

УДК 316.3

П.А. Чукреев, Т.Б. Дзбзева

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

P.A. Chukreev, T.B. Debeeva

Influence of a family on formation of a healthy way of life of youth

There are some results of the research of family influence over the healthy way of living youth which was made in Buryatia in 2007. Analysis of obtaining data was made and it was disposed mutual connection of social family functions and value of healthy way of living.

Как необходимый компонент социальной структуры любого общества, семья выполняет многие социальные функции, связанные, прежде всего, с воспроизводством населения, преемственностью поколений, социализацией детей, а также с психологическими, экономическими, социальными и другими факторами, обеспечивает поддержку существования его членов, играет важную роль в общественном развитии.

Именно в семье начинается процесс социализации человека, осуществляется подготовка подрастающего поколения к жизни. Наряду с институтом семьи данная функция осуществляется и рядом других социальных институтов, но необходимо отметить, что поведенческие и мировоззренческие основы образа жизни личности закладываются в семейной среде.

В семье заключен мощный потенциал воздействия через социальные функции на процессы формирования здорового образа жизни молодежи. Особенно интенсивны эти процессы в период обучения молодых

людей. Поскольку учащиеся в основном проживают с семьей, их ценности, принципы, взгляды на здоровый образ жизни находятся в стадии формирования и становления под воздействием социального окружения, то есть семьи. Поэтому семья как социальный институт выполняет важную обязанность перед обществом – воспитать здоровое поколение молодежи и привить навыки ведения здорового образа жизни. Воспитывая надлежащим образом подрастающее поколение, институт семьи участвует в качественном воспроизводстве и развитии населения страны.

В период обучения интенсивно формируются система ценностей, представления о том, что можно, а что нельзя. Именно в это время родителям необходимо привить навыки заботы о здоровье, научить правильно организовывать режим труда и отдыха, обеспечить качественное питание, своевременно обратиться к врачу в случае болезни, позаботиться о гармоничном физическом и психическом развитии ребенка, передать ему определенный набор сведений о своем организме, вредных для здоровья привычках, перенесенных заболеваниях, сведения об основных элементах гигиенической культуры.

В настоящей работе приводятся результаты социологического исследования, проведенного в образовательных учреждениях г. Улан-Удэ и сельских районах Республики Бурятия в 2007 году. Всего было опрошено 623 респондента, из них 111 респондентов, проживающих в сельской местности.

Имеющиеся расчеты и статистические данные Министерства образования и науки Республики Бурятия позволили осуществить случайную, гнездовую модель выборки. В качестве гнезда выборки были приняты административные районы и города по схеме административного деления республики. Для получения достоверной социологической информации были определены территориальные рамки исследования по признаку удаленности от г. Улан-Удэ. Из всех районов республики можно выделить четыре группы: северные и отдаленные, преимущественно сельскохозяйственные районы с относительно развитой промышленностью и пригородные. Из выделенных групп отобрано четыре района, наиболее полно отвечающих признакам группы. Из отдаленных районов республики выбран Закаменский район, из преимущественно сельскохозяйственных районов – Бичурский, с относительно развитой промышленностью – Прибайкальский и из пригородных – Иволгинский район.

В выборку были включены учащиеся в возрасте от 16 до 22 лет. Сбор данных был осуществлен методом анкетного опроса в 26 учебных заведениях. В целом учащаяся молодежь представляет собой определенный срез общества и является одной из составляющих его социальной структуры. В выборке оказались учащиеся 10-11-х классов в возрасте 16-17 лет, проживающие совместно с родителями, студенты, которые обучаются в профессиональных образовательных учреждениях. Национальный состав исследуемой совокупности примерно соответствует национальному составу населения в целом. Среди учащейся молодежи 52,7% русских, 41% бурят, 6,4% лиц другой национальности. В возрастную группу от 16-17 лет входит 44% опрошенных, от 18-20 лет – 46,2%, от 21-22 лет – 9,8%.

Установлено, что в социально-демографической группе действуют все основные закономерности и тенденции, присущие семье, в которой воспитываются ее члены. Рассматривая взаимное влияние факторов и тенденций развития семьи на формирование здорового образа жизни, необходимо, прежде всего, установить, что подразумевают под здоровым образом жизни опрошенные учащиеся.

Таблица 1

Распределение ответов респондентов на вопрос
«Что, по вашему мнению, есть здоровый образ жизни?»

№	Варианты ответов	%
1	Занятие спортом, физической культурой	83,9
2	Правильное сбалансированное питание	57,2
3	Не курить, не употреблять алкоголь, не употреблять наркотические препараты и т.д.	80,5
4	Закаливание, пребывание на природе	48,4
5	Регулярные консультации, советы врачей	15,4
6	Дружелюбие, беззаботность, отсутствие врагов	10,9
7	Не вести беспорядочную половую жизнь	43,7
8	Хорошее отношение в семье	20,6
9	Саморазвитие, самосовершенствование	15,8
10	Все перечисленные компоненты	8,8
11	Другое	1,28

Анализируя эти данные, можно сделать вывод, что под здоровым образом жизни учащаяся молодежь понимает, прежде всего, занятие спортом, физической культурой (83,9%); не курить, не употреблять алкоголь, не употреблять наркотические препараты и т. д. (80,5%); правильное сбалансированное питание

(57,2%). Схожие результаты были получены Ю.О. Малоземовым в исследовании, целью которого являлось выявить особенное и общее, имеющее отношение к валеоустановкам (преимущественно к здоровому образу жизни) у различных категорий учащейся молодежи. На вопрос: «С чем более всего Вы связываете понятие ЗОЖ?» подавляющее большинство ответило: с занятиями спортом, физической культурой, с отсутствием вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков). Третье и четвертое по значимости места относятся соответственно к факторам правильного сбалансированного питания и закаливания, общения с природой [1].

Формулируя свои представления о здоровом образе жизни, учащаяся молодежь подразумевает в основном физиологическое состояние человека, не учитывая психологическое (эмоциональное) состояние. Так, здоровый образ жизни связывают с дружелюбием, беззаботностью, отсутствием врагов только 10,9%; с хорошим отношением в семье – 20,6%; с саморазвитием, самосовершенствованием – 15,8% опрошенных. Такое одностороннее понимание молодежью здорового образа жизни не способствует процессу успешного формирования ценностных ориентаций на этот образ, поскольку это многомерное, сложное социальное явление. Здоровый образ жизни – это целостный способ жизнедеятельности людей, направленный на гармоническое единство физиологических, психических и трудовых функций. Он обуславливает возможность полноценного, неограниченного участия человека в различных видах социальной жизни, и существенная роль в этом принадлежит семье.

Влияние семьи на учащуюся молодежь происходит через определенный набор социальных функций, которые она выполняет в обществе. Прямую зависимость образа жизни детей от поведения их родителей отмечают в своих исследованиях московские ученые. В семьях, где родители занимались утренней гимнастикой, 68% детей также делали ее, а в семьях, где родители не утруждали себя физическими упражнениями, доля детей, делающих гимнастику, сокращалась до 39%. Аналогичные зависимости касались закаливающих процедур: положительный пример родителей способствовал закаливанию 62% опрошенных детей, отсутствие такого примера сокращало долю применяющих процедуры закаливания до 45%. Анализ режима питания и перенасыщенный график просмотра телепередач выявил те же закономерности [2].

Результаты нашего исследования также подтвердили прямую зависимость образа жизни детей от образа жизни родителей. Так как ребенок проводит две трети своего времени в кругу своей семьи, привычки, манеры поведения, образ жизни, полученные в семье, остаются на всю жизнь. Сила семейного воспитания – в его глубокой эмоциональности. Первые впечатления отличаются большей стойкостью, именно они закладывают основы характера ребенка, систему его отношения к миру и людям. Личностные качества и способности ребенка формируются в первую очередь в процессе общения с родителями и участия в разнообразных видах деятельности – игре, труде, учебе, спорте. Родителям свойственно стремление к передаче своих знаний, умений, опыта своим детям. Результаты опроса показали, что 18,94% учащейся молодежи делают зарядку по утрам, так как их родители (12,68%) также делают зарядку. Подавляющее большинство молодежи, чьи родители практически не делают зарядку (87,32%), также не утруждает себя утренней зарядкой (80,10%).

Анализируя влияние семьи на формирование здорового образа жизни, невозможно абсолютно разграничить социальные функции семьи, так как выполнение каждой функции непосредственно зависит от выполнения других функций. Уровень исполнения воспитательной функции в значительной мере зависит от ряда других функций семьи, таких как экономическая, рекреативная, экзистенциальная, хозяйственно-бытовая.

Воспитывая своих детей, семья выполняет экзистенциальную функцию, которая заключается в обеспечении необходимых условий существования и развития детей. Реализация данной функции зависит, прежде всего, от материального благосостояния семьи. Материальное благосостояние – один из важнейших показателей качества и уровня жизни семьи. Эти показатели оказывают влияние на многие стороны жизнедеятельности семьи.

Таблица 2

Распределение ответов респондентов на вопрос
«Насколько Вы удовлетворены материальным положением вашей семьи?»

№	Варианты ответов	%
1.	Доволен(а), живем лучше, чем многие.	19,8
2.	В целом доволен, живем как многие.	74,2
3.	Не удовлетворен(а), живем хуже, чем многие.	5,2
4.	Нет ответа.	0,96

Как показывают данные опроса, учащаяся молодежь в целом довольна материальным положением своей семьи. Это можно объяснить тем, что по мере развития и закрепления в российском обществе рыночных отношений материальное положение семьи становится значимым фактором при получении образования, т.к. учеба требует определенных материальных затрат. Учитывая, что в образовательных учреждениях в большей степени оказываются выходцы из малообеспеченных семей, данная функция также включает в себя обеспечение учащегося ребенка полноценным питанием. Организация и структура питания в семье зависит от ее материального благосостояния. Усиление значимости питания в семье связано с тем, что в большинстве учебных заведений исчезла существовавшая ранее система бесплатного питания, поэтому родителям приходится заботиться о питании ребенка не только дома, но и в учебном заведении.

Так, материальным положением своей семьи учащаяся молодежь в целом довольна (74,2%), следовательно, и организация питания в семье большинство устраивает. Данные опроса показали, что 69,02% питаются хорошо, потребляя разнообразные продукты, 28,09% питаются удовлетворительно и только 2,73% недоедают. Таким образом, можно отметить, что экономическую функцию семья выполняет на должном уровне, и это, в свою очередь, дает учащейся молодежи больше возможностей вести здоровый образ жизни.

Наряду со специфическими функциями семье присущи и неспецифические, такие как хозяйственно-бытовая, рекреативная и эмоционально-психологическая. Уровень выполнения семьей эмоционально-психологической функции определяет процесс формирования ценностей здорового образа жизни.

Детям прививаются в семье позитивные, одобряемые в обществе нравственные ценности, что является одним из компонентов формирования здорового образа жизни. В нашем исследовании были изучены приоритеты ценностей учащейся молодежи, которые непосредственно формируются и закладываются в семье.

Таблица 3

Распределение ответов респондентов на вопрос
«Из предложенных ценностей выберите те, которые Вам предпочтительны»

№	Варианты ответов	%
1.	Крепкая полноценная семья	67,5
2.	Уважение окружающих	35,5
3.	Успехи в учебе, а в дальнейшем в работе	49,3
4.	Порядочность, честность	22,3
5.	Здоровье	58,5
6.	Материальное благополучие	19,8
7.	Другое	1,5

Данные таблицы дают возможность выстроить иерархию ценностных ориентаций учащейся молодежи. Это в первую очередь «крепкая полноценная семья – 67,5%», «здоровье – 58,5%» и «успехи в учебе, а в дальнейшем в работе – 49,3%». Близкие по значению результаты были получены в исследовании И.И. Осинского и Э.В. Гылыковой «Бурятская городская семья на рубеже XX-XXI веков». Они отмечали, что среди личностных ценностей наиболее важными для родителей-горожан является уважение родителей (77,0%), стремление к знаниям (56,0%), ведение здорового образа жизни (52,0%). Именно эти ценности в первую очередь стремятся сформировать городские супруги у своих детей [3].

Закладывая вышеуказанные ценности в процессе воспитания, родители заботятся о здоровом образе жизни своего ребенка. Одним из показателей этого является забота родителей о здоровье своего ребенка. Определенное представление об этом дают следующие показатели.

Таблица 4

Распределение ответов респондентов на вопрос
«Какие меры Ваши родители предпринимают для сохранения и улучшения вашего здоровья?»

№	Варианты ответов	%
1.	Периодически организуют Вам медицинское обследование	20,1
2.	Поддерживают рациональное питание	37,3
3.	Отправляют в лагеря, санатории, курорты	24,1
4.	Занимаются с Вами физкультурой и спортом	7,6
5.	Употребляют витамины, биодобавки, травы	45,8
6.	Ничего не предпринимают	14,3

Из таблицы видно, что для сохранения и улучшения здоровья учащейся молодежи родители, прежде всего, дают своим детям витамины, биодобавки и травы (45,8%). Это, возможно, связано с тем, что боль-

шинство семей проводит свое свободное время «за просмотром телепередач – 69, %» (4), где постоянно рекламируют употребление витаминов, биологически активных добавок для сохранения и улучшения здоровья без особых физических нагрузок. Влияние рекламы на образ и стиль жизни сегодня воспринимается как данность, поскольку реклама отражает современный образ жизни и в то же время формирует его. Применение наукоемких технологий в создании рекламы, отражение в ней существующих передовых тенденций в различных сферах является тому подтверждением.

Настораживает тот факт, что среди перечисленных видов занятий занимаются физкультурой и спортом совместно с детьми 7,6%. А ведь для нормального функционирования и поддержания здорового образа жизни огромное значение имеет занятие физической культурой и спортом совместно с родителями, поскольку проецирования образа жизни родителей на ребенка приводит к формированию соответствующего образа жизни.

Еще одной неспецифической функцией семьи является организация досуга и отдыха семьи. Среди домашних форм проведения свободного времени популярны просмотр телевизора (63,8%), чтение (39,9%), подготовка к занятиям (39,7%), игра за компьютером (2,09%), занятие самообразованием (12,4%) и др. Набор внедомашних форм организации свободного времени у молодежи также широк и разнообразен: общаются с друзьями 75,6%, посещают бары, кафе, дискотеки, танцы 43,5%, ходят в театры, кино 28,9%, посвящают время своему хобби 21,3%, ходят в бассейн, спортзал 15,9%, занимаются туризмом, выезжают за город 10,8%, занимаются физкультурой и спортом 30,1% и др.

Результаты опроса показали, что самой распространенной формой проведения свободного времени учащейся молодежи является просмотр телевизора. Данная форма проведения свободного времени в большинстве случаев приводит к двигательному дефициту и это оказывает отрицательное влияние на организм. Более того, двигательный дефицит может привести к более выраженным функциональным нарушениям в организме подрастающей молодежи, что негативно сказывается на здоровом образе жизни. Несмотря на пассивную форму проведения досуга, 62% учащейся молодежи более склонны считать, что их образ жизни является здоровым, 26,2% полагают, что их образ жизни является не здоровым, 11,9% учащейся молодежи затруднились дать ответ.

Несмотря на то, что большинство респондентов считает свой образ жизни здоровым, существуют факторы, которые осложняют ведение здорового образа жизни.

Таблица 5

Распределение ответов респондентов на вопрос
«Какие факторы осложняют ведение здорового образа жизни?»

№	Варианты ответов	%
1.	Устаю на работе, учебе	31,6
2.	Стеснительность, застенчивость	8,8
3.	Много других интересных дел	13,6
4.	Нет поддержки компании	13,2
5.	Трудно себя заставить, организовать, лень	43,3
6.	Нет времени	32,4
7.	Нет денег на оздоровительные мероприятия	16,5
8.	Сложно выдержать регулярность, режим	25,5

Сопоставляя данные, можно отметить, что одним из главных факторов, препятствующих здоровому образу жизни, является лень (43,3%), не хватает времени 32,4%, поскольку большинство времени уходит на учебу и подготовку к занятиям; 31,6% устают на учебе, работе; 25,5% учащейся молодежи сложно выдержать регулярность, режим; 16,5% отметили недостаток средств для оздоровительных мероприятий. Наименее значимыми для них оказались стеснительность – 8,8%, нет поддержки компании – 13,2%.

Таким образом, проведенное социологическое исследование позволило выявить ряд как положительных, так и проблемных факторов влияния семьи на формирование здорового образа жизни учащейся молодежи. Положительные заключаются в том, что учащаяся молодежь в целом довольна материальным положением своей семьи, в том числе организацией питания, что особенно необходимо для поддержания здорового образа жизни. Также можно считать, что у большинства учащейся молодежи хорошие, доброжелательные отношения в семье с родителями, что существенно влияет на общее психологическое состояние. Но, уделяя особое внимание экзистенциальной, материальной и эмоционально-психологической функциям, родители не всегда уделяют должное внимание физическому состоянию ребенка (7,5%), хотя специфика организованной физкультуры и спортивных занятий положительным образом воздействует на восприятие учащимися ценностей здорового образа жизни.

Литература

1. Малоземов О.Ю. Особенности валеоустановок учащихся / О.Ю. Малоземов // Социс. – 2005. – №11. – С.110 – 115.
2. Гринина О.В. Здоровье – основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / О.В. Гринина, Д.И. Кича // Здравоохранение РФ. – 1997.- №1. – С.28.
3. Осинский И.И. Бурятская городская семья на рубеже XX-XXI веков. Социологический анализ / И.И. Осинский, Э.В. Гылыкова. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2003. – С. 268.
4. Татарова С.П. Тенденции и особенности выполнения современной семьей социокультурных функций (на материалах Республики Бурятия) / С.П. Татарова – Улан-Удэ: ИПК ВСГАКИ, 2001. – С. 108.

Literature

1. Malozemov O. Yu. Features of valeostates of pupils // Socis. – 2005. – №11. – P.110 – 115.
2. Grinina O. V., Kicha D.I. Health – the basic section of the program of the medicine-social characteristic of a family // Public health services of the Russian Federation. – 1997. №1. – P.28.
3. Osinskij I.I., Gylykova E.V. Buryat city family on boundary of centuries. The sociological analysis. – Ulan-Ude: Publishing house of BGU, 2003. – P. 268.
4. Tatarova S.P. Tendency and features of performance by a modern family socially-cultural functions (on Republic of Buryatia materials). – Ulan-Ude, 2001. – P. 108.

Чукреев Петр Александрович – доктор социологических наук, профессор, академик РАСН, заслуженный экономист Республики Бурятия, профессор кафедры «Социальные технологии» Восточно-Сибирского государственного технологического университета.

Дэбэева Туяна Базаржаповна – аспирант Института монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения РАН
E-mail: tuiana83@mail.ru