

УДК 378.17

DOI 10.5930/1994-4683-2025-230-236

Исследование особенностей поведения, направленного на сохранение здоровья у студентов гуманитарных и технических специальностей

Земсков Алексей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Решетин Александр Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Самарский национальный исследовательский университет имени академика

С.П. Королева

Аннотация. В статье представлены результаты исследования профиля здорового образа жизни у студентов технических и гуманитарных специальностей.

Цель исследования заключалась в выявлении на основе сравнительного анализа различий в отношении к здоровому образу жизни у студентов разных специальностей.

Методы и организация исследования. Использовали анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводили на базе Самарского университета им. академика С.П. Королева с участием студентов 2 и 3 курсов. Для изучения многокомпонентной структуры здорового образа жизни студентов применяли опросник «Профиль здорового образа жизни» (Health-Promoting Lifestyle Profile).

Результаты исследования и выводы. В результате сравнительного анализа данных у студентов технических и гуманитарных специальностей выявлены достоверные различия в показателях «Питание», «Внутренний рост», «Физическая активность» и «Ответственность за здоровье», влияющих на поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

Ключевые слова: высшая школа, здоровый образ жизни, здоровье студентов.

The study of behavioral characteristics aimed at maintaining health among students of humanities and technical specialties

Zemskov Aleksey Sergeevich, candidate of psychological sciences, associate professor

Reshetin Alexander Alexandrovich, candidate of psychological sciences, associate professor

Samara National Research University

Abstract. The article presents the results of a study on the profile of a healthy lifestyle among students of technical and humanitarian disciplines.

The purpose of the study was to identify, through comparative analysis, the differences in attitudes towards a healthy lifestyle among students from different disciplines.

Research methods and organization. The analysis of scientific and methodological literature, psychological testing, and methods of mathematical statistics were utilized. The research was conducted at Samara National Research University, involving second and third-year students. To study the multi-component structure of a healthy lifestyle among students, the 'Health-Promoting Lifestyle Profile' questionnaire was employed.

Research results and conclusions. As a result of the comparative analysis of data from students of technical and humanitarian specialties, significant differences were identified in the indicators of "Nutrition", "Internal Growth", "Physical Activity", and "Responsibility for Health", which influence behavior aimed at health preservation and enhancement.

Keywords: higher education, healthy lifestyle, students' health.

ВВЕДЕНИЕ. В последнее время проблема сохранения здоровья студенческой молодежи все чаще поднимается в научных кругах. Согласно имеющимся данным, у более 60% студентов в период обучения в вузе диагностируют хронические заболевания [1]. Студенты, в силу разных причин, без особого внимания относятся к собственному здоровью, часто игнорируют элементарные рекомендации по соблюдению здорового образа жизни, ссылаясь на отсутствие времени и условий, стрессовые ситуации [2, 3]. Значимость здоровья и здорового образа жизни для достижения профессиональных и личных целей не всегда ими осознается.

Специалисты причинами снижения уровня здоровья студентов указывают изменения условий и режима жизни с момента начала обучения в вузе, смену раци-

она и режима питания (часто наблюдается несвоевременный прием пищи, однообразный рацион), высокую учебную нагрузку [2]. В результате этих и ряда других причин возникают утомление, умственное перенапряжение на фоне гиподинамии, хроническое недосыпание, эмоциональный стресс (особенно в период сессии). Кроме того, в отсутствие родительского контроля, особенно в условиях отдельного проживания, студенты более подвержены воздействию вредных привычек [4, 5]. В комплексе, все это создает предпосылки для развития функциональных нарушений, а в дальнейшем – и заболеваний [6].

Согласно мнению исследователей, в основе формирования стремления к здоровому образу жизни лежит множество факторов, раскрывающих значение физической активности, правильного питания, психоэмоционального равновесия, а также отсутствия вредных привычек для сохранения здоровья. Для формирования у студентов ценностного отношения к здоровью создается особая образовательная среда, включающая разные здоровьесберегающие технологии [7]. Безусловно, информирование о способах сохранения здоровья, организация режима учебного труда и отдыха студентов способствует формированию осознанного отношения к собственному здоровью. Однако, мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни у студентов может быть обусловлено осваиваемой специальностью и профилем образования, их представлениями о будущей профессии, условиях профессиональной деятельности и осознанием важности здоровья для решения профессиональных задач в будущем. Закономерно предположить, что отношение к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни у студентов разных специальностей может различаться.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – на основе сравнительного анализа выявить различия в отношении к здоровому образу жизни у студентов гуманитарных и технических специальностей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева. Участники исследования – студенты 2 и 3 курсов. Выборка составила 223 студента в возрасте 17–21 год. Участники исследования составили две группы. Первая группа (n=104) – студенты, обучающиеся на технических специальностях: авиастроение, машиностроение, двигатели летательных аппаратов, проектирование авиационных и ракетных двигателей. Вторую группу (n=119) составили студенты гуманитарных специальностей: психолого-педагогическое образование, международные отношения, юриспруденция, история, химия, биология.

Для выявления стремления к сохранению здоровья и оценки составляющих здорового образа жизни у студентов разных специальностей нами было организовано и проведено психодиагностическое тестирование. Участникам исследования предлагался опросник «Профиль здорового образа жизни» (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II), разработанный S.N. Walker и группой исследователей, широко применяемый для изучения многокомпонентной структуры здорового образа жизни [8]. Опросник включает 52 суждения, с которыми участникам необходимо оценить степень своего согласия. Результаты тестирования характеризуют степень выраженности 6 факторов, представленных в виде шкал, влияющих на поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья:

– ответственность за здоровье (Health Responsibility / HR) – шкала, характеризующая субъективную значимость здоровья, необходимость его улучшения, проявление внимания к собственному здоровью;

- физическая активность (Physical Activity / PA) – шкала, характеризующая отношение к физической активности как важному условию улучшения состояния здоровья, регулярность физической активности;
- питание (Nutrition / N) – характеризует компетентность в вопросах питания, в частности, выбор необходимых для поддержания здоровья продуктов, режим питания;
- внутренний/духовный рост (Spiritual Growth / G) – характеризует целеустремленность, самостоятельность, независимость, стремление к саморазвитию, реализации личностного потенциала;
- межличностные отношения (Interpersonal Relations / IR) – отражает готовность к общению, коммуникации для развития комфортных межличностных отношений как условия сохранения психологического компонента здоровья;
- управление стрессом (Stress Management / SM) – характеризует устойчивость к воздействию стресс-факторов, эмоциональную стабильность и эмоциональный контроль, умение управлять психическим напряжением.

Для обработки полученных данных нами применялись статистические методы, включая сравнительный анализ (t-тест для независимых выборок).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного нами тестирования мы обнаружили неравномерное распределение исследуемых показателей у студентов как технических, так и гуманитарных специальностей, что свидетельствует о дисбалансе факторов, которые определяют стремление к ведению здорового образа жизни, и может негативно отражаться на здоровье.

Подробный анализ многокомпонентной структуры здорового образа жизни в группе студентов технических специальностей позволил установить, что наиболее высоким показателем обладает фактор «Внутренний рост», равный 29,1 балла. Также высокий уровень в этой группе испытуемых показали факторы «Межличностные отношения» (27,5 балла) и «Питание» (26,2 балла). Менее сформированными составляющими здорового образа жизни явились «Ответственность за здоровье» (25,4 балла) и «Физическая активность» (23,6 балла). Самое низкое значение среди остальных факторов выявлено в «Управлении стрессом», равное 20,4 балла (рис. 1).



Рисунок 1 – Результаты исследования среднегрупповых значений составляющих профиля здорового образа жизни у студентов технических и гуманитарных специальностей

Результаты показали, что студенты технического профиля достаточно хорошо осведомлены об условиях сохранения здоровья и способах здоровьесберегающего поведения. Они демонстрируют высокую готовность к саморазвитию, коммуникабельность, позитивное отношение к двигательной активности и правильному питанию, то есть те формы поведения, которые не только позволяют сохранять

физическое и психическое здоровье, но и являются основой социализации. Можно предположить, что предпосылками такого отношения к здоровому образу жизни в этой группе выступают особенности учебной деятельности в вузе, в процессе которой студенты сталкиваются с необходимостью сохранения здоровья и высокой работоспособности при освоении значительного объема учебной информации и выполнении практических заданий за короткий срок, причем выполнение учебных заданий в технических специальностях чаще предполагает индивидуальный характер деятельности. Это требует высокого уровня самоорганизации, умения планировать собственную деятельность и готовности к выполнению работы самостоятельно. Вероятно, эти особенности поведения студентов влияют на формирование профиля здорового образа жизни. Относительно низкий показатель фактора «Управление стрессом» может быть связан с недостаточной осведомленностью студентов о способах психической саморегуляции в условиях воздействия стрессовых нагрузок.

В группе студентов гуманитарных специальностей профиль здорового образа жизни имеет отличия. Самый высокий показатель выявлен по фактору «Межличностные отношения» – 28,8 балла. Следующими по уровню развития в структуре профиля являются факторы «Внутренний рост», равный 24,3 балла, «Управление стрессом», равный 22,3 балла, и «Ответственность за здоровье», равный 21,7 балла. Факторы «Физическая активность» и «Питание» демонстрируют значения 19,2 и 18,4 балла соответственно, что указывает на невысокую степень их влияния на сохранение здоровья у студентов. Кроме того, в этой группе мы обнаружили выраженный дисбаланс между факторами с высоким и низким показателями. Так, разница между значением фактора «Межличностные отношения» и значением фактора «Питание» составляет 10,4 балла.

В целом, анализ многокомпонентной структуры профиля здорового образа жизни показал, что у студентов-гуманитариев отношение к здоровому образу жизни и способы его организации связаны преимущественно с психосоциальным благополучием и эмоциональным комфортом. Социальная активность, удовлетворение от общения, стремление к самосовершенствованию и самореализации, волевое независимое поведение, готовность преодолевать стрессовые ситуации являются в этой группе студентов доминирующими составляющими здоровья, особенно его психического компонента.

Следует заметить, что содержание и особенности организации образовательного процесса на гуманитарных специальностях предполагают проявление навыков взаимодействия, лидерских и волевых качеств, а результаты учебной работы часто определяются эффективностью совместной деятельности и готовностью студентов к коммуникации. Формируемые в учебной деятельности у студентов компетенции, безусловно, влияют на представление о здоровом образе жизни и на поведение, направленное на сохранение здоровья.

Низкие показатели факторов «Физическая активность» и «Питание», вероятно, связаны с особенностями формирования направленности личности студентов в процессе профессиональной подготовки, когда самооценка и самоотношение в большей мере определяются стремлением к внутреннему росту, развитием межличностных взаимоотношений, навыками психической саморегуляции, а не физиологическими и функциональными характеристиками.

Сравнительный анализ средних показателей студентов двух групп обнаружил некоторые сходства и различия в уровне развития факторов, определяющих сформированность поведения, направленного на укрепление своего здоровья. Ведущими составляющими здорового образа жизни у студентов как технических, так и гуманитарных специальностей являются те, которые относят к когнитивным и эмоциональным компонентам здоровья – «Внутренний рост» и «Межличностные отношения», их показатели в группах имеют высокое значение. Чем выше у студентов стремление к развитию внутренних ресурсов, личностного потенциала, адаптивности, социальных контактов и социальной активности, тем более они ответственны за свое здоровье. Следует заметить, что уровень факторов в группах имеет разное значение (табл. 1). Так, в группе студентов технических специальностей значение фактора «Внутренний рост» равно 29,1 балла и является наивысшим среди других факторов в профиле здорового образа жизни, в то время как в группе студентов гуманитарных специальностей этот фактор занимает вторую позицию и равен 24,3 балла. Различие составляет 16,4% и является достоверным ($t=2,18$; $p<0,05$).

Фактор «Межличностные отношения» является наиболее весомым среди других факторов в профиле здорового образа жизни у студентов-гуманитариев, у студентов технических специальностей он на второй позиции, но абсолютное значение у него выше, чем у студентов-гуманитариев, на 4,5%, при этом достоверных различий не наблюдается.

Таблица 1 – Различия средних показателей профиля здорового образа жизни у студентов технических и гуманитарных специальностей

| Шкалы профиля здорового образа | Средний показатель, балл | | t Studenta | P < |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------|------|
| | Технические специальности (n=104) | Гуманитарные специальности (n=119) | | |
| 1. Ответственность за здоровье | 25,4 | 21,7 | 1,98 | 0,05 |
| 2. Физическая активность | 23,6 | 19,2 | 2,26 | 0,05 |
| 3. Питание | 26,2 | 18,4 | 2,81 | 0,01 |
| 4. Внутренний рост | 29,1 | 24,3 | 2,18 | 0,05 |
| 5. Межличностные отношения | 28,8 | 27,5 | 0,38 | - |
| 6. Управление стрессом | 20,4 | 22,3 | 0,59 | - |

Различие в факторе «Питание» у студентов двух групп является наиболее выраженным и составляет 26,7%, что достоверно на уровне $p<0,01$ ($t=2,81$). Студенты технических специальностей более склонны соблюдать правильный режим питания, лучше осведомлены о составе продуктов и важности сбалансированного питания. Студенты-гуманитарии менее ответственно относятся к собственному рациону, недостаточно эрудированны в вопросах здорового питания, выборе продуктов, оценке их «полезности».

Фактор «Физическая активность» в группе студентов технических специальностей имеет относительно более высокий уровень сформированности, чем у студентов-гуманитариев. Разница показателей составляет 17,8%. Различие является достоверным ($t=2,26$; $p<0,05$). Это говорит о том, что студенты технических специальностей чаще проявляют интерес к занятиям спортом, физическим упражнениям

и двигательной активности в целом, считая это необходимым условием поддержания жизненного тонуса. Отметим, что они более внимательно, чем студенты гуманитарных специальностей, относятся к собственному здоровью, осознавая, вероятно, его значимость для достижения жизненных, а возможно, и профессиональных, целей. Об этом свидетельствует разница в показателях фактора «Ответственность за здоровье» обеих групп, равная 14,5%, что достоверно на уровне $p < 0,05$ ($t = 1,98$). Они склонны контролировать изменения в самочувствии, стремятся к улучшению показателей здоровья.

Фактор «Управление стрессом» имеет относительно более высокий уровень в группе студентов, обучающихся на гуманитарных специальностях. Разница средних показателей в группах составляет 8,5%. Они лучше осведомлены о способах снятия психического напряжения, устойчивее к воздействию стресс-факторов, в условиях эмоционального напряжения лучше контролируют состояние и управляют собственными эмоциями и поведением, стремятся к освоению техник психической саморегуляции. Можно предположить, что при освоении гуманитарных дисциплин формирование психологической готовности к стрессовым ситуациям является профессионально важным, что и отразилось на результатах исследования.

Следует отметить, что у испытуемых двух групп выявлены значимые различия в показателе общего профиля здорового образа жизни, определяемого как средняя сумма баллов всех оцениваемых компонентов. Так, в группе студентов технических специальностей среднее значение общего профиля здорового образа жизни составило 25,2 балла, в то время как в группе студентов гуманитарных специальностей оно составило 22,4 балла. Разница составила 11,1%, что достоверно на уровне $p < 0,05$ ($t = 2,04$).

Полученные данные указывают на то, что у студентов, обучающихся на технических специальностях, компоненты профиля здорового образа жизни сформированы на более высоком уровне. Можно утверждать, что эти студенты больше заинтересованы в формировании разных аспектов поведения, направленного на сохранение собственного здоровья, чем студенты гуманитарных специальностей. У них выше ответственность за собственное здоровье, особенно его физического компонента, более осознанное отношение к питанию как фактору здорового образа жизни, они физически активнее, демонстрируют высокую самоорганизацию и стремление к личностному росту.

У студентов гуманитарных направлений отношение к здоровью и здоровому образу жизни во многом обусловлено субъективным ощущением благополучия, целеустремленностью, социальной активностью и социальной поддержкой, включенностью в межличностное взаимодействие, вовлеченностью в процесс самосовершенствования. Между тем, они недостаточно эрудированы в вопросах организации питания, двигательной активности и её значения для организма, менее внимательны к показателям физического здоровья.

ВЫВОДЫ. Выявленные различия в отношении к здоровому образу жизни и поведению, направленном на сохранение здоровья, у студентов разных направлений во многом обусловлены особенностями организации учебной деятельности в вузе, разной направленностью и содержанием учебных дисциплин на технических и гуманитарных специальностях. Студенты, обучающиеся на гуманитарных специальностях, демонстрируют недостаточную заинтересованность, по сравнению со студентами технических специальностей, в ведении здорового образа жизни, особенно в

вопросах организации питания и двигательной активности, и связывают представление о собственном здоровье преимущественно с психосоциальным благополучием и эмоциональным комфортом.

Студенты технических специальностей имеют более высокий показатель общего профиля здорового образа жизни, чем студенты-гуманитарии, демонстрируют высокую готовность к самостоятельному использованию знаний для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Полученные данные указывают на необходимость учета направлений подготовки и специальностей при организации учебного процесса, составлении режима учебного дня, создании в условиях вуза здоровьесберегающей среды, позволяющей не только повышать интерес и формировать у студентов систему знаний о здоровье, его значении для достижения профессиональных целей, но и способствовать ее реализации на поведенческом уровне.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Журавлева И. В., Иванова Л. Ю., Ивахненко Г. А. Здоровье студентов: социологический анализ. Москва : ИНФРА-М, 2014. 272 с. EDN: UFEITN.
2. Коданева Л. Н., Кетлерова Е. С. Образ жизни и отношение к здоровью студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 152–156. EDN: INOMUZ.
3. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни / Андриященко Ю. В., Урванцева М. В., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 6. С. 51–55. EDN: STGTFO.
4. Девиации и формирование навыков здорового образа жизни студентов / Дугнист П. Я., Романова Е. В., Перегудова Т. М., Семьякина Е. М., Дылкина Т. В. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). С. 64–69. EDN: JJEZFC.
5. Сухинина К. В., Карбушева Д. В., Гуркова Е. А. Сравнительный анализ вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов вузов разного профессионального профиля // Человеческий капитал. 2023. № 8 (176). С. 256–264. EDN: BWZLTQ.
6. Соколова Т. М. Влияние учебной деятельности на состояние здоровья студентов средних профессиональных и высших учебных заведений. DOI 10.23670/IRJ.2022.115.1.093 // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 1 (115). С. 118–120.
7. Закирова А. И., Литовченко О. Г., Тостановский А. В. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Профилактическая медицина. 2023. № 3 (26). С. 75–80. EDN: OHJLCE.
8. Петраш М. Д., Стрижницкая О. Ю., Муртазина И. Р. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 164–190. EDN YACNXXN.

REFERENCES

1. Zhuravleva I. V., Ivanova L. Ju., Ivahnenko G. A. (2014), "Student health: a sociological analysis", Moscow, INFRA-M, 272 p.
2. Kodaneva L. N., Ketlerova E. S. (2019), "Lifestyle and attitude to the health of students", *Scientific notes of the P.F. Lesgaf t University*, No 3 (169), pp. 152–156.
3. Andryushchenko Yu. V., Urvantsev M. V., Borisova M. V., Musokhranov A. Yu. (2021), "Attitude of university students to the formation of a healthy lifestyle", *Scientific Review. Pedagogical sciences*, No 6, pp. 51–55.
4. Sokolova T. M. (2022), "The impact of educational activities on the health of students of secondary vocational and higher educational institutions", *International research journal*, No 1 (115), pp. 118–120.
5. Dugnist P. Ya., Romanova E. V., Peregudova T. M., Semnyakina E. M., Dylkina T. V. (2019), "Deviations and the formation of students healthy lifestyle skills", *Health, Physical Culture and Sports*, No 5 (16), pp. 64–69.
6. Sukhinina K. V. (2023), "Comparative analysis of healthy habits and healthy lifestyle criteria in university students of different professional profiles", *Human capital*, No 8 (176), pp. 256–264.
7. Zakirova A. I., Litovchenko O. G., Tostanovsky A. V. (2023), "Attitude of students to ward a healthy lifestyle", *Russian Journal of Preventive Medicine*, No 3 (26), pp. 75–80.
8. Petrash M. D., Strizhitskaya O. Y., Murtazina I. R. (2018), "Validation of the questionnaire "Health-promoting lifestyle profile" in the Russian sample, *Counseling Psychology and Psychotherapy*, No 3 (26), pp. 164–190.

Информация об авторах: Земсков А.С., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0001-2750-7739, SPIN-код: 8634-6411. Решетин А.А., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0007-0234-4340. SPIN-код: 8855-6465. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.05.2025.

Принята к публикации 09.06.2025.