

Специфика ценностей студентов, ведущих и не ведущих здоровый образ жизни

Леконцева Галина Валерьевна

Студент

ОмГУ им Ф.М. Достоевского, Факультет психологии, Омск, Россия

E-mail: lekosha_cool@mail.ru

Проблема здоровья и здорового образа жизни является одной из самых важных в современном обществе. «Здоровый образ жизни — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья» [3, с.5]. Актуальность здорового образа жизни 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.

Естественно в зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, у него будут преобладать те или иные интересы и ценности. Согласно Здравомыслию А.Г., ценности— это «обособившиеся в ходе развития истории благодаря разделению труда в сфере духовного производства интересы», «это материальные или идеальные предметы, обладающие значимостью для данного социального субъекта с позиций удовлетворения его потребностей и интересов» [1, с.24].

Широко известно, что здоровый сон, сбалансированное питание, активный образ жизни эффективно воздействуют не только на физическое развитие организма, улучшая его работоспособность, но и имеют большое значение для духовного роста человека, который совершается в процессе приобщения его к миру соответствующих культурных ценностей, что особенно актуально для молодежи.

Проведенное нами исследование было посвящено выявлению различий жизненных ценностей у людей, ведущих и не ведущих здоровый образ жизни, с помощью которого нам удалось установить, на что ориентированы интересы нынешней молодежи, что ценится подрастающим поколением. Выборку составили 48 студентов различных ВУЗов города Омска в возрасте от 18 до 25 лет.

В ходе проведения исследования были установлены различия в системе ценностей у студентов, придерживающихся и не придерживающихся здорового образа жизни. Наиболее значимыми для студентов, ведущих здоровый образ жизни, являются такие ценности как самостоятельность мышления и выбора способов действия; доброта, отражающаяся в заботе о благополучии близких; гедонизм – получение удовольствия и наслаждение жизнью; ценность личных достижений. Среди студентов, не ведущих здоровый образ жизни, наиболее важными являются ценности самостоятельности действий и поступков; удовольствие и наслаждение жизнью (гедонизм); личные успехи и достижения; а так же ценность, выраженная в стремлении познать все новое и неизведанное.

Таким образом, из результатов исследования видно, что для большинства студентов в силу возраста наиболее важным представляется стремление к независимости, успешности, автономности, стремление казаться взрослыми. Причиной выявленного феноме-

на вполне вероятно является специфичность выборки нашего исследования, которую составили студенты. Однако, такие типы ценностей как власть и ценность, выраженная в стремлении к разнообразию, новым переживаниям, впечатлениям являются более значимыми для группы студентов, не ведущих здоровый образ жизни. Возможно, это связано с личностными особенностями студентов, которые не придерживаются здорового образа жизни, с тем кругом общения, в который они входят, с семейной ситуацией.

Кроме того, нами также были установлены типы ценностей, обладающие наименьшей значимостью для двух групп студентов. Наименее значимыми для студентов, ведущих здоровый образ жизни, оказались ценности безопасности и стабильности общества; достижения высокого социального статуса и доминирования над людьми; уважения и соблюдения культурных и религиозных традиций. В группе же студентов, не ведущих здоровый образ жизни, к наименее значимым были отнесены ценности терпимости по отношению к другим людям; послушание, самодисциплина и вежливость; соблюдение традиций и обычаев; гармония и стабильность общества.

Полученные данные свидетельствуют, что студенты чаще всего не задумываются о безопасности и стабильности общества в целом, о ценности опыта предыдущих поколений, о традициях и обычаях, которые были приняты в той или иной культуре. Возможно, полученные результаты можно объяснить особенностью выборки, так как для юношеского возраста в целом характерна выраженная эгоцентричность, для них более значимыми (как было установлено в исследовании) в данный период являются личные достижения и самостоятельность [подробнее см. 2, с. 72-81].

Выявленные различия ценностных ориентаций студентов, ведущих здоровый образ жизни и не ведущих, ставят перед обществом задачу повышения уровня здоровья среди молодежи. К сожалению, на данный момент большая часть населения не соблюдает здорового образа жизни, у многих имеются те или иные факторы риска, низка медицинская активность. Наличие же здоровья позволит человеку вести активную, творческую, полноценную жизнь.

Российскому государству необходимо вести активную пропаганду здорового образа жизни особенно среди молодежи, так как от нее зависит будущее, зависит здоровье нашей нации. Молодежь должна понять, что здоровье – это бесценное качество, которое нужно сохранять и приумножать.

Литература

1. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. М., 1972.
2. Нечепоренко О.П., Леконцева Г.В. Особенности ценностных ориентаций и социальных представлений о здоровом образе жизни у студентов, ведущих и не ведущих здоровый образ жизни // Материалы Межвузовской (заочной) научно-практической конференции «Достижения, проблемы, перспективы современной науки» Омск, 12 апреля – 12 июня 2010 г. / Ответственный редактор Л.Г. Сапина. М.: Изд-во СГУ, 2010. С. 72-81.
3. Халатов Р.А., Оганов Р.Г., Жуковский Г.С. и др. К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний: приоритет - основные неинфекционные заболевания. - М.: НИИ профилактической медицины, 1994.

Конференция «Ломоносов 2011»

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю Нечепоренко О.П. за помощь в подготовке тезисов.