

РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА

Лоншакова Н. А., Диниц Г.Н.

**ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аналитический отчет
по материалам социологических исследований*

Химки, 2018 г.

УДК 377

Лоншакова Н. А., Диниц Г.Н.

Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи

Аналитический отчет. -М., РМАТ, 2018. – 62 с.

Научный редактор д.полит.н., профессор Трофимов Е.Н.

В аналитическом отчете анализируются проблемы сформированности здорового образа жизни учащейся молодежи, представлены результаты опросов студентов всех форм обучения Российской международной академии туризма, филиалов РМАТ, колледжей, вузов и школ г. Москвы и Московской области, даются рекомендации по эффективному формированию ценностных ориентаций. Аналитический отчет подготовлен на основе социологических опросов 2017-2018 годов.

Аналитический отчет предназначен для работников системы образования, профессорско-преподавательского состава, аспирантов и всех, кто интересуется проблемами здорового образа жизни. Материалы отчета могут быть полезны для принятия управленческих решений и оптимизации качества воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Авторы благодарят за оказанную помощь в проведении социологического исследования директоров институтов, деканов, заведующих кафедрами, профессорско-преподавательский состав академии, студентов, которые приняли участие в опросе, а также студентов колледжей и учащихся школ Москвы и Московской области.

При использовании материалов Аналитического отчета, просьба делать ссылку на авторов.

© Лоншакова Н. А., 2018

© Диниц Г.Н., 2018

© РМАТ, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Методологические основы организации исследования.....	5
Методология исследования	5
Организация исследования.	11
2. Теоретико-методологические подходы к определению понятия ценностные ориентации студентов	11
3. Выявление ценностных ориентаций студентов относительно здорового образа жизни.....	19
4. Оценка состояния сформированности ЗОЖ в студенческой среде степень их приобщенности к ЗОЖ.....	29
Правильное питание	33
Занятия спортом.....	36
Личная гигиена.....	40
Закаливание	40
Отказ или сведение к минимуму вредных привычек.....	41
5. Выявление информационной осведомленности студентов о туризме, как средстве формирования ЗОЖ	46
Заключение	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

В рамках реализации Президентского гранта на развитие гражданского общества Российская международная академия провела социологическое исследование на тему «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодежи и студентов средствами туризма».

Актуальность темы исследования обусловлена уровнем и качеством состояния здоровья российского молодого поколения. На всех уровнях власти нашей страны признается огромное значение здорового образа жизни (ЗОЖ) как фактора национальной безопасности государства.

Актуальность здорового образа жизни в современности вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье – это самая главная ценность человека, его самый важный приоритет в жизни, приоритет, который определяет возможность для реализации всех его устремлений, как личных, так и социальных. Вряд ли найдется оппонент, который бы поспорил с этим утверждением. Но то, насколько здоровье и здоровый образ жизни культивируются сегодня как приоритеты современной жизни, заставляет задуматься о причине этого.

Разработка модели формирования ЗОЖ у студенческой молодежи средствами туризма в качестве первоочередной задачи предполагает, прежде всего, оценку состояния сформированности ЗОЖ в студенческой среде и выявление проблемных направлений пропаганды ЗОЖ.

Достаточно важными элементами, характеризующими степень сформированности ЗОЖ студентов и осознанности выбора ими правильного образа жизни, являются их представления и степень информированности о понятии и принципах ЗОЖ.

В Аналитическом отчете ставится задача определить специфику здоровья как жизненной ценности молодежи.

1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методология исследования

В рамках исследования проведен анализ теоретико-методологических подходов к определению понятия ценностных ориентаций студентов, рассмотрены подходы к измерению уровней сформированности ценностных ориентаций.

Методологическими основами исследования данной проблематики выступили положения комплексного подхода к проблеме человека (Б.Г. Ананьев), концепция ценностных ориентаций, основанная на прямом ранжировании ценностей (М. Рокич).

Исходя из выше названных положений, в ходе исследования будут проанализированы ценностно-смысловые установки здорового образа жизни учащейся молодежи, выступающие в качестве основы формирования жизненной стратегии заботы о себе. В основе исследования так же лежат труды Виноградова П.А., который считал, что в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности [1]. С этих позиций здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным особенностям человека, конкретным условиям жизни, и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. С позиции психолого-педагогического подхода (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

В 2017-2018 учебном году в Российской международной академии туризма было проведено углубленное исследование на тему «Ценностное отношение к здоровому образу жизни» с целью выявления у молодежи и студентов отношения к здоровому образу жизни.

На страницах аналитического отчета представлены эмпирические данные результатов опроса студентов РМАТ. В целях полноты анализа, авторами использовались материалы социологических исследований других исследователей (Андрющенко О.Е.. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования; Галенко, Т. П. Ценности как основа формирования у старших подростков отношения к собственному здоровью; Есиркепов, Ж. М. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи; Журавлева, И. В. Здоровье подростков: социологический анализ; Лотоненко А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи и др)..

Вторичный анализ данных представленных в интернете дает возможность получить комплексную картину позиции студентов, детально проанализировать процесс формирования их ценностных ориентаций, сравнить наши показатели с результатами общероссийских исследований и сформулировать предложения по коррекции стратегии воспитательного процесса ЗОЖ в РМАТ и в других образовательных учреждениях.

Студенчество - социальная группа в системе высшего образования, характеризующаяся:

- определенной численностью, половозрастной структурой, территориальным распределением;
- определенным общественным положением, ролью и статусом;
- особой фазой, стадией социализации (студенческие годы), которую проходит значительная часть молодежи;
- определенными социально-психологическими особенностями.

Отличительными признаками студенчества от других социальных групп являются:

- выполнение в обществе определенных функций (обучающе-образовательная деятельность),
- объективность существования,
- однозначная детерминированность поведения членов групп,
- определенная целостность и самостоятельность по отношению к другим социальным группам,
- специфические социально-психологические черты и системы ценностей.

Социально значимой чертой студенчества является также напряженный поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям в обществе. Важной особенностью студенчества является активное взаимодействие с различными социальными стратами и слоями общества. Несмотря на различия социального происхождения и, следовательно, материальных возможностей, студенчество интегрировано общим видом деятельности и образует в этом смысле определенную социально-профессиональную группу. Поэтому актуальной является задача определения самых главных, смысложизненных ориентаций современного российского студенчества, как основного фактора их ценностного мира.

Сформулированная задача не может быть решена без теоретического уяснения самой сути ценностного отношения. Смысложизненные ориентации явились как бы «несущей конструкцией», каркасом, отграничивающим самые актуальные для студентов ценности от всех прочих, менее актуальных.¹

В студенческие годы на личность начинает оказывать все большее влияние макросоциальная среда: она понимается как источник ориентации и регулятор выбора жизненных позиций. Следовательно, и ценностные ориентации:

¹ Леденцов Д. С. Генезис ценности / Д. С. Леденцов // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2007. - Т. 2. - №2 (30). - С. 133 – 137.)

- во-первых, во многом будут отражать принятые в обществе жизненные ориентиры;
- во-вторых, зависеть от актуальной ситуации, подвергаться адаптивным изменениям;
- достаточно автономны и могут передаваться от поколения к поколению не только в порядке прямого наследования, но и через сетевую коммуникацию в многообразных социальных общностях.²

Изучение динамики ценностных ориентаций студенческой молодежи позволяет выявить проблемные вопросы организации воспитательной работы среди студенчества. Результаты социологических исследований могут стать базой для принятия обоснованных управленческих решений по качественному улучшению воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Цель и задачи исследования: дать оценку состояния сформированности ЗОЖ в студенческой среде и выявить проблемные направления пропаганды ЗОЖ.

В данном аналитическом отчете предпринята попытка оценки реального образа современного студента с позиции представлений о здоровом образе жизни.

В качестве основных компонентов ЗОЖ были приняты: режим дня; питание; двигательная активность; профилактика болезней, закаливание; отсутствие вредных привычек.

Для достижения этой цели в рамках данной части аналитического отчета поставлены следующие задачи:

- 1) выяснить, что учащаяся молодежь подразумевает под здоровым образом жизни.
- 2) выяснить, считает ли молодежь необходимым придерживаться здорового образа жизни.

² Луков Вал.А., Луков Вл.А. Тезаурусный подход в гуманитарных науках // Знание. Понимание. Умение. 2004. № 1 .с. 93-100)

3) сформулировать рекомендации по совершенствованию пропаганды ЗОЖ в институтах, на факультетах и кафедрах РМАТ.

Для решения проблем данного исследования возникла необходимость применения междисциплинарного подхода, позволившего изучить проблему ценностей и ценностных ориентаций в комплексе, в ракурсе разных представлений и отдельных аспектов изучаемого феномена.

В государственных стандартах третьего поколения ВПО прописаны общие цели основных образовательных программ в области воспитания. Так, для бакалавров такими целями являются формирование социально-личностных и общекультурных качеств выпускников, способствующих укреплению нравственности, повышению общей культуры, развитию целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности, социальной адаптации, творческих способностей, способности к диалогу, эффективному взаимодействию в профессиональной области, способствующего сохранению окружающей среды, выносливости и физического здоровья.

Информационную базу исследования составили материалы государственной и региональной статистики, результаты эмпирических и теоретико-прикладных исследований в областях социологии молодежи, социологии досуга, социальной психологии и психологии личности, а также газетная и журнальная публицистика, материалы из сети Интернет, личные наблюдения авторов, а также ранее проведенные репрезентативные социологические исследования в образовательных учреждениях Российской Федерации (вторичный анализ данных).

Методы исследования. Для сбора социологической информации был использован метод анкетирования и метод глубинного интервью. С помощью глубинных интервью (опрошено 50 студентов РМАТ) была получена более полная информация о мыслях и поведении человека, о причинах такого поведения, его глубинных мотивах.

Характеристика сформированности здорового образа жизни студенческой молодежи строилась на основе анкетирования по основным компонентам ЗОЖ. Было опрошено более **3653** студента различных форм обучения и курсов РМАТ и филиалов, колледжей, школ и вузов Москвы и Московской области. С целью выявления влияния возрастного фактора контингент опрашиваемых был разбит на 4 возрастные группы: 15-18, 19-20, 21-23, 24 и более лет. Опрос был сплошным. Так, в общей массе опрошенных преобладает женский состав (69% против 31%). Это отображает типичное процентное соотношение полов в современном обществе и конкретно в г. Москве и Московской области. Большую часть из них составляет молодежь в возрасте 15-18 лет (45%), далее молодые люди в возрасте 19-20 лет (23%), 21-23 – (21%) и, наконец, более 24-х летних было опрошено 11 %.

Исследовательская опросная анкета включала три блока вопросов:

1-й блок ориентирован на выявление информационной осведомленности студентов о ЗОЖ;

2-й блок ориентирован на выявление степени приобщенности студентов к ЗОЖ.

3-й блок предназначался для получения сведений о роли туризма в формировании ЗОЖ;

Инструментарием исследования являются блока 3 анкеты, состоящие из 30 вопросов, 60 % которых являются закрытыми с фиксированным перечнем позиций для выбора, 30 % вопросов представлены как полужакрытые, где помимо уже определенного перечня возможных ответов обозначена позиция «другое», в которой студент может указать свое видение изучаемой проблемы, оставшиеся 10 % вопросы открытые, респонденты могли откровенно высказывать свое мнение и отношение к той или иной проблеме.

Анализ и обработка полученной информации осуществлялась с помощью программы SPSS (версия 17.0).

Организация исследования.

Исследование осуществлялось в три этапа.

На первом этапе (ноябрь-декабрь 2017 г.) на основе программы исследования проводилось анкетирование студентов РМАТ по вопросам исследования. Опрос проходил при поддержке профессорско-преподавательского состава РМАТ, заведующих кафедрами, деканов, директоров институтов и при обязательном внешнем контроле исследователей, составляющих рабочую группу.

На втором этапе (январь - февраль 2018 г.) – проводился опрос колледжа, школ и вузов Москвы и Московской области, пожелавших принять участие в исследовании.

На третьем этапе март-апрель 2018 года осуществлялся анализ полученных данных и готовился аналитический отчет.

2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Необходимость исследования ценностных ориентаций студентов диктуется, прежде всего, потребностями совершенствования профессионального образования будущего специалиста. В современных условиях ценностные ориентации молодежи оказывают существенное влияние как на процесс формирования профессиональных качеств будущего специалиста, так и его будущую карьеру. Личностные качества для работника сферы туризма имеют большое значение и поэтому изучение процесса формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи туристских вузов позволит более эффективно организовать воспитательный процесс в вузе.

В наиболее общем виде ценностные ориентации рассматриваются как совокупность, система эталонов, ценностных представлений о явлениях при-

роды, общества, человеческой деятельности, окружающей действительности, определяющие кратковременную и долговременную программы поведения и деятельности человека по отношению к себе, другим людям, обществу. Усвоенные человеком на определенном этапе его жизни, ценности формируют его потребности, профессиональные интересы, стремления, жизненные установки, поступки, жизненные планы.

Ценности возникают в результате соотнесения внешней человеку реальности с его потребностями и выражают личностное и групповое отношение к этой реальности, ее оценку.

Ценностные представления являются наиболее чувствительным индикатором ценностных ориентаций. Изучение ценностных ориентаций - это изучение, прежде всего, ценностных представлений. Ценностные ориентации включают в себя как осознаваемые, так и неосознаваемые компоненты.

Проблема ценностей не только проблема общественная, но и личная проблема. Ценность характеризуется как суть предмета, явления, свойства, которые нужны (необходимы, полезны, приятны и пр.) людям определенного общества, класса, или отдельной личности в качестве средства удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и побуждения в качестве идеала.

Ценность М.Рокич определяет как "устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точки зрения, чем противоположный или обратный им способ поведения, либо конечная цель существования". Человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;

4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;

5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М.Рокич различает два класса ценностей:

1. **Терминальные** ценности он определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживает того, чтобы к ней стремиться;

2. **Инструментальные** ценности - как убеждения в том, что определенный образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях.

Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого несущественного. Ценностные ориентации обеспечивают устойчивость личности, преемственность определенного типа поведения и деятельности.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций человека, его мировоззрения. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются людьми как норма, но не всегда совпадают с ценностями, выбранными собственным сознанием. Для студента с высоким духовным развитием характерно не только стремление познать, но и изменить себя. Образ жизни личности формируется путем активного самовоспитания. Самосознание формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности.

Ценностное содержание здоровья аккумулируется в отношении человека (социума) к своему состоянию, которое обеспечивает успешную (достой-

ную, приемлемую для данных условий) жизнедеятельность. Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. Здоровье - это и наслаждение, и польза, и слава, и красота, и добро, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить как об универсальной ценности. Носителями здоровья, а, следовательно, и субъектами ценностного отношения, могут выступать отдельные личности, социальные группы, общество в целом. В этом отношении различаются индивидуальное здоровье, социальное (здоровье коллектива, социальной общности, этноса, религиозной конфессии, профессиональной или возрастной группы и т. д.) и планетарное (общечеловеческое) здоровье. Здоровье индивида как ценность - это значимость меры возможного осуществления человеком целенаправленных и осознанных действий (ограничение неумением не в счет) без ухудшения своего физического и духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде. Здоровье социума (общества) как ценность - это значимость для общества степени реализации смысложизненных возможностей его членов.

По своей структуре здоровье как ценность включает два основных компонента:

- 1) объективный компонент - совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья; статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. п.;
- 2) субъективный компонент здоровья как ценности - отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью.

Отношение человека к своему здоровью, с одной стороны, отражает опыт индивида, а с другой - оказывает существенное влияние на его поведение, что отражается в ценности не только здоровья, но и здорового образа жизни. Поэтому из основных «мишеней» воспитательного воздействия явля-

ется ценностно-смысловая сфера личности. При этом дифференцированный подход должен опираться на всестороннее изучение особенностей отношения студентов к своему здоровью.

Подходы к измерению уровней сформированности ценностных ориентаций

Для практического использования результатов исследования ценностных ориентаций серьезной проблемой является разработки методики измерения уровней сформированности ценностных ориентаций. Сегодня эта проблема интенсивно разрабатывается в отечественной психолого-педагогической литературе. И основным здесь является представление о формировании ценностных ориентации как «интернализации» индивидами различных «социальных значений» (социальных установок разного уровня).

Так, согласно Б.Д. Парыгину, существует четыре индикатора, или четыре последовательных стадии, в присвоении индивидом социальных значений:³

1. знание, когда индивид информируется о социальных значениях (социальных ценностях);
2. стереотип восприятия, когда индивид эмоционально-рационально (положительно или отрицательно) реагирует на информацию о социальных значениях;
3. установка (или убеждение), когда социальные значения формируют у индивида готовность действовать;
4. побуждение, когда у индивида, благодаря волевому усилию, готовность действовать превращается в само действие.

Иначе говоря, по Б.Д. Парыгину, можно утверждать об индивиде, что он вообще обладает ценностными ориентациями, если только у него обнаруживается весь набор перечисленных индикаторов: если же какой-то из ин-

³ Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории . М.: Мысль, 1971 г.

дикаторов не обнаруживается (допустим, есть «знание», но нет «установки» и т. д.), то у индивида отсутствует ценностное сознание.⁴

И. А. Сурина в структуре ценностных ориентации выделяет три подсистемы — когнитивную, эмотивную и поведенческую, - с помощью которых, причем опять-таки только в их совокупности, и можно, как она полагает, зафиксировать и определить в эмпирическом исследовании ценностные ориентации.⁵

В работе А.В. Иващенко и Н.В. Фроловой сделана попытка выработать некую обобщенную модель такого подхода к ценностным ориентациям, интегрировать во многом очень схожие друг с другом схемы. Авторы приходят к выводу, что сформированность ценностной ориентации (у них - нравственной позиции личности) является основой выделения четырех блоков критериев⁶:

1. интеллектуальный;
2. мотивационный;
3. поведенческий;
4. оценочно-эмоциональный.

И это начинание крайне важно и плодотворно: подобное структурирование ценностных ориентации (нравственных позиций в частности) по критериям, показателям и уровням позволяет, как мы только что видели, прогнозировать соответствующую типологию.⁷ (Л.В.Зубова)

Э. Шпрангер определяет ценностные ориентации как типы познавательных ориентации человека, которых он насчитывает шесть, выделяя соответствующие личностные типы:⁸

1. теоретического человека;

⁴ Парыгин Б.Д., там же

⁵ Сурина И.А. Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. Учебно-методическое пособие. М., 1996

⁶ Иващенко А.В. и Фролова Н.В. Нравственные ценности и особенности их освоения школьной молодежью в современных условиях. –М., 1996. – 158 с.

⁷ Зубова Л.В. Обоснование системы критериев, способствующих определению уровней сформированности ценностных ориентаций личности /Вестник ОГУ, №8, 2002, с. 120-125

⁸ Шпрангер Э. // Философский словарь: М.: Мысль, 2001. – С. 395.

2. экономического человека;
3. эстетического человека;
4. социального человека;
5. политического человека;
6. религиозного человека.

И уже на основе характеристик этих личностных типов он предлагает респондентам шесть групп ценностей (теоретические, экономические, эстетические, социальные, политические и религиозные ценности) для определения индивидуальных ценностных ориентации по обнаружению респондентом здесь своих предпочтений, скажем, респондент так проранжирует предлагаемые ему перечни, что окажется эстетическим, либо теоретическим и т. д. человеком.

Сравнительная схема критериев и показателей уровней сформированности ценностных ориентаций⁹

Критерии и показатели (ценностных ориентаций)		
Парыгин Б.Д.	Иващенко А.В.	Зубова Л.В.
Интеллектуальный критерий		1 блок
Знание, когда индивид информируется о социальных значениях (социальных ценностях)	Знания, познавательные интересы	Знание, информация о ценностях
Мировоззренческий критерий		2 блок
Стереотип восприятия, когда индивид эмоционально-рационально (положительно-отрицательно) реагирует на информацию о социальных значениях; установка или убеждение, когда социальные значения формируют у индивида готовность действовать.	Мировоззренческие установки. Проявление разумных потребностей.	Реакция на информацию (положительно-отрицательно). Мировоззренческие установки.
Мотивационно-поведенческий критерий		3 блок
Побуждения, когда у индивида, благодаря волевому усилию готовность действовать превращается в само действие.	Трудовая активность. Общественно-политическая активность. Готовность участвовать в общественно-полезных делах.	Социальная активность личности.

⁹ Зубова Л.В., там же

Ценностные ориентации должны измеряться, диагностироваться - только тогда и можно будет не просто ставить данную психолого-педагогическую проблему, но и видеть ее решение для конкретного социума. И тут возникает вопрос, как измерять, диагностировать ценностные ориентации.

Одним из методов фиксации ценностных ориентаций, применявшийся в социологии начала XX в. является биографический метод. Одними из первых подробно описали данный метод У. Томас и Ф. Знанецкий (Чикагская социологическая школа), позже развили А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Г. Олпорт, Ш. Бюхлер и др.

Разновидностью биографического метода является аксиобиографическая методика, или метод «глубинного интервью», когда у респондентов с помощью продуманной системы «отвлеченных» вопросов выясняют их «жизненные ценности», тем самым (благодаря такой вопросной системе) исследователь получает интересующую его информацию. По мнению И.А. Суриной, что «аксиобиографическая методика применяется на малых выборках, а только потом «прогоняется» на репрезентативных выборках любого размера»¹⁰.

Для диагностирования ценностных ориентации необходимо применить такую методику, которая бы фиксировала, прежде всего, не их содержание, а само их наличие и степень их выраженности, т. е. мы должны выяснить у респондентов, представляют ли они в принципе и насколько представляют ценностный тип личности, тип, в жизнедеятельности которого верховную мотивирующую роль играют не «фиксированные установки», а идеалы, способные формироваться только свободным, самостоятельным, «широким», «выбирающим» сознанием. Тем самым такая теория ценностных ориентации отвергает методику их изучения, когда респондентам навязывают какие-либо готовые ценностные объекты - подобная методика не проявит как таковой

¹⁰ Сурина И.А. Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. Учебно-методическое пособие. М., 1996

ценностный личностный тип, ибо респондентов как этого, так и иного (неценностного) типа будет неразличимо объединять один и тот же набор ценностных объектов, все они будут поэтому заведомо «ценностными существами». И правильной методикой здесь был принцип «глубинного интервью»¹¹.

3. ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Именно на принципах «глубинного интервью» и разработана нами диагностическая программа в отношении ценностных ориентаций студентов, изучения у них становления ценностного сознания - это и есть сознательное его отношение к здоровому образу жизни, его аксиологические взгляды, не навязывая ему никаких готовых ценностных объектов.

В нашем исследовании с помощью глубинного интервью, предусматривающего ответы студентов на 14 вопросов, была получена системная информация о ценностных ориентациях студентов РМАТ. В системе предложенных вопросов фигурируют общезначимые ценности, включающие общее понимание ценности человека и человеческих отношений, понимание здорового образа жизни, ценность здоровья в системе ценностей студентов, отношение к людям, которые имеют вредные привычки и т.п.

Все эти ключевые ценности позволяют составить достаточно полное представление о внутренних установках молодых людей ко всему сложному комплексу взаимоотношений молодежи в современном обществе, представить возможные траектории бытовой и профессиональной жизни молодого поколения.

В процессе глубинного интервью студентам был предложен вопрос о приоритетах жизненных ценностей (диаграмма 1). Расстановка приоритетов проводилась по 10 жизненным ценностям.

¹¹ Зубова Л.В. Обоснование системы критериев, способствующих определению уровней сформированности ценностных ориентаций личности /Вестник ОГУ, №8, 2002, с. 120-125

Диаграмма 1.



Диаграмма 1

Включение этого вопроса в анкету преследовало цель, выяснить место здоровья, как одного из компонентов ЗОЖ, в ценностях студенческой молодежи. Значимым компонентом в ЗОЖ также является благоприятность психологической обстановки в семье, которые характеризуются такими ценностями как счастливая семейная жизнь, работа по самосовершенствованию.

Сам по себе этот вопрос анкеты представляет интерес еще и в том плане, каким образом приоритеты ценностей изменились во временном интервале. На основании ответов видно, что первое место занимает активная жизненная позиция, потом следуют любовь и работа. Саморазвитие (профессиональное и культурное) и карьера соответственно стоят на 10 и 11 месте и не являются приоритетными. Таким образом, здоровье, как базовая ценность, занимает не последнее место в ранжированных по важности ценностях, т.е. можно говорить о том, что здоровье, будучи качественной характеристикой личности,

способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека, а ценность его становится все более инструментальной.

Анализ данных показал, что студенты 1-2 курсов относят здоровье к ряду терминальных ценностей (ценные сами по себе), студенты 3-4 курса и заочной формы обучения рассматривает его как инструментальную ценность (ценная в качестве средства достижения иных целей). Кроме того, были выявлены гендерные различия: девушки придают большее значение своему здоровью, нежели юноши.

Исследования Всемирной организации здравоохранения констатируют: здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% — от наследственных факторов, на 20-25% — от факторов экологии и только на 8-10% — от медицины и здравоохранения.

Достаточно важными элементами, характеризующими степень сформированности ЗОЖ студентов и осознанности выбора ими правильного образа жизни, являются их представления и степень информированности о понятии и принципах ЗОЖ.

На вопрос о том, что включает в себя понятие здорового образа жизни, 78% студентов показали правильное понимание смысла понятия «здоровый образ жизни».

Для решения основной задачи построения модели формирования ЗОЖ у студенческой молодежи важно иметь представление об источниках, из которых студенты получают информацию о ЗОЖ. Данные по источникам информации представлены на диаграмме 2.



Диаграмма 2.

Респонденты считают, что в качестве основных источников формирования представлений о здоровом образе жизни выступают: интернет (39%) и СМИ (20 %). На учебных занятиях получают информацию 18 % респондентов, это значительный процент, поэтому в образовательных учреждениях следует активизировать пропаганду ЗОЖ. Влияние других источников информации незначительно.

Отношение студентов к здоровому образу жизни представлено на диаграмме 3.



Диаграмма 3

Студенты очного и заочного обучения считают, это здорово. Положительно к ЗОЖ относятся практически 70% опрошенных. Большая часть респондентов считают здоровый образ жизни достойным и уважают тех, кто к нему стремится.

Однако, на вопрос – «Является ли ваш образ жизни здоровым» (см. диаграмму 4), студенты критически относятся к себе.



Диаграмма 4

Лишь 14 % студентов очного отделения ответили – «да». 70% респондентов считают образ жизни здоровым частично. У студентов заочного отделения мы видим снижение. Скорее всего это связано с большой занятостью на работе и учебе.

На вопрос о приверженности к ЗОЖ большинства студентов своего вуза (диаграмма 5), более 38% респондентов выразили уверенность, что здоровый образ жизни ведут лишь немногие студенты вуза.

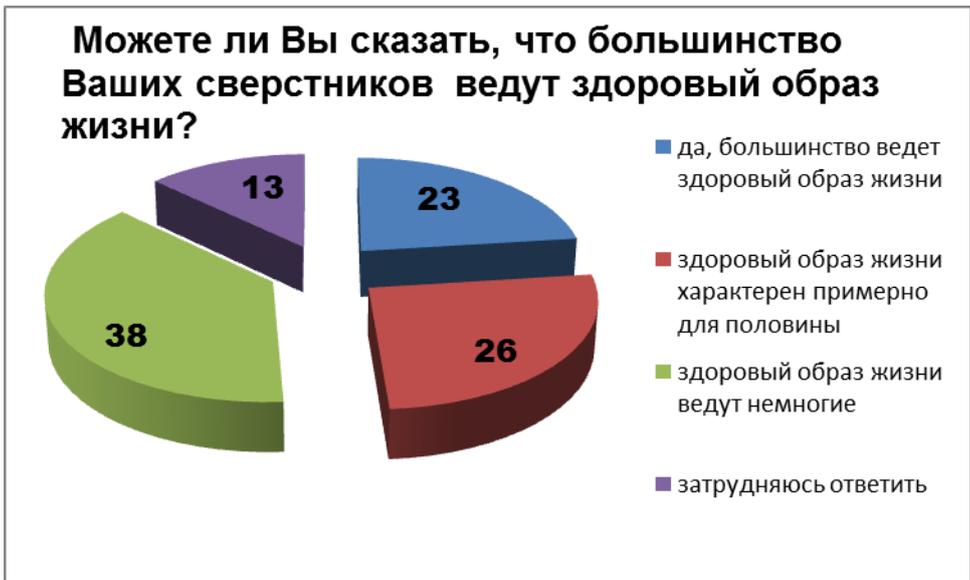


Диаграмма 5

Только 23 % сказали, что их сверстники ведут здоровый образ жизни и 26 % считают, что примерно для половины студентов характерен здоровый образ жизни, остальные 13 % затруднились с ответом.

Каково же отношение к людям, которые имеют вредные привычки? Ответы представлены на диаграмме 6.



Диаграмма 6

Как мужчины, так и женщины безразлично относятся к людям, имеющим вредные привычки (75 % и 72 % соответственно). Хорошо относятся 13 % мужчин и 2 % женщин. Здесь мы видим лояльность мужчин по отношению к людям, имеющим вредные привычки.

Мнение студентов о значимости ЗОЖ в жизни анализировалось в ответах на вопросы: Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?; Способствует ли ЗОЖ успеху в других сферах человеческой деятельности?

Более 80 % опрошенных считают, что успех в любой сфере человеческой деятельности в дальнейшем определяется ЗОЖ (на 80-100 % - 33 %, на 50-70 % - 50 % опрошенных).

Состояние здоровья студентов вуза, как одного из важнейших компонентов ЗОЖ, исследовалось в вопросах:

- какова оценка состояния вашего здоровья?;
- какие факторы в большей степени оказывают негативное воздействие на состояние здоровья современных студентов?;
- какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?;
- как за годы обучения в образовательном учреждении изменилось состояние Вашего здоровья?;
- Часто ли вы посещаете врача?

На вопрос о состоянии своего здоровья (диаграмма 7) более 60% респондентов ответили - «отличное» или «хорошее». Неудовлетворительное состояние здоровья отметили треть опрошенных, затруднились с ответом – 4%.

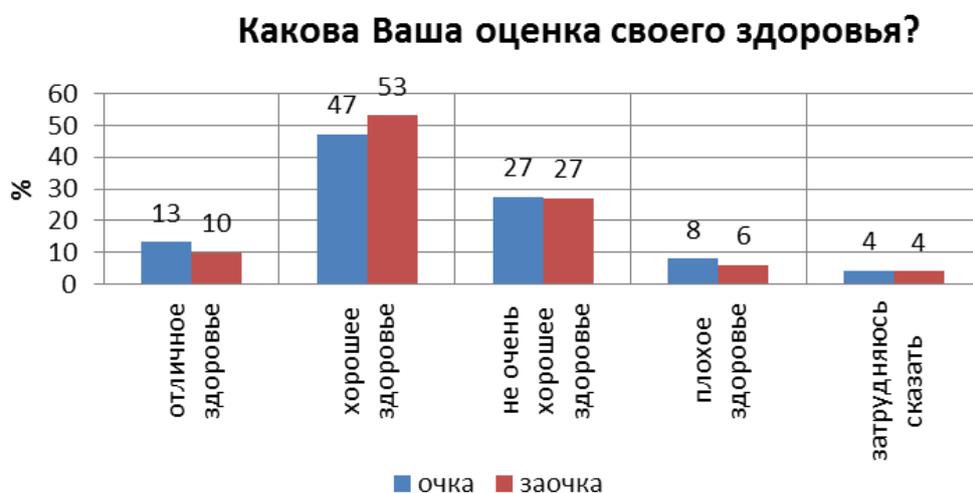


Диаграмма 7

Студенты-очники более оптимистично оценивают свое здоровье (13 % и 10 % соответственно). Скорее всего, это связано с их возрастом, когда здоровье еще не доставляет особых хлопот и заботиться о нем еще не время, что подтверждает и достаточно высокий процент затруднившихся с ответом.

На диаграмме 8 приведены данные о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья студентов.

По мнению респондентов, наибольшее негативное влияние на состояние здоровья оказывают такие факторы как: состояние экологии окружающей среды (10%), несоблюдение режима питания, переедание (10 %), нежелание студентов вести здоровый образ жизни (11%), а самое главное – малоподвижный образ жизни – 16 %.

Как Вы считаете, какие факторы в большей степени оказывают негативное воздействие на состояние здоровья современной молодежи?



Диаграмма 8

В совокупности, из возможных вариантов ответа респондентами были выделены следующие: регулярное занятие спортом (57%); хороший отдых (72%); хорошие природные условия (55%); деньги, чтобы хорошо питаться,

отдыхать и посещать спортзал (54%); ежедневное выполнение правил ЗОЖ (56%).

На диаграмме 9 представлены данные, которые, по мнению респондентов, способствуют сохранению здоровья (данные по очной и заочной формам обучения). Студенты заочной формы обучения считают, что регулярные занятия спортом, хороший отдых, знания о том, как заботиться о своем здоровье, деньги очень важны для сохранения здоровья. Поэтому процент значительно выше, чем у очников.



Диаграмма 9

Учеба в вузе связана с большими затратами энергии и требует кропотливой и каждодневной работы с учебными материалами. В соответствии с учебными планами рабочий день студента составляет 9 часов. Все это, безусловно, отражается на состоянии их здоровья. В ответах на вопрос анкеты: - как повлияла учеба в вузе на состояние вашего здоровья?

Были получены следующие ответы:

- существенно улучшилось – 20 %,

- улучшилось незначительно – 13 % ,
- не изменилось – 42 % ,
- несколько ухудшилось – 19 % ,
- существенно ухудшилось – 6 % .

Ответы на вопрос о частоте посещения врача представлены на диаграмме 10.



Диаграмма 10

Как видно из диаграммы более 90% студентов очень редко бывают на приеме у врача, что в какой-то мере говорит об удовлетворительном состоянии их здоровья. И только 10% ежемесячно посещают врача. Ответ «Прохожу ежегодный медосмотр», а он обязателен на рабочих местах, у студентов заочного обучения (29 % и 12 %) значительно выше.

По результатам интернет-исследований других авторов, на вопрос «Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?», подавляющее большинство опрошенных ответили «скорее удовлетворены, чем не удовлетворены» - 67%; полностью удовлетворены состоянием своего здоровья - 14%; «скорее не удовлетворены, чем удовлетворены» - 12% и «совсем не удовлетворены» 4% опрошенных. В целом, около 80% опрошенных, дают положительную оценку своему здоровью.

Авторы исследований приходят к выводу, что здесь кроется некое противоречие. Получается, что тех, кто удовлетворен своим здоровьем намного больше, чем тех, кто редко болеет простудными заболеваниями и тех, кто имеет хронические заболевания. Значит, можно говорить о завышенной

«оценке» состояния здоровья. Говоря об оценке молодежью своего здоровья, можно так же говорить о том, что она в значительной степени зависит от общего ощущения благополучия, возможности выполнять необходимые социальные функции и роли. Чем выше способности молодого человека и его участие в соответствующей возрасту деятельности (занятия в ВУЗе, спорт), тем выше он оценивает состояние своего здоровья, соответственно, тем более он им удовлетворен.

4. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗОЖ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СТЕПЕНЬ ИХ ПРИБЛИЖЕННОСТИ К ЗОЖ

В результате проведенного нами исследования среди студентов вузов, колледжей и школ можно сделать некоторые обобщения и выводы.

На вопрос «Как Вы считаете, у вас есть вредные привычки?» да ответили 79 % мужчин и 62 % женщин. Является ли Ваш образ жизни здоровым: да - 14 %, нет - 15 %, частично - 71%

Успех в жизни человека, по мнению студентов, зависит от образа жизни; более 80 % опрошенных считают, что успех в любой сфере человеческой деятельности в дальнейшем определяется ЗОЖ (на 80-100 % - 33 %, на 50-70 % - 50 % опрошенных).

На диаграмме 11 представлено мнение студентов очного и заочного обучения относительно образа жизни сверстников. Студенты очного и заочного обучения практически единодушно считают, что здоровый образ жизни ведут немногие. Лишь 9 % и 6% соответственно считают, что студенты ведут здоровый образ жизни, 24 % единодушно считают, что его ведет только половина, 24 % и 33 % затруднились с ответом.

**Можете ли Вы сказать, что большинство студентов
Вашего образовательного учреждения ведут
здоровый образ жизни?**

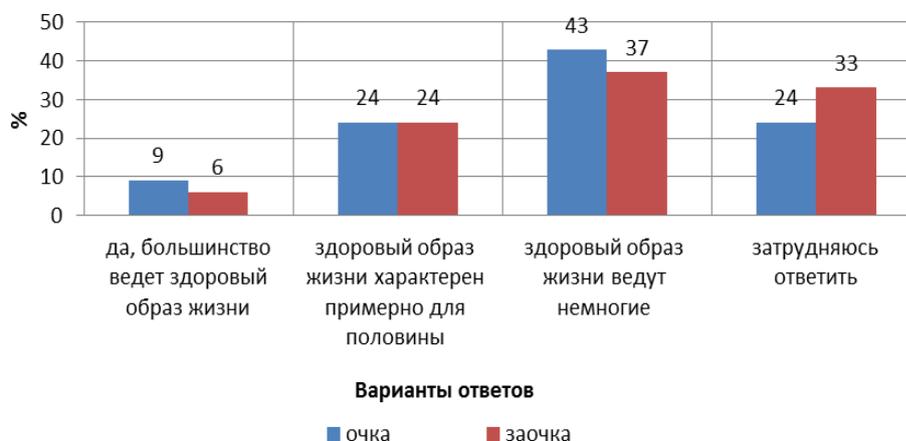


Диаграмма 11

Далее нами был проведен анализ наличия вредных привычек у респондентов, живущих в большом городе, в небольшом городе и в сельской местности. На диаграмме 12 представлен анализ зависимости наличия вредных привычек от места проживания респондентов.

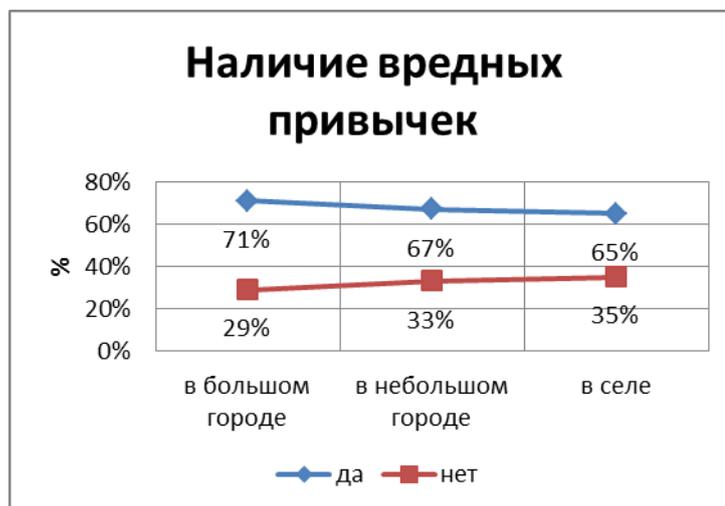


Диаграмма 12

При анализе диаграммы, мы наблюдаем, что большой город дает большие соблазны, а следовательно и рост наличия вредных привычек (71 % и 65 % соответственно).

Что же ответили опрошенные на вопрос «зачем необходимо вести здоровый образ жизни». Каждый третий из опрошенных считает, что «хорошее здоровье необходимо для благополучной жизни», каждый шестой полагает, что «плохое здоровье может помешать реализации жизненных планов», каждый десятый думает, что «быть здоровым сегодня престижно» или «быть здоровым модно», чтобы не беспокоили болезни 21 %, чтобы жить долго - 2 %, чтобы выглядеть красиво и привлекательно 44 %, чтобы всего добиться в жизни (считать современным и успешным человеком) – 33 %.

На вопрос «Ваше личное отношение к здоровому образу жизни» респонденты осознают, что «о здоровье надо заботиться постоянно» - 71,5 %, «пока молоды, об этом не задумываешься» - 14 %, «когда-нибудь начну заботиться» 14,5 %. Но осознание не значит, что все начнут заботиться. Показательны ответы на следующий вопрос.

Как проводят свое свободное время (можно было выбрать несколько ответов) респонденты: занимаются активными видами спортом и туризмом всего 49 %, остальные 51 % либо сидят дома, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры, либо гуляют с друзьями, причем, оправдывая себя тем, что у них нет свободного времени. См. диаграмму 13.



Диаграмма 13

ЗОЖ - это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека.

Что вкладывают респонденты в понятие «Здоровый образ жизни»? Отсутствие вредных привычек - 13 %, сбалансированное питание - 6 %, занятия спортом, туризмом - 11%, все, выше перечисленное - 70 %, что свидетельствует о наличии представлений о ЗОЖ у большинства студентов.

Исследователи в области здорового образа жизни представляют ЗОЖ в виде 5 составляющих:

- правильного питания
- спорта
- личной гигиены
- различных видов закаливания
- отказ или сведения к минимуму вредных привычек

Человек, ведущий здоровый образ жизни должен правильно питаться, заниматься спортом или активным отдыхом, соблюдать правила личной гигиены, закаливаться и оптимистично смотреть в будущее.

Рассмотрим результаты исследования по этим составляющим.

Правильное питание

Большие риски здоровью населения несёт неправильное и несбалансированное питание. Серьезные нарушения питания отмечены также среди молодежи, в особенности старшеклассников, которые в значительной степени связаны с недостатками организации питания в школьных учреждениях. Нарушения питания у этой возрастной группы являются одной из причин высокой частоты заболеваний желудочно-кишечного тракта, занимающих первое место в структуре заболеваемости у школьников, анемий.

На вопрос «Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?» необходимо было ответить по каждой строке. В таблице представлены суммарные ответы (в %) по всем группам респондентов..

Таблица 1

Распорядок дня

Мероприятия	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
1)Утренняя зарядка, пробежка	14	13	73
2)Завтрак	59	29	12
3)Обед	77	17	6
4)Ужин	77	14	9
5)Прогулка на свежем воздухе	51	36	13
6)Сон не менее 8 ч	24	50	26
7)Занятия спортом	13	26	51
8)Душ, ванна	80	16	4

Как мы видим из представленной таблицы, ежедневно дома завтракают 59 % респондентов и очень редко всего 12 %, обедают 77 % , очень редко 6 %, ужинают 77 % и очень редко 9 %.

Далее даны ответы на уточняющие вопросы по режиму питания. См. диаграмму. На Диаграмме 14 видно, что мужчины респонденты чаще нарушают режим питания (39 % и 26 % соответственно).



Диаграмма 14

Такое нерегулярное питание, «перекусы, где придется», приводит к заболеваниям, на которые до поры не обращают внимание. Далее представлена диаграмма 15, анализ режима питания по возрастной категории.



Диаграмма 15

Анализ показал, что не придерживаются режима питания более 80 % респондентов. В разрезе возрастных групп основная тенденция сохраняется, но среди молодежи 16-18 лет регулярно питается лишь каждый десятый. С увеличением возраста питание становится более регулярным.

Эти результаты свидетельствуют о том, что правильное питание не вписывается в образ жизни современной молодежи. Это и понятно, ведь пирожные, пирожки, булочки с сосиской и т.д. – вот, что присутствует в ежедневном рационе многих молодых людей.

Анализ показал, современная молодежь все чаще употребляет в пищу различные чипсы, сухарики, fast food («быстрая еда»). Вкусовые качества этих продуктов достигаются за счет синтетических ароматизаторов и консервантов.

Крайне негативное влияние фаст-фуда на здоровье заключается в избыточной калорийности продуктов, применении трансгенных жиров, приеме пищи «на бегу», значительном содержании искусственных консервантов и соли, антисанитарии.

Следует отметить реальный вред, наносимый здоровью молодого организма различными газированными напитками (кола, фанта, спрайт). Подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а вызывают обратное действие.

Что касается, тех, кто пропускает приемы пищи, то здесь может быть очень много причин, как то: диета, «спешка», нехватка денег, какие-то свои причины и др.

В нашем исследовании была определена средняя длительность сна респондентов. Ежедневно спят не менее 8 часов всего 24% респондентов, несколько раз в неделю спят по 8 часов 50 %, остальным 26 % очень редко уда-

ется такое счастье выспаться. Значительно выше процент снижения сна у студентов-заочников.

По результатам интернет-исследований получены аналогичные результаты. Так, 88% опрошенных спят по 6-8 часов в сутки; по 2-3 часа спят 3%; 1% - страдает бессонницей; 5% - «затруднились ответить», видимо длительность их сна варьируется в зависимости от ситуаций. То есть здоровый сон, как важный компонент здорового образа жизни, не полностью реализуется в образе жизни респондентов.

А причины плохого сна кроются либо в нехватке времени (учеба/работа) – 40%; либо проблеме с нервами – 58%; 2% затруднились ответить на этот вопрос.

Занятия спортом

Спорт - неотъемлемая составляющая здорового образа жизни. Приобщение к спорту начинается с утренней зарядки.

На диаграмме 16 представлены данные об утренней зарядке. Делают зарядку каждый день 16 %, делают, но не всегда получается по времени 23 %, не делают, но осознают, что надо – 27 %, не делают и не видят в этом смысла 23 %, занимаются спортом, туризмом 10 % и на свой вариант указали 1 %.



Диаграмма 16

Таким образом, можно говорить о том, что менее половины опрошенных занимаются спортом серьезно, для большей части же, спорт, скорее всего, это способ проведения досуга, а не только метод заботы о своем здоровье.

На следующий вопрос «Если Вы посещаете спортивную секцию или фитнес-центр, то для чего?» можно выбрать несколько ответов.

1. занимаюсь спортом профессионально – 10 %
2. поддерживаю форму – 63 %
3. это сейчас модно – 57 %
4. хочу быть здоровым - 36 %
5. хожу с друзьями за компанию – 23 %
6. там можно познакомиться с противоположным полом – 12 %
7. свой вариант – 6 %

Эти данные еще раз подтверждают утверждение о том, что физическая красота, а не здоровье, является главной причиной для занятия спортом.

Одним из самых популярных мест отдыха, способного также подарить человеку превосходную физическую форму, является бассейн.

Не меньшим почётом пользуются у молодежи фитнес-центры. Сюда приходят ради поддержания формы и отменного внешнего вида. Регулярные занятия, растяжки или упражнения на выносливость делают тело стройным и подтянутым.

Особняком в этой группе стоят боевые искусства, которые в отличие от традиционного тренажерного зала помогают молодому поколению обрести точность движений и хорошую координацию.

Популярны и командные виды спортивных соревнований - футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, биатлон и т.п.

Молодёжь, обожающая экстрим, выбирает одно из следующих развлечений: пейнтбол, картинг или велотриал.

Сделав анализ, мы пришли к выводу, что одним из популярных и приемлемых методов заботы о здоровье среди молодежи являются занятия спортом. Однако, анализируя ответы по вопросам, касающимся спорта, мы констатируем, что занятия спортом скорее выступают не как метод заботы о здоровье, а как средство достижения и сохранения физической красоты. Если раньше молодежь занималась такими видами спорта как, футбол, волейбол, плавание, то сейчас модно заниматься фитнесом либо шейпингом, цель которых поддерживать «форму» и снизить вес.

Такое восприятие здорового образа жизни у молодого поколения сложилось под действием средств массовой информации. СМИ формируют специфический типаж модели «здорового образа жизни»: информация об основных аспектах здорового образа жизни отражена поверхностно, в основном транслируются модели поведения, направленные на устранение рискованного поведения. Технологии ЗОЖ направлены преимущественно на девушек, лишь десятая часть статей предназначена для юношей. В статьях адресованных женской аудитории, четко прослеживается ассоциация «ЗОЖ= здоровье + внешняя красота». СМИ смоделировали условный портрет человека, ведущего здоровый образ жизни - это девушка, ухаживающая за своим телом путем соблюдения гигиенических процедур, ухода за кожей; поддерживающая фигуру в «форме», занимаясь в тренажерном зале, а также соблюдая различные диеты и т.д.

Как оценивает молодежь свои возможности посещать спортивные секции. Принимаете ли Вы участие в спортивно-оздоровительных туристских мероприятиях:

1. Да, это очень интересно 21%
2. Да, стараюсь посещать такие мероприятия 19,7 %

3.Хотелось бы, но нет времени 29,6 %

4.Нет, не посещаю 29,7 %

Здесь мы снова встречаем отговорку, что нет времени.

На вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейнов и т.д.?» ответили: могу и регулярно посещаю- 23 %, могу, но это в ущерб семейному бюджету – 17 %, могу, но не часто (если бы было бесплатно, ходил бы чаще) – 23 % , не могу, очень дорого – 27 %, не могу, нет времени – 10 %.



Диаграмма 17

Свои возможности посещения спортивных секций женщины оценивают: регулярно посещает каждая четвертая, не видит смысла - каждая десятая и не имеют возможности по причинам отсутствия времени или денег более половины. Мужчины – регулярно посещает каждый третий, не видит смысла каждый десятый и по причинам отсутствия времени и денег не имеют возможности заниматься более 50 %.

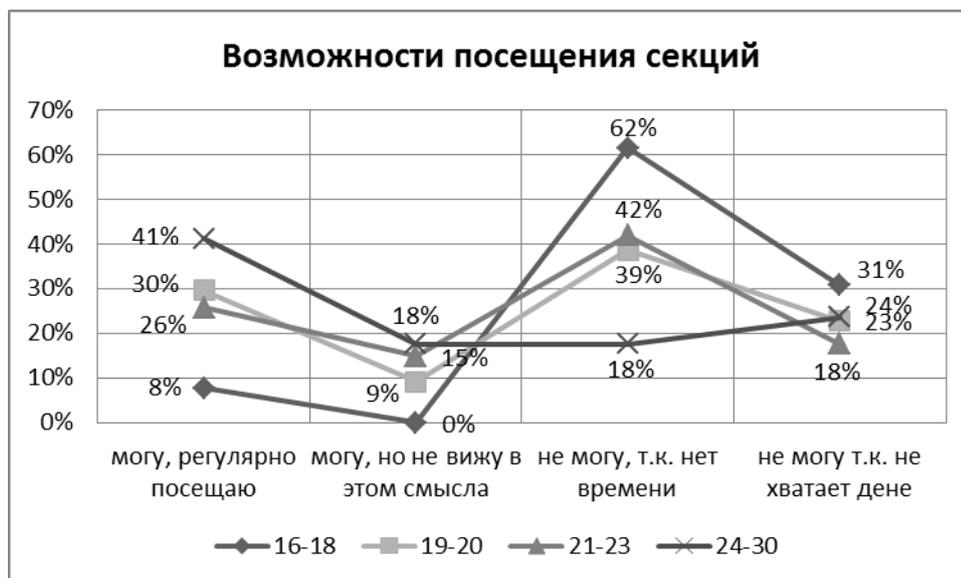


Диаграмма 18

Возрастной анализ участия респондентов показывает: регулярно посещают секции 41 % в возрастной группе 24-30 . Это объясняется тем, что появляется осознание необходимости занятия спортом и повышаются возможности (время-деньги) занятий спортом.

Личная гигиена

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

На вопрос «Часто ли Вы обращаетесь за медицинской помощью?» респонденты ответили по мере необходимости 32 %, редко – 47 %, прохожу ежегодный медосмотр - 12%, не помню, когда обращался - 8 %.

Закаливание

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую

работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. При всех этих положительных качествах закаливание не приобрело популярность среди молодежи.

Большая часть молодежи заботится о своем здоровье, а главными методами являются отказ от курения и занятия спортом. Эти данные частично подтверждают нашу гипотезу о том, что главными методами являются занятия спортом и правильное питание. Очень мало внимания уделяется молодежи профилактическим мерам заботы о здоровье, то есть можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье. Отсутствие такой ориентации объясняется тем, что большинство видов поведения, важных по воздействию на здоровье, вызваны мотивами, которые не связаны непосредственно со здоровьем и поведение в сфере здоровья зачастую является результатом каждодневной деятельности, не требующей осознанной мотивации.

Отказ или сведение к минимуму вредных привычек

Представления молодежи о человеке, ведущем здоровый образ жизни следующие: отсутствуют вредные привычки, к которым были отнесены - курение (87%) , употребление алкоголя (65%) и наркотиков (42%); правильно питается (52%), занимается спортом (44%). Имея некий образ, респонденты пытались при ответе на вопросы, касающиеся различных аспектов ЗОЖ придерживаться именно такого идеала.

По результатам интернет-опроса (анализ вторичных данных других авторов) было выявлено, что среди подростков 15-17 лет:

- курят от случая к случаю - 55%, среди них 17% девочки;
- курят регулярно - 25%, среди них 9% девочки;
- не курят вообще - 20%, среди них 12% девочки.

На вопрос, в каком возрасте и где они в первый раз пробовали курить, учащиеся отвечали, как правило: дома или с друзьями за компанию. Средний возраст начала употребления табачных изделий 7-8 лет.

По результатам опроса основными причинами, почему молодые люди выбирают курение, являются:

- чувство, что курение помогает им выглядеть независимыми, взрослыми, привлекательными;
- желание нравиться и приниматься друзьями, которые курят;
- курение - как символ крутости, уверенности в себе.

По результатам интернет-исследований мы можем проследить интенсивность курения, т.е. насколько курящие респонденты зависимы от данной вредной привычки. Так, на первом месте те, кто выкуривает меньше половины пачки в день - 36%; половину пачки выкуривают 19,4% опрошенных; очень редко курят 15%, «1-3 сигареты в день» употребляют 13,4%, больше пачки в день выкуривает 1%. Таким образом, мы можем сказать, что более половины опрошенных курят достаточно часто, т.е. можно проследить некую зависимость от этой вредной привычки.

По результатам нашего опроса не курят 43 % опрошенных, остальные 57 % курят и указали причину: хотелось казаться взрослее 9 %, под влиянием друзей 12 %, это модно 8 %, личные проблемы, стресс 18 %, любопытство 10 %. См. диаграмму 19.



Диаграмма 19

В последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака.

Помимо курения второй из самых острых проблем современной молодёжи является приверженность к злоупотреблению спиртными напитками. Первое знакомство молодёжи с алкоголем в последнее время относится к подростковому возрасту, и всё чаще подростки оценивают его как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения.

По данным интернет-исследований, приблизительно 54 % 8-классников и 90 % 11-классников потребляют алкоголь. Эти показатели чрезвычайно высоки. Особенно тревожит тот факт, что средний возраст приверженцев алкоголя постоянно снижается. Даже, несмотря на высокий уровень информированности и образованности большей части молодого поколения, распитие спиртных напитков все же является в молодежных кругах популярным времяпрепровождением.

В нашем исследовании тоже был задан вопрос «Если вы употребляете спиртные напитки, то для чего?». Результаты опроса представлены на Диаграмме 20.



Диаграмма 20

Анализ показал, что не употребляют алкоголь 56 %, употребляют 44 %. Те, кто употребляет алкоголь указали причины: личные проблемы, при стрессе 7 %, за компанию 17 %, для поднятия настроения 16 %, 4 % указали на свой вариант.

К алкоголю часто прибегают, надеясь ощутить приятное настроение, снизить психическую напряженность, заглушить чувство усталости, моральной неудовлетворенности, уйти от реальности с ее нескончаемыми заботами и переживаниями. Одним кажется, что алкоголь помогает преодолеть психологический барьер, установить эмоциональные контакты, для других, особенно несовершеннолетних, он представляется средством самоутверждения, показателем «мужества», «взрослости».

Очень важен в нашем исследовании вопрос о намерениях респондентов избавиться от вредных привычек, т.к. он отображает отношение респонден-

тов к данной проблеме: 51 % считают, что у них нет вредных привычек, 41 % осознают, что привычки есть и, что с ними надо бороться, только 2 % считают, «что им и так хорошо живется».

Особенно тревожит равнодушие респондентов. При ответе на вопрос «Как Вы относитесь к тому, если люди в вашем окружении будут употреблять алкоголь, курить, употреблять наркотики и пр.? Резко отрицательно только – 13 %, безразлично, что делают другие - 72 %, каждый волен делать то, что хочет - 15 %.

Суммируя все, выше сказанное, мы выявили, какие факторы, по мнению респондентов, в большей степени оказывают негативное воздействие на состояние здоровья современной молодежи. Можно было выбрать несколько ответов.

- наследственность - 31 %
- малоподвижный образ жизни в условиях развития компьютерной техники, Интернета, телефонов - 46 %
- состояние экологии, загрязнение окружающей среды - 46 %
- современный темп жизни, переутомление - 43 %
- несоблюдение режима труда, отдыха - 23 %
- питания, переедание, чрезмерное употребление фастфудов - 36 %
- большая учебная нагрузка - 20 %
- низкий уровень медицинского обслуживания (в части профилактики заболеваний) - 25 %
- равнодушие родителей к здоровью детей - 19 %
- недостаток средств на поддержание здоровья - 32 %
- нежелание вести здоровый образ жизни, (следовать его гигиеническим нормам и правилам) - 71 %
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни - 23 %

Самый главный фактор, по мнению респондентов, который в большей степени оказывают негативное воздействие на состояние здоровья это нежелание вести здоровый образ жизни, (следовать его гигиеническим нормам и правилам), на него указали 71 %. Вторым по значимости стал малоподвижный образ жизни в условиях развития компьютерной техники, Интернета, телефонов 46 %. Современный темп жизни, переутомление, экология, переизбыток – факторы, которые так же влияют на ЗОЖ.

Суммируя все выше сказанное, авторы делают выводы: большая часть опрошенных имеет вредные привычки, что, конечно же, противоречит концепции здорового образа жизни.

Можно предположить, что причины злоупотреблением вредными привычками объясняются:

во-первых, тем, что в силу возраста молодые люди приобщаются к вредным привычкам из интереса к ним (т.е. стремление попробовать что-нибудь новое), таким образом, самоутверждаются среди сверстников;

во-вторых, опять же свою роль здесь играет мода; пропаганда употребления табака и алкоголя повсюду: на улице, в телевизоре, в журналах и т.д. И, наоборот, о роли здорового образа жизни упоминается очень мало.

в-третьих, лень, нежелание вести здоровый образ жизни, несформированность потребности к ЗОЖ;

в-четвертых, платные услуги на посещение спортзалов, недостаток средств на поддержание здоровья;

в-пятых, компьютерная техника, Интернета, телефоны, которые отнимают время;

в-шестых, недостаточная пропаганда здорового образа жизни.

5. ВЫЯВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О ТУРИЗМЕ, КАК СРЕДСТВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Одним из самых массовых и доступных форм занятий является туризм. Туризм является самой массовой формой активного отдыха и оздоровления,

одним из самых важных средств воспитания. Он характеризуется многими положительными свойствами.

Во-первых, туристические маршруты выводят нас на свежий воздух.

Во-вторых, туристический поход - это движение, физическая нагрузка, которые самым благотворным образом воздействуют на организм человека.

В-третьих, общение с природой заставляет забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.

В-четвертых, туризм является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений.

В-пятых, решается проблема занятости, что позволяет рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью.

Роли туризма в формировании ЗОЖ посвящен третий блок вопросов анкеты. Одним из вопросов анкеты стал «Как, по Вашему мнению, туризм связан с формированием здорового образа жизни?» Ответы распределились следующим образом: 17 % респондентов считают, что туризм является средством оздоровления и профилактики заболеваний, помогает приобрести новые (знания, навыки, умения, увлечения) – 15%, изменяет жизненную позицию в процессе общения с людьми, природой, многонациональной культурой – 13%, отвлекает от вредных привычек -11 %, позволяет восстановить силы, физически и духовно закаляет – 13 %, способствует общекультурному развитию - 10 %, формирует духовный облик человека - 10 %, помогает научиться взаимодействовать с людьми, жить и работать в коллективе - 10 %. См. диаграмму 21.

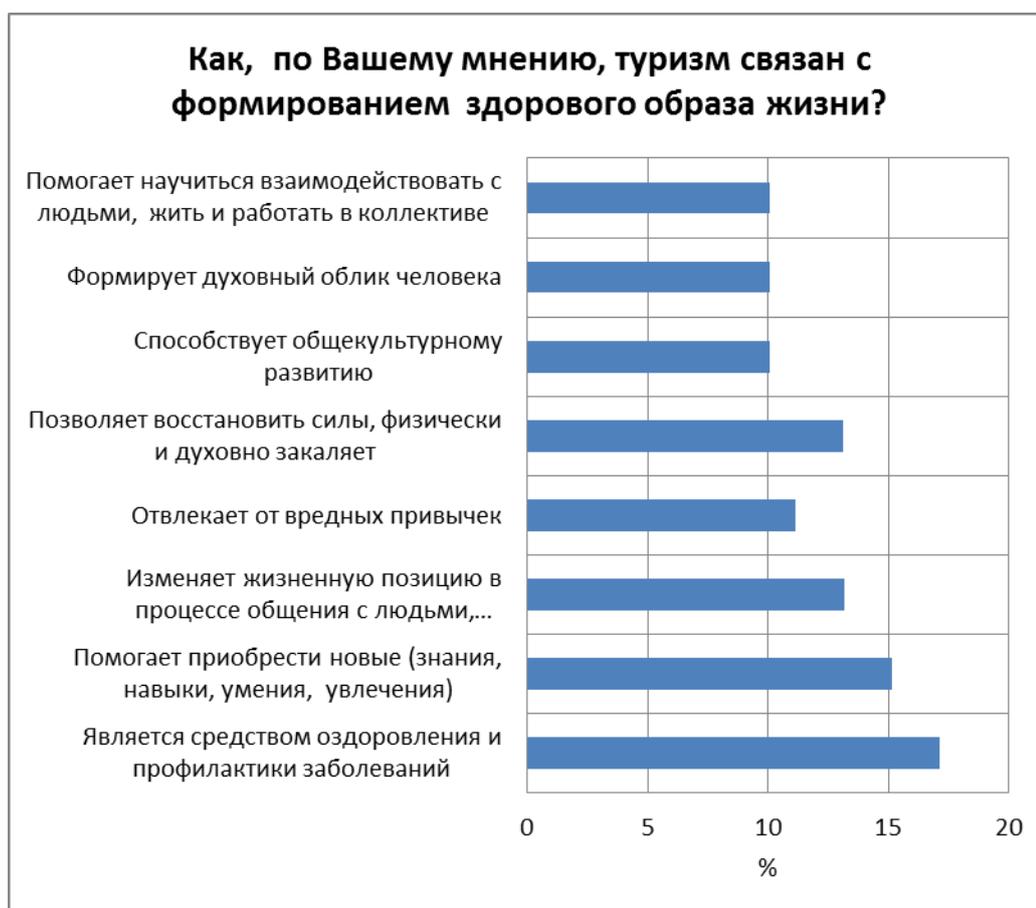


Диаграмма 21

Следующий вопрос «Назвали бы Вы туризм одной из эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни?», 39 % респондентов ответили утвердительно, скорее да, чем нет ответили 46 % скорее нет, чем да 7 %, и всего 8 % ответили нет.

Туризм влияет на хорошее физическое и психоэмоциональное состояние человека считают 62 % респондентов, влияет, но не всегда 35 %, не влияет - сказали всего 3 %.

Ответы на вопрос «На что влияют путешествия?» представлен на Диаграмме 22.



Диаграмма 22

Анализ мнений респондентов о влиянии путешествий на развитие показывает, что все варианты ответов практически одинаково способствуют развитию человека.

На вопрос «Какие виды туризма больше всего влияют на формирование здорового образа жизни?». На первом месте стоит лечебно-оздоровительный туризм (76 %), на втором месте стоят спортивный и сельский (агротуризм, фермерский, деревенский) (68 %), на третьем месте – социальный, образовательный, экологический (природный) (58 %), на четвертом – приключенческий (41 %), далее по убывающей – культурно-познавательный (в т.ч. краеведение) (30 %), научно-экспедиционный (23 %), религиозный (22 %) и хобби-туризм (21 %).

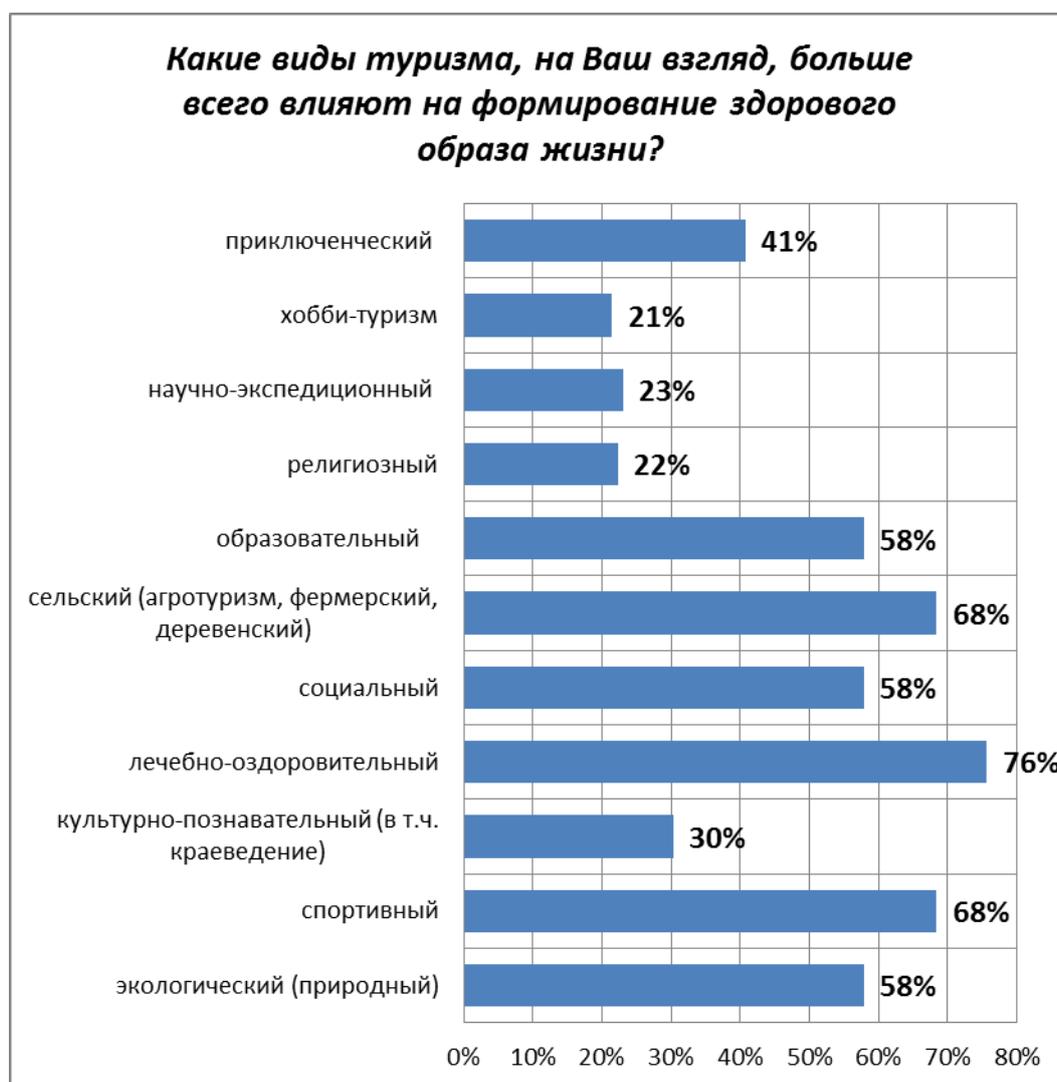


Диаграмма 23

Какие виды спортивно-оздоровительного туризма предпочитают респонденты? Сделав общий анализ всех представленных анкет, мы пришли к выводу, что велосипедный туризм предпочитают 26 %, пешеходный – 25 %, горный – 17 %, водный – 16 %, конный – 13 %, на свой вариант указали 3%. Ниже представлена диаграмма, на которой отражены результаты опроса студентов РМАТ очного и заочного отделения о предпочтениях к различным видам спортивного туризма. Результаты очного и заочного отделения практически не отличаются. Среди предложенных вариантов наибольшее предпочтение отданы велосипедному и горному туризму.

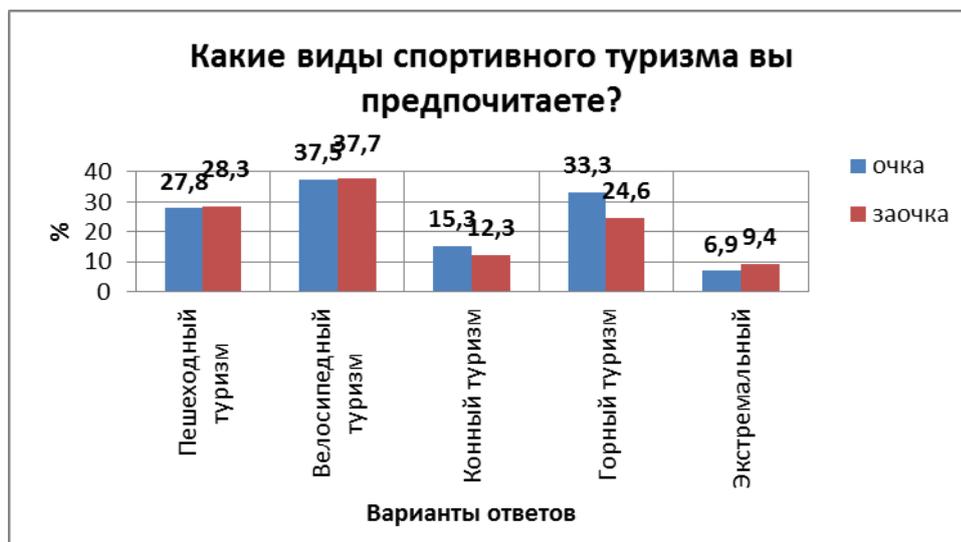


Диаграмма 24

На следующей диаграмме 25 представлены ответы на вопрос «Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем образовательном учреждении».



Диаграмма 25

Ответы показали, что в образовательных учреждениях проводятся разнообразные виды мероприятий. Наиболее распространенными, по мнению ре-

спондентов, являются мероприятия – физкультура, турпоходы, спортивные соревнования.

Однако в спортивно-оздоровительных туристских мероприятиях принимают участие всего 53 % обучающихся, хотя говорят о том, что это очень интересно 27 %, хотелось бы, но нет времени – 26 %, не посещают 21 %.

На вопрос «Можете ли Вы себе позволить туристские путешествия?» были получены следующие ответы, см. диаграмму 26, регулярно совершают путешествия – 23 %, могут, но в ущерб семейному бюджету – 15 %, могут, но не часто (если бы было бесплатно, совершал бы чаще) – 35%, не могут, очень дорого – 17 %, не могут, так как нет времени, указали, что учатся платно и поэтому приходится работать - 10 %



Диаграмма 26

«Что бы могло бы помочь чаще путешествовать по стране?» На государственные дотации указали 33 % респондентов, на дешевые гостиницы – 27 %, на скидки на дорожные билеты - 36 %, на вариант «другое» - 4 %; 68 % поддержали бы законопроект, предусматривающий списание затрат работодателей на туристические и санаторно-курортные путёвки по России на себестоимость и представляющий работодателю возможность снизить налог на прибыль, если они покупают своим сотрудникам путёвки на отечественные курорты стоимостью не более 50 тысяч рублей на человека, и только 4 %

нет, 28 % не знают зачем это - 28 %; 71 % поддержали бы законодательную инициативу о кредитной поддержке молодежи для совершения туристских поездок по России, нет -15 %, не знают, что это такое – 14%.

Организованный туризм предпочитает опрошенных 55 % и 45 % - самостоятельный. В чем респонденты видят преимущества самостоятельного туризма? - каждый сам отдыхает как хочет, свобода выбора.

На вопрос «Как Вы относитесь к возрождению идеи награждения значками, медалями и присвоения категорий по спортивному туризму» мнения респондентов разделились: поддерживают - 57 %, не знают зачем, что это дает - 43 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ценностные ориентации молодежи являются важнейшим компонентом структуры личности и оказывают существенное влияние на поведение молодежи, как в профессиональной, так и в социальной деятельности. Изучение ценностных ориентаций позволяет разрабатывать обоснованные долгосрочные стратегии воспитательной работы, своевременно корректировать воспитательный процесс в вузе и повышать эффективность воспитания студентов вуза.

Результаты проведенного исследования показывают, что в целом ценностные ориентации студентов РМАТ соответствуют общим установкам отечественной молодежи.

Наше исследование зафиксировало большое внимание студентов к параметру здоровья, как ценности. Не только в сознании, но и во взаимоотношениях с другими людьми, студенты демонстрируют осознание требований к здоровому образу жизни. Эти данные так же коррелируют с результатами исследований, подтверждающих изменения в системе ценностей молодежи, где на первый план выходит не только забота о своей профессиональной ка-

рьере и социальном статусе, но и забота о внешнем облике и состоянии здоровья.

Формирование здорового образа жизни молодежи на макроуровне возможно осуществлять в трех направлениях - пропаганде здорового образа жизни, воспитании и обучении здоровому образу жизни подрастающего поколения, создании соответствующих условий для внедрения здорового образа жизни. Для этого необходимо наличие следующих условий и факторов в обществе:

- здоровый образ жизни должен являться общенациональной идеей;
- в решении проблем создания инфраструктуры для формирования здорового образа жизни молодежи необходимо разделение межведомственных компетенций;
- важнейшей задачей государства является создание массовой инфраструктуры для физкультуры и спорта: катков, дворовых площадок и полей, уличных тренажеров, велодорожек;
- ориентация социальной рекламы на формирование у детей и подростков установки на ведение ЗОЖ;
- создание инфраструктуры для семейного спортивного образа жизни;
- строгий контроль за состоянием окружающей среды и ее поддержание на благоприятном для человека уровне;
- формирование здоровьесберегающих моделей поведения подрастающего поколения посредством позитивных примеров.

Формирование ЗОЖ является не только задачей здравоохранения, как уже было сказано выше, но и задачей образования, а также семейного воспитания и личного примера, а также задачей социальной защиты.

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Исходя из этого, Всемирная организация здравоохранения рекомендует для формирования здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

1. Формирование привычки правильного питания,
2. Формирование активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями.
3. Снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм.
4. Отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).

Пропаганда здорового образа жизни, как фундамента жизнедеятельности человека - вот на что нужно направить свои усилия государству, общественным организациям и СМИ. Молодое поколение должно развиваться в обществе, где поддержание здоровья, регулярные занятия спортом и отказ от вредных привычек это неуклонное правило, неформальный закон. Большая доля пропаганды здорового образа жизни должна приходиться на интернет порталы и социальные сети, очень популярные в последнее время.

Безусловно, в учебных учреждениях также должны проходить профилактические беседы и занятия. Организация спортивного досуга, спартакиад и подобных мероприятий также ложится на школы, вузы и другие учебные заведения. Спортивные комплексы должны быть построены в каждом городе и поселке. И занятия должны быть доступны каждому.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев - М. : Наука, 1977. - 380 с.
2. Андрющенко, О. Е. Развитие субъекта заботы о своем здоровье как проблема ценностного самоопределения человека / О. Е. Андрю-

- щенко, Е. С. Садовников // Социум и власть. - 2015. - № 3 (53).- С. 21-24.
3. Андрищенко О.Е.. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования. Вестн. Волгогр. гос. унта. Сер. 7, Филос. 2015. № 4 (30).
 4. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-4.
 5. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-dinamika-izmeneniya-tsennostnyh-orientatsiy-studentov-v-sfere-vysshego-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz53xY8pDnn>(дата обращения 07.05.2015).
 6. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности (психологическое исследование) [Текст]. - М. : Знание, 1985. - 64 с. - (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Этика». № 3). Галенко, Т. П. Ценности как основа формирования у старших подростков отношения к собственному здоровью / Т. П. Галенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 8. - С. 22-24.
 7. Деева О., Ханевская Г.В. Общественное и индивидуальное здоровье как социальная категория. (дата обращения 02.04.2018).
 8. Доминанты. Поле мнений. Социологический бюллетень «Здорово-охранение». Официальный сайт Фонда «Общественное мнение» (ФОМ). Опрос: 23 апреля 2015 года. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <http://bd.fom.ru/pdfd28zd15.pdf> (дата обращения: 22.10.2015). - Загл. с экрана.
 9. Есиркепов, Ж. М. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи / Ж. М. Есиркепов, Б. К. Калдыбеков, С. Ж. Кужамбердиева, Б. Б. Абжалелов // Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - № 1. - С. 16-18.
 10. Журавлева, И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. - М. : Ин-т социологии РАН, 2009. - 240 с.
 11. Журавлева, И. В. Самосохранительное поведение подростков и заболевания, передающиеся половым путем / И. В. Журавлева // Социологические исследования. - 2008. - № 5. - С. 66-74.
 12. Журнал «Всероссийский журнал научных публикаций» Выпуск № 1 (16) / 2013. Гусейнова Г.Г. Здоровый образ жизни подрастающего поколения - основная потребность современности. // <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovy-образ-zhizni-podrastayuschego-pokoleniya-osnovnaya-potrebnost-sovremennosti> (дата обращения 06.04.2018).
 13. Знаменок О.Н. Критерии определения здорового образа жизни у современной молодежи // Международный журнал экспериментально-

- го образования. – 2015. – № 11-6. – С. 854-857; URL: <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=9494> (дата обращения: 21.03.2018).
- 14.Зубова Л.В. Обоснование системы критериев, способствующих определению уровней сформированности ценностных ориентаций личности. //Вестник ОГУ № 8, 2002г. Гуманитарные науки.
 - 15.Каган М.С. Философская теория ценности. - Санкт-Петербург., ТОО ТК "Петрополис".
 - 16.Кольцов Д.А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека» Научный журнал "Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина" №4, 2014 год. Д.А. Кольцов Здоровый образ жизни как ценность современного человека // http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyuy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka#new_comment (дата обращения 1.04.2018).
 - 17.Леденцов Д. С. Ценности современного студенчества / Д. С. Леденцов // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2007. - Т. 2. - №3 (31). - С. 129 – 138.
 - 18.Лоншакова Н. А., Карманова О.А. Методологическое значение категории «ценностные ориентации» для прикладной социологии». Монография. -Чита, ЧитГУ, 2007, с. 165.
 - 19.Лоншакова Н. А. Развитие жизненных и профессиональных ориентаций студентов технических вузов. Монография. – Чита: ЧитГТУ, 2000, с. 147.
 - 20.Лотоненко А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А.
 - 21.Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
 - 22.Стеблецов // Теория и практика физической культуры. 1997, № 6. С. 26.
 - 23.Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем. (дата обращения 05.04.2018).
 - 24.Социальные и культурные ценностные ориентации российской молодежи: Теоретические и эмпирические исследования: Науч. моногр. (Расширенный колл. доклад ИГИ МосГУ на Всероссийской научной конференции «Образ российской молодежи в современном мире: ее самосознание и социокультурные ориентиры», Москва, 6-7 дек. 2007 г.) / Вал. А. Луков, В. А. Гневашева, Н. В. Захаров, Вл. А. Луков, С. В. Луков, О. О. Намлинская; отв. ред. Вал. А. Луков. — М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2007. — 80 с.
 - 25.Сундетова У.Ш. Роль ценностных ориентаций в процессе социализации-профессионализации личности студента в системе физкультурного образования / Сундетова У.Ш. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 137-144.

- 26.Сурина И.А. Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. Учебно-методическое пособие. М.,1996.
- 27.Фаустова Э.Н. Жизненные ценности студентов в новых социокультурных условиях. - М., 1995.
- 28.Цыреньщикова О.Н., Формирование ценности здорового образа жизни в младшем подростковом возрасте. (дата обращения 07.05.2015).
- 29.Ядов В. А., Ядов Н.В. Социальные и индивидуальные факторы изменений в диспозиционной структуре личности // Социологические очерки: Ежегодник. М.,1991.

Аналитический отчет

Лоншакова Надежда Анатольевна

Диниц Галина Николаевна

**ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аналитический отчет
по материалам социологических исследований*

Тираж 100 экз. Объем 4 п. л.