

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

На сегодняшний день состояние здоровья молодых людей, в частности студентов, вызывает общую тревогу. Современный человек всё больше осознаёт необходимость в здоровом образе жизни, личной активности, повышении уровня здоровья. В то же время сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, не соответствуют этому.

В качестве побуждающих факторов на здоровый образ жизни выступают болезнь, жизненный кризис, другие жизненные экстремальные ситуации. И кардинально изменить положение вещей может уже целенаправленная работа в этом направлении [2].

Эта работа также должна подкрепляться политической государства, поддерживающей индивидуальную активность в сфере оздоровления, например в виде поощрений (как это практикуется в других странах) за отсутствие вредных привычек, активное участие в соревнованиях, занятие спортом и т. д. [3].

В связи с этим исследовались важность мероприятий по повышению уровня здоровья студентов, а также изучение проблематики, посвященной изучению составляющих здорового образа жизни и мотивации к нему.

Для решения этих задач было проведено исследование на базе Кемеровского технологического института пищевой промышленности, в котором приняло

участие 442 человека: 40 преподавателей, 254 студента 1 курса и 148 студентов 2 курса.

Нами был составлен опросник по исследованию представлений о здоровом образе жизни студентов вуза (см. приложение). Испытуемые должны были проранжировать десять заданных характеристик здорового образа жизни, дать субъективную оценку по 10-балльной шкале уровня реализованности здорового образа жизни в их жизнедеятельности. Участники исследования также отвечали на вопросы: «Необходим ли здоровый образ жизни и почему?», «Для чего Вы стали бы вести здоровый образ жизни?», «Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?», «Что, на Ваш взгляд, мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?», «Какой фактор здорового образа жизни является самым необходимым?» и ранжировали список из 15 ценностей.

При ранжировании составляющих здорового образа жизни (табл. 1) студенты I, II курсов в первую очередь отмечали отсутствие вредных привычек, полезное и правильное питание, занятие спортом. Такие важные аспекты, как не употреблять наркотики, саморазвитие, самосовершенствование, доброжелательное отношение к другим людям, гармоничное отношение в семье студентами упускались.

Таблица 1

		Студенты	Преподаватели
А	Не пить	2	10
Б	Не курить	3	9
В	Заниматься спортом	4	2
Г	Полноценно и правильно питаться	1	5
Д	Не употреблять наркотики	7	1
Е	Не вести беспорядочную половую жизнь	6	7
Ж	Жить полноценной и духовной жизнью	5	8
З	Доброжелательное отношение к другим людям	9	4
И	Гармоничные отношения в семье	8	3
К	Саморазвитие, самосовершенствование	10	6

Преподаватели отдавали предпочтение таким характеристикам здорового образа жизни, как занятия спортом, гармоничные отношения в семье, не употреблять наркотики, жить полноценной и духовной жизнью.

Сама процедура ранжирования предложенных составляющих здорового образа жизни расширила представление испытуемых о нём.

Большинство испытуемых (91 %) указывают на необходимость ведения здорового образа жизни. В качестве основных аргументов студенты называют следующие: для полноценной, гармоничной жизни (20 %), быть здоровыми (18 %), долго прожить

(10 %). Кроме этого, важными аргументами в пользу здорового образа жизни выступали следующие: быть красивым, быть всегда в форме, что, несомненно, связано с возрастом испытуемых, их стремлением нравиться противоположному полу. Немаловажно для них и развивать крепкую волю и силу духа, быть физически сильными, бодрыми, активными. Также важность здорового образа жизни они объясняют и тем, что он способствует развитию личности и более полному самовыражению. Преподаватели обосновывают необходимость здорового образа жизни стремлением быть здоровыми, счастливыми, активными, чувствовать себя полно-

ценными людьми, быть гармонично и духовно развитыми.

Среди студентов были и такие высказывания: «Без здорового образа жизни общество деградирует», «Со здоровым образом жизни наша жизнь будет ярче», «Без здорового образа жизни наша жизнь не имеет смысла». Следует отметить, что высказывания студентов носят более творческий, разнообразный характер, в то время как высказывания преподавателей более стереотипны.

Субъективная оценка уровня реализованности здорового образа жизни у студентов составляет 8,5 балла, у преподавателей он ниже и равен 7 баллам.

Для уточнения мотивов к здоровому образу жизни было предложено восемь вариантов ответов на

вопрос: «Для чего Вы бы стали вести здоровый образ жизни?» Испытуемые могли выбрать из предложенных один или несколько вариантов.

Анализ ответов показал, что основными мотивирующими факторами для студентов является:

- 1) быть красивым;
- 2) быть всегда в форме;
- 3) получать от жизни радость, удовольствие.

Для преподавателей наиболее значимыми мотивами оказались:

- 1) иметь здоровых детей;
- 2) быть успешными в делах;
- 3) в полной мере осуществлять свои способности (табл. 2).

Таблица 2

	<i>Студенты</i>	<i>Преподаватели</i>
1. Быть сильным	25%	8%
2. Быть всегда в форме	42%	34%
3. Быть успешным в делах	8%	52%
4. В полной мере осуществлять свои способности	14%	43%
5. Развиваться как личность	16%	31%
6. Иметь здоровых детей	34%	61%
7. Быть красивым	45%	17%
8. Получать от жизни радость и удовольствие	39%	26%

Результаты ответов на вопрос: «Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?» у студентов были следующими:

- 1) влюбленность;
- 2) смерть близкого человека;
- 3) общее неудовлетворительное самочувствие.

Побуждающими факторами для преподавателей стали:

- 1) тяжелая болезнь;
- 2) жизненный кризис;
- 3) влюбленность.

Также отмечались такие обстоятельства, как: участие в семинарах, конференциях по данной проблематике; пример в здоровом образе жизни авторитетного человека; недостаток материальных средств (табл. 3).

Таблица 3

	<i>2 курс (%)</i>	<i>Преподаватели (%)</i>
1. Тяжелая болезнь	22	48
2. Общее неудовлетворительное самочувствие	31	27
3. Неудачи в делах	6	10
4. Влюбленность	47	29
5. Смерть близкого человека	40	9
6. Жизненный кризис	17	35
7. Участие в семинарах, конференциях	13	2

В иерархии ценностей здоровье у всех участников исследования стоит на первом месте. При этом под сознательным пониманием важности здоровья и необходимости здорового образа жизни далеко не всегда стоят какие-либо действия по его реализации. И это, на наш взгляд, насущная педагогическая проблема, которую необходимо решать в ближайшее время. Возможно, такое расхождение между представлениями и реальными действиями можно объяснить, с одной стороны, односторонним, недостаточно дифференцированным взглядом на здоровый образ жизни. С другой – принципы здорового образа жизни редко становятся руководством в поведении, так как они чаще всего навязаны извне и не

являются личностными установками человека. В то же время сохранение здоровья как мотив деятельности возникает чаще всего в период зрелости, когда у человека обнаруживается множество заболеваний. Поэтому необходимо выработать специальные формы обучения здоровому образу жизни, позволяющие расширить представления о нем, сделать внешние знания внутренними потребностями.

На втором месте – семья. В этом проявляется понимание того, что семья – это источник поддержки и сил для любого человека. У студентов в списке ценностей с третьего по седьмое место занимают образование, дружба, любовь, красота, материальная обеспеченность. Счастье других, разви-

тие, познание стоят на последних местах. Преподаватели в числе важных ценностей выделяют: образование, материальную обеспеченность, уверен-

ность в себе, любовь, познание. Завершают список ценностей развитие, творчество, красота, безопасная жизнь (табл. 4).

Таблица 4

		<i>Студенты</i>	<i>Преподаватели</i>
А	Образование	3	3
Б	Здоровье	1	1
В	Семья	2	2
Г	Дружба	4	8
Д	Красота	6	12
Е	Любовь	5	6
Ж	Познание	14	9
З	Развитие	15	14
И	Уверенность в себе	9	5
К	Творчество	10	13
Л	Интересная работа	11	7
М	Материальная обеспеченность	7	4
Н	Счастье других	13	10
О	Развлечения	8	11
П	Безопасная жизнь	12	15

Таким образом, мы видим некоторое сходство в выборах студентов и преподавателей. Такие ценности, как семья, здоровье, образование, дружба, материальная обеспеченность, любовь значимы для всех испытуемых. В то же время творчество, развитие, познание, безопасная жизнь, занимающие последние места в иерархии ценностей, весьма важные, на наш взгляд, для полноценной реализации здорового образа жизни, не значимы для участников исследования.

На вопрос: «Что, на Ваш взгляд, мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?» у студентов на первом месте стоит непонимание значимости здоровья для человека; на втором – нехватка свободного времени; на третьем – лень. Ответы преподавателей явно отличаются от ответов студентов: 90 % преподавателей ответили – нехватка свободного времени и 10 % – лень. Других ответов не было (табл. 5).

Таблица 5

	<i>Студенты</i>	<i>Преподаватели</i>
1. Нехватка свободного времени	33%	90%
2. Непонимание значимости здоровья для человека	44%	-
3. Неинтересные занятия	15%	-
4. Не нравится педагог	2%	-
5. Лень	20%	10%

И на последний вопрос нашего исследования: «Какой фактор здорового образа жизни, на Ваш взгляд, является самым необходимым?», мы получили следующие результаты.

Самым необходимым фактором здорового образа жизни и для студентов, и для преподавателей является двигательная активность. На втором месте у студентов стоит рациональное сбалансированное питание, у преподавателей отказ от вредных привычек. На третье место и студенты, и преподаватели поставили личную гигиену и закаливание. На четвертом месте у студентов стоит отказ от вредных привычек, у преподавателей – рациональное сбалансированное питание. И на последнем месте и для студентов, и для преподавателей является важный, на наш взгляд, фактор здорового образа жизни – соблюдение режима труда и отдыха (табл. 6).

Несмотря на то, что здоровье в системе ценностей у всех испытуемых ставится на первое место, его реальные составляющие, обеспечивающие высокий уровень здоровья, не занимают в ней ведущего места. Необходимость ведения здорового образа жизни осознаётся практически всеми. Но за этим пониманием редко стоят реальные действия, что объясняется нежеланием менять устоявшиеся привычки, стереотипы поведения. К сожалению, чаще всего лишь экстремальные ситуации (такие, как тяжелая болезнь, смерть близкого человека, жизненный кризис) способны побудить человека к изменению образа жизни, принятию ответственности за своё здоровье.

Исследование представлений о здоровом образе жизни может стать одновременно и работой по их

формированию, в частности, через обсуждение результатов ответов в группе.

Таблица 6

	<i>Студенты</i>	<i>Преподаватели</i>
1. Двигательная активность	1	1
2. Соблюдение режима труда и отдыха	5	5
3. Рациональное и сбалансированное питание	2	4
4. Личная гигиена и закаливание	3	3
5. Отказ от вредных привычек	4	2

Литература

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейберг. – М., 1997.
2. Беляков, Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами ФК на основе личностно-деятельностного подхода: автореф. / Н. И. Беляков. – Барнаул, 2001. – 20 с.
3. Васильева, О. Здоровый образ жизни: стереотипные представления и реальная ситуация / О. Васильева, Е. Журавлева // Народное образование. – 1999. – № 10. – С. 202-207.
4. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9-11.

УДК 316.64-053.67

Т. В. Канаева

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность исследования социальной идентичности в юношеском возрасте определяется прежде всего тем, что этот возраст является сензитивным для формирования данного свойства личности. В зависимости от того, что человек знает о себе, как себя оценивает и на что ориентируется, строится его поведение.

В юности происходит профессиональное и моральное самоопределение, от которого зависит не только жизнь молодого человека, но и жизнь общества, членом которого он является. С другой стороны, социум также оказывает влияние на человека. Социальная природа человека предполагает, что он стремится к включению в социум, и вместе с тем – к выделению из социума в качестве индивидуальности.

В. С. Агеев считает, что социальная идентичность – это составляющая Я-концепции, складывающаяся из отдельных идентификаций и определяющаяся принадлежностью человека к различным социальным категориям.

Э. Эриксон определяет идентичность как процесс организации жизненного опыта в индивидуальное Я, что предполагает ее динамику на протяжении всей жизни.

По мнению многих ученых, анализ идентичности может проходить на трех уровнях:

1. На индивидуальном уровне идентичность является результатом осознания человеком собственной временной протяженности, представлений о своем физическом облике, задатках, темпераменте.
2. Личностная идентичность – ощущение человеком своей неповторимости, уникальности.
3. Социальная идентичность выражается во внутренней солидарности человека с социальными,

групповыми идеалами, стандартами, помогает процессу самокатегоризации.

Процесс становления и развития социальной идентичности способствует сохранению целостности и индивидуальности опыта человека, «... дает ему возможность предвидеть как внутренние, так и внешние опасности и соразмерить свои способности с социальными возможностями, предоставляемыми обществом» (Э. Эриксон).

Ряд исследователей отмечают, что социальная идентичность формируется по мере роста социальной осведомленности, знаний о своей социальной группе. Таким образом, многие психологи в структуре идентичности в качестве ведущего выделяют когнитивный компонент. С точки зрения теории самокатегоризации, процесс становления социальной идентичности содержит три когнитивных процесса:

1. Индивид самоопределяется как член социальной категории (пол, национальность, социальный статус).
2. Человек не только включает в свой образ Я общие характеристики групп членства, но и усваивает нормы и стереотипы поведения, свойственные им.
3. Усвоенные нормы и стереотипы становятся внутренними регуляторами социального поведения человека.

Основной процесс актуализации и развития социальной идентичности, с точки зрения данной теории, – процесс межличностного и межгруппового социального сравнения. Человек активно оценивает свою группу и сравнивает ее с другими. Когда индивид включен в низкостатусную группу, это приводит к реализации различных стратегий, направ-