

МЕСТО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ-ЭКОЛОГОВ

О. Н. Онищук, А. А. Алексеева, М. М. Круталевич

*Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
Минск, Республика Беларусь
olesyao1980@mail.ru*

В статье проведено анонимное анкетирование студентов 1–4 курсов, направленное на выявление ценностных ориентаций студентов. Установлено приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций исследуемых.

In article anonymous questioning of students 1-4 courses directed to identification of valuable orientations of students is conducted. The priority value of health and a healthy lifestyle in the system of the valuable orientations investigated is established.

Ключевые слова: ценностные ориентации; здоровый образ жизни; студенты

Keywords: valuable orientations; healthy lifestyle; students

В современном обществе сложилось двойственное понимание здоровья. С одной стороны, здоровье определяется как результат состояния благополучия в сферах социального, психологического, физического бытия человека. С другой стороны, имеется процессуальное понимание здоровья в плане активности индивида [1].

Социально-экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни. По мнению исследователей, взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы деятельности, ценностные ориентации) аспектов образ жизни выступает как целостная структура, состоящая из элементов материальной и духовной жизни общества [2].

В образ жизни как составляющую здоровья и во многом его определяющем, как известно, входит питание, режим дня, условия труда, материально-бытовые и другие условия. С философской точки зрения, образ жизни включает в себе синтез социально-типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека [3]. Здоровый образ жизни также можно рассмотреть в качестве образа жизни, основывающегося на принципах нравственности.

Следовательно, правильно выбранный активный режим жизнедеятельности в определенной степени выполняет своего рода защитную функцию от негативного воздействия окружающей среды, в том числе и ее экологической составляющей. Именно такой образ жизни влечет за собой сохранение нравственного, психического и физического здоровья до глубокой старости. Поэто-

му развитый в духовном и в физическом плане человек счастлив, прекрасно себя чувствует, удовлетворен своей работой, обладает стремлением к самоусовершенствованию, достигает молодости духа и обладает внутренней красотой.

Исследователи утверждают, что перегрузка образовательного процесса учебными дисциплинами, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, во многих случаях скептическое отношение молодежи к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, доступность алкогольных напитков, наркотических и психотропных средств, бесконтрольное времяпровождение за компьютером – основные причины ухудшения здоровья молодых людей [4]. Исходя из этого, на первый план выступает задача не только поддерживать физическое здоровье студентов, но и стремиться к его улучшению, формировать потребность в двигательной активности, мотивацию к ведению активного здорового образа жизни. В связи с этим с помощью анонимного анкетирования изучен вопрос о ценностных ориентациях студентов I–IV курсов учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета» (I курс – $n = 93$; II курс – $n = 71$; III курс – $n = 41$; IV курс – $n = 20$). Использовалась анкета, состоящая из 8 вопросов, направленных на выявление ценностных ориентаций студентов.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием стандартного пакета статистического и математического анализа программного приложения Microsoft Excel. Применялись методы описательной статистики. Для показателей, характеризующих количественные и качественные признаки учитывалось абсолютное число, средняя арифметическая, относительная величина в процентах (%).

В ходе исследования ценностной ориентированности были получены данные, которые представлены на рисунке.

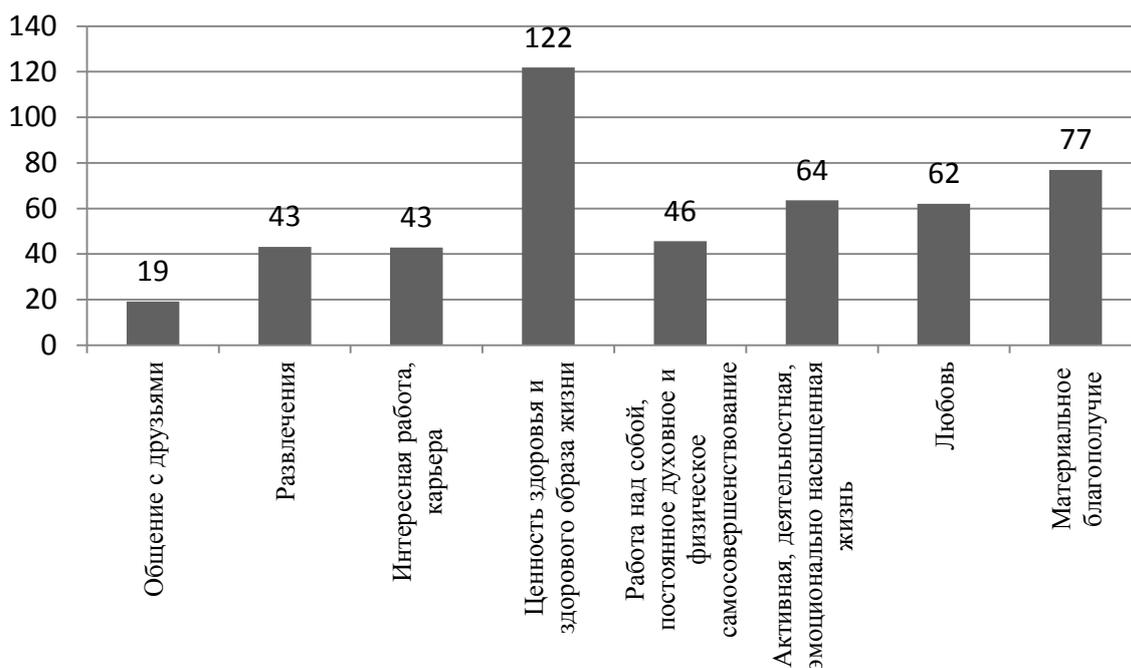


Рис. Распределение суммы максимальных ответов среди I–IV курсов

Категория «Ценность здоровья и здорового образа жизни», как видим, является одной из важных при описании ориентированности студентов в здоровом образе жизни и, как следствие, поддержание физического и ментального здоровья. Среди респондентов наибольшее число максимальных значений данной категории отмечено среди студентов IV курса (45 %) (таблица).

Это, скорее всего, обусловлено спецификой учебной программы: к четвертому курсу студенты изучили почти полные курсы таких предметов как «Основы медицинских знаний», «Онкология», «Валеология» и др., при изучении которых особое место отводится вопросам ценности здоровья и профилактике заболеваний.

Достаточно высокие значения максимальных ответов среди I и II курсов (соответственно 26 % и 34 %) можно объяснить тем, что повышенная психоментальная нагрузка приводит к осознанию значимости хорошего самочувствия и здоровья.

Таблица

Процентное распределение максимальных ответов среди студентов I–IV курсов

Категория	Курс			
	I	II	III	IV
Общение с друзьями	4	3	12	0
Развлечения	6	7	30	0
Интересная работа, карьера	10	11	12	10
Ценность здоровья и здорового образа жизни	26	34	17	45
Работа над собой, постоянное духовное и физическое самосовершенствование	19	14	7	5
Активная, деятельностная, эмоционально насыщенная жизнь	4	20	20	20
Любовь	19	28	5	10
Материальное благополучие	11	39	17	10

Категория «Материальное благополучие» стоит на втором месте, что, вероятно, обусловлено финансовыми затруднениями, с которыми приходится встречаться современному студенту.

В категории «Работа над собой, постоянное духовное и физическое самосовершенствование» больше всех процентов наблюдается у студентов I курса, что обусловлено максимализмом, который связан с желанием получить новые знания и быть физически развитыми.

Категория «Активная, деятельностная, эмоционально насыщенная жизнь» является приоритетным у студентов II–IV курсов. В этой категории также можно рассматривать компонент здорового образа жизни, так как активная жизнь подразумевает активную физическую нагрузку. Равномерное распределение студентов может быть связано со спецификой студенческой среды, возможности для реализации своего интеллектуального и физического потенциала.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что наиболее приоритетная у студентов-экологов всех курсов ценностная ориентация – «Ценность здоровья и здорового образа жизни». Тем не менее, анализ полученных данных свидетельствует, что несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни на учебных занятиях в институте, спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, не все студенты осознают значимость данного направления в своей деятельности. Следовательно, дальнейшая работа по сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию потребности в ведении активного образа жизни должна осуществляться с учетом конкретных жизненных условий и использования разнообразных методов воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Карасева Т. В., Руженская Е. В.* Особенности ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013 .С. 23–24.
2. *Мартыненко А. В.* Здоровый образ жизни молодежи // Знание. Понимание. Умение – 2004. № 1. С. 136–138.
3. *Здоровый образ жизни / Э. А. Шатц [и др.]* // Прогрессивные технологии и экономика в машиностроении : сб. трудов VII Всерос. науч.-практ. конф. для студентов и учащейся молодежи. 2016. С. 515–517.
4. *Кочиева Э. Р.* Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольят. гос. ун-та. Серия: Педагогика, психология. 2014. С. 88–90.