УДК 304.3:613:656.2(571.6)

Соколова Татьяна Борисовна – канд. социол. наук, доцент кафедры «Социальная работа и социология» ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (г. Хабаровск).
Тел.: (4212) 40 77 89

Tat'yana Borisovna Sokolova – Candidate of Sociology, docent of the social work and sociology chair of FGBOU VPO "The Far-Eastern state university of transport communications" (Khabarovsk). *Ph.: (4212) 40 77 89, 30 47 40*

Т.Б.Соколова
T.B. Sokolova

Самодетерминирующее поведение работников ДВЖД в сфере здоровья

В представленной статье подчеркивается недостаточная разработанность элементарных знаний о здоровье и факторах его определяющих у работников Дальневосточной железной дороги. По результатам социологического исследования качества жизни как важного индикатора социального здоровья работников в системе ДВЖД, были выявлены различные характеристики в зависимости от профессиональной деятельности и половой принадлежности. Анализируются связь общества со здоровьем человека, условия укрепления и сохранения здоровья.

Self-determining bihavior of railway workers of sphere health

This paper emphasizes insufficient development of elementary knowledge about health and its determining factors among the workers of the Far Eastern Railroad. Sociological research of quality of life as an important indicator of social health of railway workers revealed various characteristics depending on professional activities and sex. This paper provides analysis of the relationship between society and man's health, and conditions of strengthening and preservation of health.

Ключевые слова: *самодетерминирующее поведение, культура здоровья, психоэмоциональное напряжение, социальный риск, стиль жизни.*

Keywords: *self-determining behavior, culture of health, psychoemotional tension, social risk, life style.*

Важным показателем здоровья как элемента качества жизни является уровень самодетерминации поведения, т. е. ответственного отношения к сохранению и поддержанию людьми своего здоровья.

Эмпирической базой для настоящей статьи являются данные научного исследования, проведенного среди 525 железнодорожников, работающих как в

системе управления ДВЖД, так и производственной сфере. Исследование проводилось в качестве научной работы над монографией «Социальное здоровье в социологическом измерении».

В нашем исследовании в качестве показателей самодетерминации были избраны такие параметры, как: уровень общей культуры здоровья, организация свободного времени, занятия физическими упражнениями, отказ от вредных привычек. Одной из частных задач настоящего исследования явилось выявление сформированности элементарных знаний о здоровье и факторах, его определяющих. На вопрос: «Считаете ли Вы, что забота о своем здоровье и членов семьи есть показатель культуры человека?», – большинство опрошенных ответили утвердительно, что характеризует общую эрудицию и относительную информированность работников железнодорожного транспорта по проблеме поддержания здоровья. Однако настораживает тот факт, что треть опрошенных проявляют неуверенность в ответе на данный вопрос, а некоторые из числа опрошенных вообще высказали отрицательную позицию, подчеркнув, что забота о здоровье никак не связана с общей культурой человека, их количество приближается к 10%.

Следует предположить, что обнаруженная разница в суждениях по данному вопросу обусловлена разным уровнем образования респондентов. Как выяснилось, наибольшее количество положительных ответов дали служащие, имеющие высшее профессиональное образование. Среди них оказалось намного меньше неуверенных, по сравнению с рабочими. Однако эта разница менее выражена в ответах на вопрос о факторах, определяющих здоровье.

По результатам опроса, треть опрошенных как служащих, так и рабочих определили психоэмоциональное напряжение в качестве ведущего фактора, влияющего на здоровье. Это подтверждает социальную напряженность сегодняшнего дня как результат действия социальных и экономических стрессоров, вызывающих внутренний дискомфорт, повышенную тревожность и дисгармонию внутреннего мира. Вторым по значимости фактором, активно влияющим на здоровье работающих, выступает качество питания. Это объясняется результатами неосуществленных потребностей и желаний в вопросах питания. На роль наследственных факторов и экологии в обеспечении здоровья указали 25% и 15% рабочих, 16% и 10% служащих, соответственно.

Оценивая знания респондентов о факторах риска для здоровья человека, стоит обратить внимание на то, что значительная часть опрошенных (55% рабочих и 35% служащих) указали на вредные привычки как фактор, отрицательно влияющий на здоровье и качество жизни человека, и плохую экологическую ситуацию. Значительная часть опрошенных из числа рабочих определили плохое медицинское обслуживание как фактор социального риска для здоровья, в то время как число служащих, недовольных работой медицинских служб существенно меньше. Можно предположить, что различный социальный статус, уровень образования и размеры доходов определяют разницу в возможностях получения необходимых медицинских услуг, их качестве и умениях регулировать свои отношения с органами здравоохранения.

Анализируя полученные данные, следует отметить недооценку роли двигательной активности в укреплении и сохранении здоровья человека. Ряд служащих отметили гиподинамию (т. е. недостаточную двигательную активность) как фактор, отрицательно влияющий на здоровье, что свидетельствует о недостаточной осведомленности респондентов в вопросах формирования индивидуального здоровья и здорового образа жизни.

Разница в образовательном уровне опрошенных определила различную степень их валеологической грамотности. Так, на вопрос: «Достаточны ли ваши знания о здоровье, физическом состоянии и способах воздействия на них?», – 48,3% рабочих признались в их ограниченности, а 28% – отметили, что явно недостаточны. Среди служащих лишь 32,4% считают ограниченными свои знания, 22,8% – явно недостаточными, и только 45% – уверены в своей подготовленности. Эти данные можно считать закономерными, так как общий уровень образования определяет эрудицию в вопросах укрепления здоровья и культуру самосохранительного поведения в целом.

Установлено, в частности, что ведущими видами деятельности как для рабочих, так и служащих являются общение с друзьями, просмотр телепередач. Для мужчин характерен повышенный интерес к занятиям на компьютере (в большей степени для служащих) и посещению спортивных зрелищ. Закономерно, что чтение книг, посещение театра, кино и занятия с детьми занимают наибольшее время у женщин.

В основе изучения самосохранительного или самодетерминирующего поведения лежит исследование действий и отношений, направленных на укрепление и сохранение здоровья в процессе жизнедеятельности. Поэтому в настоящей работе мы изучили поведенческую деятельность работников железнодорожного транспорта, связанную с формированием здоровья и здорового образа жизни. В частности, анализировались структура свободного времени железнодорожников и место в ней оздоровительной физической культуры как важного компонента здорового образа жизни. Изучались: отношение респондентов к занятиям физическими упражнениями; использование средств обеспечения физической и психической гармонии в жизни; наличие вредных привычек и качества питания, т. е. те поведенческие характеристики, которые являются важными показателями социального здоровья. Определенный интерес представляют результаты опроса по определению бюджета свободного времени железнодорожников (табл. 1).

Таблица 1

Структура свободного времени у работников ДВЖД

	Мужчины		**Женщины**	
	Служащие	**Рабочие**	**Служащие**	**Рабочие**
Общение с друзьями	31,9	40,9	53,7	37,5
Просмотр	27,7	38,6	13,0	25,0

телепередач				
Чтение книг	8,5	11,4	37,5	27,8
Занятия на компьютере	12,8	9,1	12,5	7,4
Посещение театра, кино	4,3	0,0	31,3	22,2
Занятия физ. упражнениями	17,0	18,2	5,6	0,0
Посещение спортивных зрелищ	14,9	9,1	5,6	0,0
Занятия с детьми	6,4	9,1	20,4	37,5
Другое	4,3	22,7	18,5	25,0

Источник: составлено автором.

Важно подчеркнуть, что занятия различными формами физической культуры занимают незначительное место в бюджете свободного времени железнодорожников. Результаты опроса показали, что физическими упражнениями занимаются преимущественно мужчины. Что же касается женщин, то лишь 5,6% из числа работающих в управленческом аппарате сообщили, что занимаются различными формами оздоровительной физической культуры; из рабочих же никто не определил этот вид деятельности. Полученные результаты подтверждают имеющиеся в литературе данные [1. С. 56 – 57] о преимущественном интересе мужчин (по сравнению с женщинами) к занятиям физической культурой и спортом.

Анализируя конкретные формы занятий оздоровительной физической культуры, приходим к выводу, что работники железнодорожного транспорта в большей степени предпочитают рекреационные виды деятельности: работу на даче, прогулки в лесу, за грибами и т. п. (табл. 2). Более менее систематически осуществляют этот вид деятельности (сюда входят: утренняя зарядка, занятие плаванием, посещение фитнесс клуба и спортивные игры (табл. 2)) 28,6% респондентов, нерегулярно – 36,6%.

Таблица 2

Физкультурно-оздоровительная деятельность в бюджете свободного времени железнодорожников

Ответы	**Занимаетесь систематически**	**Нерегулярно**	**Практически не занимаюсь**
Делаете утреннюю зарядку	11,2	16,1	19,3
Занимаетесь по телевидению	1,9	1,9	21,7

Ходите на лыжах	0	5,6	19,3
Катаетесь на коньках	0	6,8	19,9
Занимаетесь спортивными играми (ф/б, в/б, б/б и т. п.)	3,7	14,9	14,9
Плаваете в бассейне, реке, на море	5,0	32,3	9,3
Занимаетесь рыбной ловлей	1,9	14,3	15,5
Ходите в турпоходы	0,6	11,2	14,3
Занимаетесь охотой	0,6	6,8	19,3
Активный отдых в выходные дни: а) поездка за грибами, работа на даче и т. п.	28,6	36,6	2,5
б) в группе здоровья или ОФП	0,6	1,9	19,3
в) в фитнесс-клубе	5,0	3,1	18,0

Источник: составлено автором.

Относительно редко в бюджете свободного времени железнодорожника присутствуют туристические походы, рыбалка, охота, занятия в группах ОФП. Полученные результаты подтверждают данные специальной научной литературы [2. С. 13] об ограниченном объеме средств физической культуры, представленных в структуре свободного времени трудящихся [3. С. 56]. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой?», – положительно ответили незначительное число респондентов: мужчины-служащие – 21,3% и мужчины-рабочие – 20,5%; женщины-служащие – лишь 16,7%, а женщины-рабочие – 0%. Наряду с этим, большинство опрошенных признались, что в прошлом они все занимались различными видами физической культуры и спорта. Никогда активно не занимались 43,7% женщин-рабочих и 31,4% женщин-служащих, в меньшей степени – мужчины (соответственно, 20,5% и 27,6%).

В организованные формы занятий физической культурой наиболее активно вовлечены служащие (как мужчины, так и женщины). Так, например, у женщин наиболее популярны занятия в фитнесс-клубе, ритмической гимнастикой и шейпингом. У мужчин наибольший интерес вызывают упражнения на тренажерах, оздоровительный бег. Рабочие значительно меньше используют средства физической культуры в целях укрепления здоровья. К примеру, женщины в этом случае отдают предпочтение витаминам, используют массаж, уделяют внимание рациональному питанию. Большая часть мужчин из числа рабочих (56,8%) вообще не используют никакие средства оздоровления, так как на это нет времени.

Полученные данные подчеркивают достаточно выраженную активность служащих, имеющих высшее профессиональное образование в организации здоровой жизнедеятельности. Как выяснилось, они в большей степени осознают необходимость занятий физическими упражнениями как основного компонента здорового образа жизни, развития физического потенциала и достижения физического совершенства. Это подчеркивает значимость образования, как важного социокультурного фактора, определяющего уровень валеологической грамотности, активность действий, направленных на сохранение здоровья.

Учитывая, в целом, ограниченность средств физической культуры, используемых железнодорожниками в целях укрепления и сохранения здоровья, мы проанализировали факторы, препятствующие активным занятиям физическими упражнениями. Выяснилось, в частности, что в качестве ведущего фактора основная часть респондентов отметили отсутствие свободного времени.

Высокая стоимость физкультурных услуг более всего беспокоит женщин. Причем, 50% женщин из числа рабочих испытывали затруднения при ответе на данный вопрос, что подтверждает отсутствие сформированности мотивации на занятия данным видом деятельности. «Очень устаю» – ответили 38,6% мужчин-рабочих и женщин, что подтверждает значительный объем психофизической нагрузки, выполняемой им, как на работе, так и дома. Соответственно, у данного контингента опрошенных нет желания заниматься никакими средствами физической культуры, чтобы укрепить свое здоровье. Испытывая значительную физическую усталость, они не хотят заниматься физическими упражнениями, так как не осознают роль и значение рационально организованной двигательной деятельности для восстановления работоспособности, оптимизации физического состояния, укрепления здоровья в целом.

Полученные данные свидетельствуют об отсутствии сформированности ценностного отношения к физической культуре части респондентов как важному компоненту здорового образа жизни при относительно низкой культуре самосохранения и ответственности за свое здоровье. Это подтверждается также результатами исследования таких факторов социального риска, как вредные привычки, психоэмоциональное напряжение и другие поведенческие характеристики, выступающие показателями социального здоровья.

По данным социологического исследования, установлена значительная распространенность среди мужчин такой вредной привычки, как табакокурение. У женщин в пристрастии к данной привычке откровенно призналось 18,7% рабочих и 9,4% служащих. Что составляет примерно 25% от общего числа опрошенных, однако, этот показатель не отражает реальную обстановку.

Подобная закономерность выявлена в процессе анализа таких поведенческих характеристик, как употребление спиртных напитков и наркотических веществ. По данным исследования, в пристрастии к алкоголю

лидируют мужчины. Позволяют себе употреблять наркотические вещества 4,5% рабочих и 2,1% служащих мужчин. Определено, что избегают вредных привычек 87% служащих и 75% рабочих женщин; у мужчин число таковых оказалось равным (52,3%) как у рабочих, так и у представителей управленческого аппарата. Эти результаты подтверждают имеющиеся в литературе данные [4. С. 35; 5. С. 57], свидетельствующие, что женщины не подвержены вредным привычкам, в среднем, в полтора раза чаще, чем мужчины. Их поведение в силу принятых социально-культурных ролей имеет более самосохранительный эффект. Установлена наибольшая приверженность к вредным привычкам у представителей рабочих профессий, по сравнению с чиновниками и управленцами, работающими в сфере железнодорожного транспорта. Это позволяет сделать вывод, что работники ДВЖД, имеющие высшее образование и составляющие в исследовании категорию служащих, наиболее информированы о вредном влиянии курения и алкоголя на здоровье, более эрудированы в вопросах укрепления и сохранения здоровья, организации здорового образа жизни.

Одним из факторов социального риска, разрушающе действующего на здоровье, является социально-психологический фактор, проявляющийся в нарушении нервно-психического баланса, состоянии психоэмоционального напряжения. Анализ данного состояния у работников железнодорожного транспорта показал, что 33,5% опрошенных постоянно чувствуют себя очень уставшими; 17,4% – проявляют несдержанность и раздражительность в общении с окружающими, высказывая недовольство повышенным тоном или даже криком; проблемы со сном испытывают 19,3%; нетерпение и спешку при выполнении дел проявляют 10,6% респондентов; питаются «на ходу», «в спешке» – 13,7%; употребляют оскорбительные выражения в общении с близкими и друзьями 8,1% работающих. Таким образом, социально-экономические стрессоры, действующие на работников железнодорожного транспорта, вызывают состояние внутреннего дискомфорта, дисгармонии и утрату равновесия с социальным окружением, что закономерно приводит к психосоматическим заболеваниям, снижению адаптационных возможностей организма. Разница в проявлении характеристик нервно-психического состояния у рабочих и служащих еще раз подтверждает зависимость психофизического состояния человека от образования и уровня культуры здоровья, в целом. Люди, имеющие более высокий уровень образования (категория служащих) способны более эффективно регулировать свое психоэмоциональное состояние, гармонично строить отношения с социальным окружением, более рационально организовывать самосохранительное поведение.

Проведенное исследование показало важность образования в формировании культуры поведения, отношения к здоровью и стилю жизни. Оно выявило различия между рабочими и служащими в модели «психофизическое здоровье – экономическое положение – поведение». Рабочие (преимущественно мужчины) сложнее переносят экономические проблемы, поскольку не используют эффект культурных и социальных факторов таким

образом, как служащие. Установлено, что индивиды по-разному используют возможности культурного, социального окружения и в зависимости от этого меняют свое поведение. Одни и те же экономические проблемы детерминируют различное поведение железнодорожников в зависимости от пола и уровня образования.

Литература и источники:

1. Назарова, И. Б. Здоровье российского населения: факторы и характеристики / И. Б. Назарова // Социологические исследования. – 2003. – № 11. – С. 57 – 67.

2. Воробьев, А. И. Социальное значение активного двигательного аппарата человека в современную эпоху / А. И. Воробьев. – М. : МОГИФК, 1981. – С. 13 – 20.

3. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Думанин, В. И. Жолдак. – М., 1996.

4. Фомин, Э. А. Стратегии в отношении здоровья / Э. А.Фомин, Н. Н. Федорова // Социс. – 1999. – № 11. – С. 35 – 40.