

УДК 316.3:304

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СОВРЕМЕННОГО ПРОВИНЦИАЛЬНОГО РОССИЙСКОГО ГОРОДА: МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

© 2012 г. *Е. А. Логачева*

*Каменский институт (филиал)
Южно-Российского государственного технического университета (НПИ)*

В статье содержится анализ методов формирования здорового образа жизни как системы поведенческих и социально ценностных алгоритмов молодежи. Отмечается, что закрепление здорового образа жизни определяется условиями проживания в современном российском городе и выбором приоритетов, формирующих стратегию здоровья молодежи.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; молодежь современного провинциального российского города; личностные ориентации; ценностные мотивации; потребность в здоровом образе жизни.*

In the article author presents the analysis of developing methods for health promotion as a lifestyle. This lifestyle is reviewed as a system of the youth's behavior and social values based algorithms. It is noted, that the health promotion as a lifestyle depends on the living conditions of nowadays Russian town, and by the priorities choice, which determine the strategy of the youth's health promotion.

Key words: *health promotion as a lifestyle; the youth of nowadays Russian country town; person's orientation; value motivation; health promotion requirement.*

Очевидно, что здоровый (или нездоровый) образ жизни не есть исчерпывающая характеристика образа жизни, как индивида, так и какой-либо социальной группы, выделяемой по тем или иным критериям.

По определению В. В. Кошеля образ жизни как интегративная категория представляет собой «всеобщую форму социального бытия человека или общности, способ организации людьми своей жизнедеятельности. Предметом исследования образа жизни выступают: первое — типичные формы многообразной повседневной жизнедеятельности людей; второе — способы самоорганизации жизни в конкретных социальных условиях и в соответствии с ценностными ориентирами» [2].

Осуществляя повседневную жизнедеятельность, индивидуумам даже в очень близких социальных условиях свойственно избирать разные способы самоорганизации жизни. Это в полной мере относится к степени соответствия образа жизни требованиям

сохранения и укрепления здоровья.

К моменту окончания школы и вступлению в статус студента молодые люди подходят как личности с определенным образом сформированными стереотипами поведения, привычками, личностной ориентацией и ценностными мотивациями. В частности, у них имеется, с одной стороны, свое отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ), а с другой стороны, собственный способ самоорганизации жизнедеятельности, в той или иной степени соответствующий ЗОЖ.

В то же время, попадая в новую для себя среду, они испытывают достаточно мощное воздействие ее составляющих на свой образ жизни. При этом стиль их поведения может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону с точки зрения сохранения и укрепления здоровья.

При всей многогранности составляющих образа жизни, присущих каждому человеку в отдельности, тем не менее, исследование

процессов формирования ЗОЖ автор предполагает основывать на структурировании студенческой молодежи по образу жизни. Можно выделить три группы по степени соответствия параметрам здорового образа жизни:

- соответствует параметрам ЗОЖ;
- не противоречит требованиям ЗОЖ;
- несовместим с требованиями ЗОЖ.

При этом необходимо исследовать следующие моменты:

а) структуру молодежи по степени соответствия образа жизни параметрам ЗОЖ по объективным показателям и по собственной оценке;

б) влияние объективных и субъективных факторов на возникновение мотивации и формирования потребности в ЗОЖ;

в) механизм осуществления потребности в ЗОЖ в виде реальных поступков и моделей поведения.

Первая задача может быть решена путем проведения выборочных исследований по определению статических и динамических оценок образа жизни с точки зрения его соответствия ЗОЖ. Объективные данные при этом могут быть получены только по результатам многолетних наблюдений за большими группами молодежи с применением медицинских методик, дополненных материалами опросов того же исследуемого контингента.

Исследование в течение ряда лет характеристик здоровья и образа жизни студентов должно проводиться по значительному количеству групп в нескольких вузах разных городов одинакового статуса (то есть отдельно по малым, средним, большим городам). Сравнение показателей образа жизни может быть проведено:

а) по разным группам городов;

б) по разным курсам одних и тех же групп, чтобы определить, как меняется образ жизни, когда студенты переходят с курса на курс;

в) по одним и тем же курсам в разные годы, что может дать данные об изменении образа жизни по возрастным когортам.

При этом предварительно должна быть выработана модель оценки образа жизни с точки зрения его соответствия ЗОЖ, включающая в себя два компонента:

— оценка образа жизни (наличие или отсутствие вредных привычек, соблюдение ре-

жима труда и отдыха, степень двигательной активности);

— оценка динамики состояния здоровья и трудоспособности по сравнению с предыдущим периодом (периодами).

Наиболее ценен был бы мониторинг каждой из компонент в течение продолжительного (порядка 5–10 лет) периода, чтобы можно было проследить влияние образа жизни на здоровье.

Отметим, что первая компонента в своей оценке несет элемент субъективности, так как в оценке своего образа жизни участники исследования могут быть неточны либо неискренни. Однако динамика состояния здоровья может быть оценена по вполне объективным медицинским показателям.

Как уже указывалось выше, от таких объективных факторов, как наследственность, состояние окружающей среды, уровень развития системы здравоохранения здоровье человека зависит менее чем наполовину, а более чем наполовину — от того образа жизни, который ведет человек.

Однако надо отметить, что образ жизни существенно зависит от той материальной среды, в которой он осуществляется.

Факторы, способствующие поддержанию ЗОЖ, можно разделить на две группы: объективные, то есть создающие определенные материальные условия, и субъективные, то есть зависящие от особенностей поведения индивидуумов и отдельных групп, представляющих молодежную субкультуру.

Объективные факторы отражают уровень и качество жизни. Качество жизни можно определить по нескольким параметрам:

— материальные условия жизни (безопасность, сбалансированность семейного бюджета);

— адекватная социальная защита самодеятельного населения (соответствие социальных затрат потребностям безопасности жизни);

— широкая доступность информации о состоянии здоровья населения и экологических условиях жизни;

— обеспечение условий для занятий физкультурой и спортом;

— обеспечение услугами здравоохранения;

— материальная самодостаточность, по-

звляющая индивидууму поддерживать качество своей жизни, исключая необходимость поиска дополнительного заработка.

Влияние этих факторов можно определить при помощи статистических показателей типа корреляционной зависимости. Скажем, совершенно определенно можно утверждать, что степень обеспеченности квалифицированной медицинской помощью способствует снижению заболеваемости, то есть улучшению здоровья населения. Однако жесткой зависимости здесь нет. Например, улучшение медицинского обслуживания никак не сдерживает рост наркотизации молодежи. Отсутствие доступных для молодежи спортивных сооружений в населенном пункте, несомненно, снижает возможности ведения здорового образа жизни, однако их наличие вовсе не означает массового стремления к их использованию. То есть, объективные факторы имеют пассивный характер влияния на образ жизни, создавая условия для его формирования, но не давая побудительных мотивов для ведения ЗОЖ.

Напротив, субъективные факторы активно влияют на поведение человека, а именно:

- формируют индивидуальные потребности в ведении определенного образа жизни, в том числе потребность в ЗОЖ;
- создают мотивацию к ведению ЗОЖ;
- определяют степень активности в осуществлении ЗОЖ.

Объективные и субъективные факторы влияют на поведение индивида по-разному. Влияние может быть непосредственным, а может осуществляться через формирование и осуществление психологических установок и стимулов поведения. Для разработки мер, способствующих формированию здорового образа жизни молодежи, необходимо четко представлять себе механизм действия факторов, оказывающих влияние на этот процесс.

По нашему мнению, структурировать данный механизм можно следующим образом:

- характер воздействия (влияния);
- направления воздействия;
- субъекты воздействия.

Можно утверждать, что наличие благоприятных условий для ведения ЗОЖ способствует его осуществлению, и, напротив, их

отсутствие препятствует ведению ЗОЖ и требует от человека значительных собственных усилий по поддержанию ЗОЖ.

Для того чтобы образ жизни был здоровым, индивидуум должен ощущать потребность в ведении ЗОЖ и воплощать эту потребность в определенных действиях. Чтобы ЗОЖ стал присущим ощущимо многочисленным группам молодежи, потребность должна сформироваться как социальная на двух уровнях, а именно:

1. Быть признанной потребностью на государственном уровне, что влечет за собой необходимость выстраивать социальную инфраструктуру, обеспечивающую возможность (доступность) ведения ЗОЖ для широких слоев населения, причем в первую очередь для молодежи.

2. ЗОЖ должен стать общепризнанной, приоритетной, престижной моделью поведения на индивидуальном уровне большинства представителей молодежи.

Первое направление предполагает:

- создание материальной базы для занятий физкультурой и спортом во всех административно-территориальных образованиях;
- функционирование и совершенствование системы мер, способствующих сохранению и укреплению здоровья нации в виде контроля качества жизни, включающего контроль качества воды, воздуха, продуктов питания;
- проведение мер по улучшению жилищных условий;
- повышение безопасности жизни на работе и вне ее, в том числе безопасности на транспорте;
- совершенствование системы здравоохранения.

Наряду с осуществлением перечисленных мер большое значение имеет пропаганда позиции государства по обеспечению ЗОЖ и подтверждения этой позиции реальными достижениями в этой области.

Поскольку в России авторитет государства продолжает оставаться высоким, несмотря на претензии граждан к органам власти [1], то акцентированная позиция государства в этом вопросе должна способствовать повышению ценности ЗОЖ в глазах молодежи.

Чтобы определить факторы формирова-

ния потребности в ЗОЖ на индивидуальном уровне, необходимо определить характерные черты этой потребности.

Несмотря на то, что ЗОЖ предполагает такие гигиенические требования, как здоровое питание, соблюдение режима труда и отдыха, необходимый объем двигательной активности, потребность в ЗОЖ никак нельзя отнести к физиологическим. Именно к физиологическим потребностям в первую очередь можно отнести характеристику потребности как нужды, нехватки, психологического или физиологического дефицита. Голод, жажда, усталость — первичные биологические потребности человека, однако изменения внешней среды под воздействием деятельности человека настолько глубоки, что в соответствии с требованиями ЗОЖ требуется усвоение определенных моделей удовлетворения этих потребностей на этапе социализации детей и молодежи и постоянная дальнейшая коррекция этих моделей в соответствии с полученной и осмысленной информацией.

Немаловажны в решении этой проблемы близкие к понятию «потребности» понятия «мотив» и «мотивация» [4].

По словам Дж. О'Шонесси, мотив — это «то, что активизирует поведение либо поддерживает и направляет его, как только организм выведен из состояния покоя», или «предрасположенность к достижению некоторых основных целей», а мотивация — «комплекс мотивов, определяющих расположенность или нерасположенность личности к тем, или иным действиям, поступкам», «...мотивы — конкретные внутренние побудители к действию, непосредственно ситуационно определяющие поведение людей. Мотивы — отражение в сознании людей их объективных потребностей и интересов в достижении определенных благ и условий деятельности» [3].

Очевидно, что побудительными мотивами жизнедеятельности всегда являются потребности индивидуума. Двойственная — биологическая и социальная природа человека создает огромное многообразие как самих потребностей, так и индивидуальных способов их удовлетворения, в зависимости от психологических характеристик личности, степени социализации и вовлеченности в групповые стереотипы поведения.

Потребность в ЗОЖ — это потребность, имеющая ряд свойств, определение которых существенно для понимания путей ее формирования у молодежи.

Во-первых, эта потребность возникла на определенном этапе развития человеческого общества под воздействием все более активно развивающегося процесса расхождения естественных и искусственно созданных условий проживания человека.

Процесс удовлетворения физиологических потребностей все более и более социализируется. Чем больше занятия современного человека отличаются от естественного образа жизни, а среда обитания — от природной, тем в большей степени удовлетворение физиологических потребностей удаляется от рефлекторно-бессознательной модели. Человек-охотник, собиратель или земледelec не испытывал потребности в движении, он просто вынужден был двигаться, чтобы добыть пищу или совершить другие действия для обеспечения своей жизни. Набор продуктов питания в традиционных обществах зависел от места обитания и в течение длительного времени менялся незначительно. Поэтому пищеварительная система была приспособлена к этому набору продуктов и редко подвергалась сильным и непривычным воздействиям.

Изменение образа жизни в мире современной цивилизации означает: участвующую смену географического места проживания, сильную вариативность питания, род занятий, чаще всего не связанный с физической нагрузкой, среду обитания, не связанную с природными условиями (искусственное освещение, не зависящее от смены дня и ночи, пребывание в помещении с искусственной вентиляцией и отоплением и т. д.).

В противовес внешним влияниям, оказывающим отрицательное воздействие на организм человека, возникла потребность в ЗОЖ.

Такая потребность подразумевает не только наличие основных, базовых знаний о функционировании человеческого организма и о том, что для него полезно, а что нет, но и способность корректировать эти знания, самостоятельно и критично усваивая информацию, отражающую изменения как внешней среды, так и современных научных представлений о ней.

Так, потребность избегать радиоактивного поражения появилась тогда, когда была исследована природа лучевой болезни. Пока ее исследования не были проведены, даже ученые-физики не предпринимали никаких мер защиты при работе с радиоактивными материалами. Кроме того, именно развитие современных технологий привело к значительному увеличению количества радиоактивных источников, с которыми может столкнуться человек.

Современная ситуация на рынке продовольствия связана с массовой фальсификацией продуктов питания, а также с агрессивным навязыванием потребления продуктов и напитков, не считаясь с их пользой для здоровья.

Поэтому человек в современном мире должен, прежде всего, иметь достаточную информацию о составляющих ЗОЖ, о способах поддержания и укрепления здоровья, о методах контроля здоровья.

Как усвоение начальной суммы знаний об этих вопросах, так и формирование умения отыскивать, критично оценивать и применять необходимую информацию относительно ведения ЗОЖ должны сформироваться до момента вступления человека в самостоятельную жизнь, то есть в детстве, юности, молодости. Студенческий период — это период окончательного формирования и закрепления информационной модели образа жизни.

Во-вторых, человеческий организм способен долгое время противостоять отрицательным воздействиям. Их влияние на здоровье и работоспособность могут сказаться лишь через достаточно продолжительное время. Поэтому непосредственной связи между образом жизни и состоянием здоровья молодые люди, как правило, не ощущают. С другой стороны, когда состояние здоровья ухудшается, ведение здорового образа жизни уже мало что может исправить.

Таким образом, потребность в ЗОЖ слабо подкреплена с точки зрения обратной связи. Результат усилий по сохранению здоровья сказывается через много лет. То есть потребность в ЗОЖ есть потребность, снятие или удовлетворение которой отложено

на будущее, но усилия по ее удовлетворению надо прилагать сегодня.

Такое слабое подкрепление мотивации в ЗОЖ приводит к тому, что приоритет в поведении молодого человека получают другие мотивы поведения, связанные с потребностями в уважении и самоуважении, как они понимаются в молодежном возрасте. Зачастую у представителей молодежи превалирует потребность любыми путями самоутвердиться, показать свое превосходство, «крутизну», используя для этого экстремальные методы и девиантные модели поведения.

Указанные особенности в очень большой степени увеличивают значение субъективных факторов в формировании мотивации ЗОЖ и, особенно, в актуализации мотивов в форме деятельности, направленной на поддержание и сохранение здоровья.

В третьих, ЗОЖ невозможен без наличия соответствующих объективных условий:

— определенного материального уровня жизни, обеспечивающего потребление продовольственных и промышленных товаров хорошего качества;

— соответствующего уровня здравоохранения, жилищных и культурно-бытовых условий и т. д.

Исходя из этого, можно определить следующие направления работы по формированию ЗОЖ: первое — создание материальных условий для ведения ЗОЖ, второе — воспитание в детском и юношеском возрасте стойких привычек ведения ЗОЖ (при необходимости компенсация такого воспитания в студенческой среде), и третье направление — создание привлекательного для молодежи образа жизни, в котором ЗОЖ является содержанием, а молодежная субкультура, которой он присущ — адекватной оболочкой.

Литература

1. Зубок Ю. А., Чупров В. И. Социальная регуляция в условиях неопределенности. Теоретические и прикладные проблемы в исследовании молодежи. — М.: Academia, 2008.
2. Кошель В. В. Образ жизни людей в поселениях с сезонной организацией жизне-

деятельности. Дисс. ... канд. социолог. наук: 22.00.06. — Ростов н/Д, 2004. — 179 с.

3. *О'Шонесси Дж.* Принципы организации управления фирмой. — М.: Мысль, 1979. — С. 127.

4. Социология молодежи. Энциклопедический словарь. / Отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. — М.: Academia, 2008.

Поступила в редакцию

18 июля 2012 г.



Екатерина Александровна Логачева — преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин и экономики Каменского института (филиала) Южно-российского государственного технического университета (НПИ).

Ekaterina Aleksandrovna Logacheva — lecturer at the Humanities and Economy department of Kamensk Institute (branch) of South-Russian State Technical University (NPI).

347830, Ростовская обл., Каменский р-н, х. Старая станица, ул. Сосновая, д. 44-А
44-A Sosnovaya st., 347830, Staraya Stanitsa kh., Kamenskiy dst., Rostov reg., Russia
Тел.: +7 (905) 458-52-26; e-mail: Katys1778@yandex.ru

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ
«ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И УСЛУГИ:
РАЗРАБОТКА, ВНЕДРЕНИЕ, МОНЕТИЗАЦИЯ»**

16 апреля 2013 года в Москве компания SVM Group при организационной поддержке компании Connectica Lab проведет Международный Форум «Электронные образовательные ресурсы и услуги: разработка, внедрение и монетизация».

Планируемые к обсуждению вопросы форума:

- электронные образовательные ресурсы в России: тенденции развития;
- облачные платформы для образования;
- современные технологии для образования;
- практика применения электронных ресурсов в образовании;
- монетизация электронных образовательных ресурсов и услуг.

Подробная информация представлена на сайте форума: <http://e-educationforum.com/>.
