0	3,9	17,6	78,4

Итак, здоровье человека в наибольшей мере зависит от образа жизни.

Участникам опроса был задан вопрос о том, что они вкладывают в понятие здорового образа жизни. Отвечая на данный вопрос, респонденты получили возможность отметить не более 3-х вариантов ответов. Больше половины респондентов выбирают такие позиции как: отказ от вредных привычек, занятия спортом. Но представители КМНС (60,8%) вкладывают в понятие здоровый образ жизни в первую очередь «отказ от вредных привычек», а представители русской национальности – «занятия спортом». Более трети опрошенных – как КМНС, так и представители русской национальности, далее отмечают такие составляющие здорового образа жизни, как личная гигиена (соответственно 45,1% и 39,2%) и рациональное питание (соответственно 43,1% и 35,3%).

Остальные черты здорового образа жизни для них менее важны. К ним относятся: здоровый сон, положительные эмоции и соблюдение режима дня. И так, по мнению и КМНС, и представителей русской национальности, здоровый образ жизни – это в первую очередь физиологические показатели, так как по рангу первые пять мест занимают именно эти ответы и лишь на пятом-шестом месте положительные эмоции. Такой ответ выбрали 27,5% КМНС и 33,3% представителей русской нации.

Таблица 5. Особенности представлений о здоровом образе жизни КМНС и представителей русской национальности

КМНС		русские	
Варианты ответа	% от числа ответивших	Варианты ответа	% от числа ответивших
отказ от вредных привычек	60,8	занятия спортом	64,7
занятия спортом	56,9	отказ от вредных привычек	60,8
личная гигиена	45,1	личная гигиена	39,2
рациональное питание	43,1	рациональное питание	35,3
здоровый сон	31,4	положительные эмоции	33,3
положительные эмоции	27,5	здоровый сон	29,4
соблюдение режима дня	21,6	соблюдение режима дня	19,6
предупреждение заболеваний, закаливание	7,8	предупреждение заболеваний, закаливание	17,6

Мотивация здорового образа жизни занимает центральное место в формировании и сохранении здоровья каждого человека. Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления в различных сферах жизнедеятельности, как основы его гармонического развития и выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья, соблюдения для этих же целей принципов здорового образа жизни. При отсутствии мотивации у человека любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще нерезультативны.

На вопрос «Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?» большинство респондентов выбрали ответ «чтобы иметь хорошее здоровье».

Таблица 6. Мотивы ведения здорового образа жизни КМНС и представителей русской национальности

КМНС		русские	
Варианты ответа	% от числа ответивших	Варианты ответа	% от числа ответивших
иметь хорошее здоровье	84,3	иметь хорошее здоровье	66,7
возможность жить без лишних проблем и осложнений	37,3	быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	47,1
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	35,3	возможность жить без лишних проблем и осложнений	35,3
быть успешным в жизни, добиваться успеха	31,4	быть физически сильным, уметь постоять за себя	33,3
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	29,4	общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	25,5
быть физически сильным, уметь постоять за себя	27,5	возможность полноценно заниматься любимым делом, работой	25,5
возможность полноценно заниматься любимым делом, работой	23,5	Быть успешным в жизни, добиваться успеха	23,5
чтобы быть современным культурным человеком	5,9	чтобы быть современным культурным человеком	11,8
пользоваться уважением, признанием окружающих	5,9	пользоваться уважением, признанием окружающих	3,9

Информация может оказать двойное влияние на здоровье человека в зависимости от того, какого содержания она: позитивная, способствующая укреплению здоровья, или негативная. Источником позитивной информации являются медицинские работники. Они пропагандируют основы здорового образа жизни, дают рекомендации по интересующим вопросам профилактики заболеваний, по вопросам укрепления здоровья, о факторах риска и т. д. Наряду с медработниками позитивную информацию распространяют педагоги, средства массовой информации.

При ответе на вопрос: «Из каких источников Вы чаще получаете информацию о здоровом образе жизни, сохранении здоровья?» наибольшее количество респондентов (52,9% КМНС и 60,8% представителей русской национальности) выбирают позицию «из СМИ (газет, журналов, ТВ, радио)». Чуть менее половины по 45,1% КМНС и представителей русской национальности считают, что информацию такого рода можно получить от родителей. Третью и четвертую позицию занимают такие источники как «медицинские работники» и «друзья, знакомые». Среди КМНС 35,3% отмечают вариант «от медицинских работников» и 23,5% от друзей, знакомых; среди представителей русской национальности 19,6% отмечают вариант «от медицинских работников» и 21,6% от друзей, знакомых. В меньшей степени опрошенные получают информацию из книг, специальной литературы и от учителей.

Таблица 6. Источники информации о здоровом образе жизни

КМНС		русские	
Варианты ответа	% от числа ответивших	Варианты ответа	% от числа ответивших
из СМИ (газет, журналов, ТВ, радио)	52,9	из СМИ (газет, журналов, ТВ, радио)	60,8
от родителей	45,1	от родителей	45,1
от медицинских работников	35,3	от друзей, знакомых	21,6
от друзей, знакомых	23,5	от медицинских работников	19,6
из книг, специальной литературы	23,5	из книг, специальной литературы	19,6
от учителей	11,8	от учителей	15,7

В ходе исследования планировалось выяснить степень распространения употребления учащимися различных видов спиртных напитков (пиво, коктейли, джин-тоник, шампанское, вино, водка, коньяк).

Таблица 7. Частота употребления спиртных напитков

	КМНС				русские			
	Раз в неделю и чаще (%)	Несколько раз в месяц (%)	Несколько раз в год (%)	Не употребляю (%)	Раз в неделю и чаще (%)	Несколько раз в месяц (%)	Несколько раз в год (%)	Не употребляю (%)
пиво	15,7	33,3	21,6	23,5	9,8	45,1	9,8	31,4
коктейли, джин-тоник	0,0	9,8	23,5	58,8	2,0	17,6	23,5	54,9
шампанское, вина	0,0	17,6	54,9	19,6	2,0	21,6	68,6	7,8
водка, коньяк	0,0	7,8	13,7	70,6	0,0	9,8	23,5	64,7

Наиболее популярный алкогольный напиток среди опрошенных респондентов – пиво. Любителей попить пиво раз в неделю 15,7% среди КМНС и 9,8% среди представителей русской нации, несколько раз в месяц – 33,3% среди КМНС и 45,1% среди представителей русской нации, а не употребляющих вообще 23,5% среди КМНС и 31,4% среди представителей русской нации.

На втором месте – «аристократические» напитки: шампанское и вино. Причем, несмотря на столь высокую позицию в рейтинге популярности, эти напитки нельзя отнести к часто употребляемым: всего 17,6% КМНС и 21,6% среди представителей русской нации пьют их несколько раз в месяц. Почетное второе место «благородные» напитки заняли благодаря самому большому числу приверженцев при условии употребления «несколько раз в год» – 54,9% среди КМНС и 68,6% среди представителей русской нации. Эта ситуация вполне объяснима: по общепринятому, устоявшемуся мнению, что данные напитки считаются «праздничными», поэтому молодежь считает допустимым употреблять их «по праздникам»; а праздники – явление относительно нечастое.

Далее по предпочтениям – слабоалкогольные коктейли и джин-тоники. Их употребляют несколько раз в месяц 7,8% представители КМНС и 9,8% представителей русской нации, не пьющих соответственно 58,8% и 54,9% .

Водку и коньяк учащиеся не предпочитают: всего 7,8% КМНС и 9,8% представителей русской нации среди тех, кто пьет несколько раз в месяц, 13,7% КМНС и 23,5% представителей русской нации «поднимают» себе настроение крепким алкоголем несколько раз в год, и 70,6% КМНС и 64,7% представителей русской нации не пьют эти горячительные напитки.

Исходя из выше изложенного при сравнении особенностей формирования взглядов на здоровый образ жизни у КМНС и русских, выявились различия лишь по некоторым позициям: место здоровья в иерархии ценностей, понимание здоровья, представление о здоровом образе жизни. В самооценке здоровья и в использовании источников информации о здоровом образе жизни были отмечены сходные мнения респондентов.

Литература

1. Бороненко В. А., Роппорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2010. 336 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебник для вузов. М.: Флинта, Наука, 2008. 416 с.
3. Соковная-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: Академия, 2000. 208 с.