

**Маликова Рената Касымовна**

магистрант

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

**ПРАКТИКИ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ:  
НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ КАЗАНСКОГО (ПРИВОЛЖСКОГО)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

***Аннотация:** актуальность избранной проблематики обусловлена становлением ценности здоровья как фактора качества жизни на глобальном уровне в связи с появлением новых угроз и рисков. Исследовательская проблема нацелена на выяснение приверженности иностранных студентов вузов практикам самосохранительного поведения. Методом изучения выступил массовый анкетный опрос 432 студентов КФУ. В результате чего были определены практики самосохранительного поведения иностранных студентов, выявлены тенденции и специфические особенности.*

***Ключевые слова:** самосохранительное поведение, здоровьесберегающие практики, здоровый образ жизни, ценность здоровья, социальная адаптация иностранных студентов, качество жизни студенчества.*

Разработка теории и практики самосохранительного поведения в отечественной социологии связана с именем А.И. Антонова, который предложил следующее определение самосохранительному поведению как комплексу действий и отношений, направленных на сохранение здоровья в течение полного жизненного цикла [1]. Таким образом, структура самосохранительного поведения достаточно обширна. Для анализа самосохранительного поведения иностранных студентов нами были отобраны практики по четырем основным блокам: питание, режим сна, занятия физической культурой и спортом, вредные привычки.

Приведем основные результаты, полученные в ходе анкетного опроса.

42,2% опрошенных считают себя полностью здоровыми, 30,4% также отмечают хорошее состояние здоровья (с редкими случаями недомогания). Таким образом, к категории здоровых людей себя относят более 70% опрошенных.

На Рисунке 1 представлена частота соблюдения практик самосохранительного поведения в сфере правильного питания.

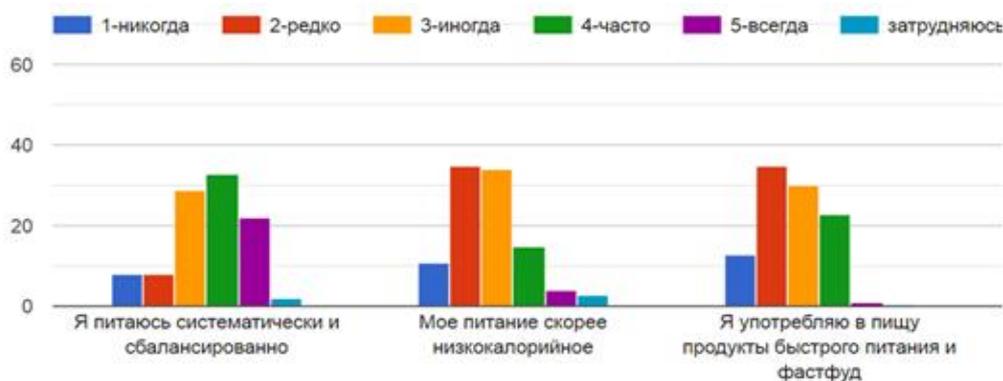


Рис. 1. Распространение практик самосохранительного поведения студентов в сфере правильного питания, %

Систематическое и сбалансированное питание в той или иной степени присутствует у большинства опрошенных студентов. Практики низкокалорийного питания среди иностранных студентов КФУ не развиты. Негативную тенденцию в области употребления продуктов быстрого питания показывает параметр более 20% опрошенных часто употребляющих фастфуд. В то же время положительную тенденцию демонстрирует показатель: 10% учащихся никогда не употребляющих продукты быстрого питания.

Важным критерием самосохранительного поведения является режим сна [3]. На Рисунке 2 продемонстрирована приверженность иностранных студентов КФУ данной практике.

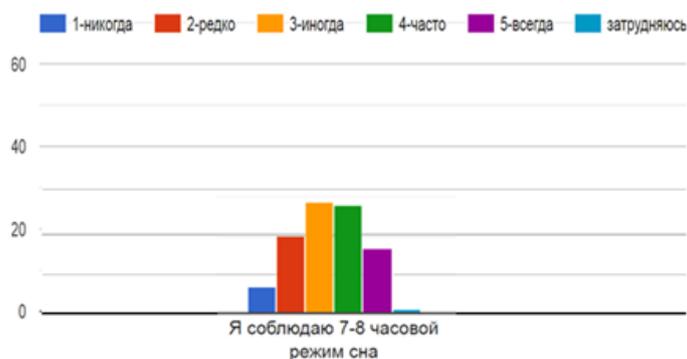


Рис. 2. Распространение практики соблюдения режима сна у студентов, %

Отметим достаточный разброс ответов в данном вопросе. 15% опрошенных всегда соблюдают режим сна, около 20% редко привержены установленному режиму сна. На наш взгляд, такие данные могут быть опосредованы режимом самоизоляции, одним из наиболее частых последствий которого, по мнению специалистов, является как раз нарушение режима дня в целом и сна в частности [2].

На Рисунке 3 показаны практики занятий физкультурой и спортом учащихся вуза.

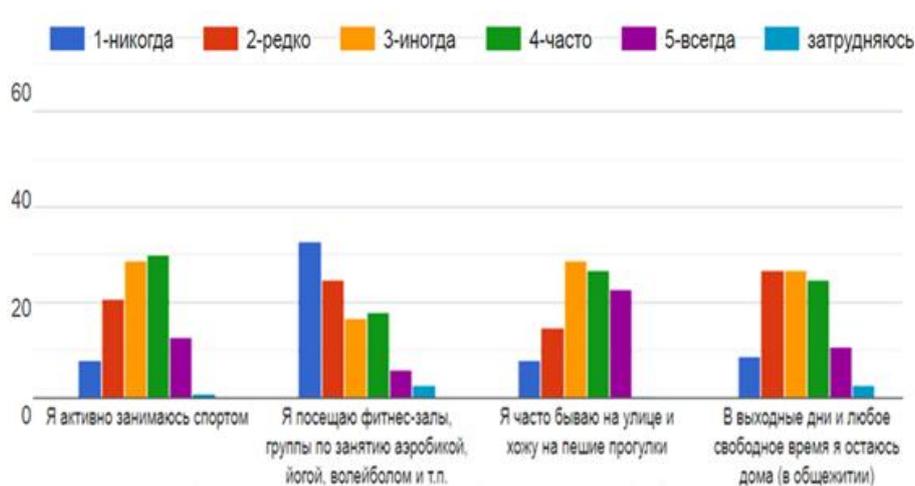


Рис. 3. Распространение практики занятий физкультурой и спортом у студентов, %

Лишь 8% учащихся не привержены данным практикам. Остальные 90% с разной степенью периодичности вовлечены в занятия спортом. Однако, посещения специализированных спортивных учреждений среди иностранных студентов не развито. Более 30% опрошенных предпочитают проводить свободное время дома / в общежитии. Несмотря на это, около половины опрошенных с высокой степенью периодичности включены в процесс пеших прогулок.

Отдельное внимание в рамках изучения практик самосохранительного поведения нами уделено фактору наличия / отсутствия вредных привычек [4]. Распределение студентов по факту приверженности употреблению алкоголя и курению представлено на Рисунке 4.

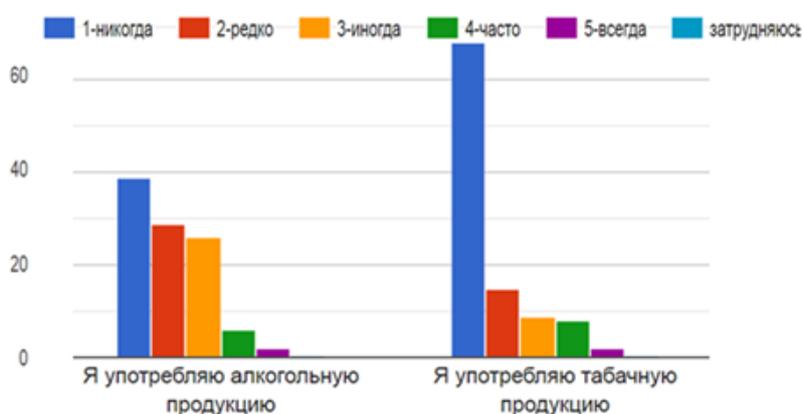


Рис. 4. Распространение вредных привычек у студентов, %

Отметим, что представленные графики демонстрируют положительные тенденции. Около 70% опрошенных редко или никогда не прибегают к практике употребления алкогольных напитков. Более 60% никогда не злоупотребляют табакокурением.

Согласно анализу двумерного распределения признаков наиболее осознанное самосохранительное поведение демонстрируют мужчины, студенты более старшего возраста и более высокой степени обучения, а также обучающиеся по специальности «Лечебное дело», что, на наш взгляд, опосредовано спецификой направления обучения.

В заключение отметим, что проведенное исследование позволило выявить приверженность иностранных студентов КФУ практикам самосохранительного поведения, которые в целом демонстрируют положительные тенденции.

### ***Список литературы***

1. Антонов А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов) / А. И. Антонов. – М.: ИД «Nota Bene», 1998. – 313 с.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 18.05.2020).
3. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М., 2006. – 238 с.
4. Ивахненко Г.И. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения / Г.И. Ивахненко // Социологические исследования. – 2006. – №7. – С. 78–81.