

#### Список цитируемых источников

1. Грибанов, А. В. Сенсомоторные реакции у детей 8—9 лет с высоким уровнем тревожности / А. В. Грибанов, А. Н. Нехорошкова // Новые исслед. — 2011. — № 28. — С. 25—32.
2. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей в контексте психологической службы / И. В. Дубровина. — Екатеринбург : Деловая кн., 2000. — 176 с.
3. Степанова, М. Как перестать беспокоиться и начать учиться [Электронный ресурс] / М. Степанова // Школьный психолог. — 2004. — № 8. — Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200400808>. — Дата доступа: 10.10.2012. — Загл. с экрана.
4. Малкова, Е. Е. Возрастная динамика проявления тревожности у школьников / Е. Е. Малкова // Вопр. психологии. — 2009. — № 4. — С. 24—32.
5. Морозов, М. С. Психологический анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений / М. С. Морозов // Вестн. ЧГПУ. — 2010. — №1. — С. 146—152.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.

УДК 378.172

*Ю. В. Барташевич, О. А. Ваницкая, А. И. Самусик*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Введение.** Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. В условиях современного общества существует востребованность в человеке, ориентированном на здоровый образ жизни как единственно правильный и лично одобряемый способ жизнедеятельности.

Для Беларуси в ближайшее время одной из важных задач является спасение народа от вырождения (в связи с выявлением всё большего количества вредных привычек). Проблема пьянства и употребления наркотических средств выходит на первое место. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном) определяются уровнем здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. К ним относятся: достижение им активного долголетия и полноценное выполнение социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни, по мнению Ю. П. Лисицына, А. М. Изуткина, И. Ф. Матюшина, в медицинском понимании означает полноту включённости человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоническому развитию всех его структур — телесной, психической, социальной.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового образа жизни рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по-разному. И. А. Гундаров и В. А. Палесский отмечают, что здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведёт к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как хорошее. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность, с учётом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья, самому принимать решение, какое поведение считать здоровым.

Основываясь на понимании здорового образа жизни как качественной стороне образа жизни в целом и молодого человека как центрального звена, первостепенное внимание необходимо уделять вопросам охраны и укрепления здоровья не только в собственно профилактических программах, но и при проектировании и реализации всех социальных и гуманитарных мероприятий. По сути дела, ни одна социальная технология не может быть эффективной, если она не предусматривает решения проблем охраны и укрепления здоровья молодёжи.

**Методология и методы исследования.** Здоровый образ жизни — это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

Специфика группы молодёжи заключается в том, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры молодёжи, отражает богатство душевного мира, жизненных целей и ценностных ориентации.

Понятие молодёжи как самостоятельной группы населения связано с достигнутой на данный исторический момент её социально-экономической зрелостью, а также совокупностью личных особенностей и отличительных черт.

В рамках такого подхода здоровый образ жизни определяется исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления. Здоровый образ жизни молодёжи как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья молодого поколения — условия и предпосылки социальной активности молодого человека, полноты выражения его духовных и физических сил — предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

Обусловливаясь социально-экономическими, природными, культурными и другими факторами, здоровый образ жизни, как и образ жизни в целом, в конечном счёте определяется самим молодым человеком, его всесторонней сознательной деятельностью. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь её преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

На сегодняшний день необходимо отметить, что имеющиеся психолого-педагогические и медикосоциальные исследования сосредоточены в основном на сборе и осмыслении эмпирических данных. Вместе с тем актуальной потребностью сегодняшнего дня является разработка научно-теоретических и организационно-методических аспектов формирования личностной системы ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни.

Ценностные ориентации — важнейшие элементы внутренней структуры личности, закреплённые жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и ограничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного. Ценностные ориентации обеспечивают устойчивость личности, преемственность определённого типа поведения и деятельности и выражаются в направленности потребностей и интересов. Развитые ценностные ориентации — признак зрелости личности, показатель меры её социальности. Устойчивая и непротиворечивая совокупность ценностных ориентаций обуславливает такие качества личности, как цельность, надёжность, верность определённым принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной позиции; противоречивость ценностных ориентаций порождает непоследовательность в поведении. Незрелость ценностных ориентаций — признак инфантилизма, господства внешних стимулов во внутренней структуре личности [1].

Ценностные ориентации формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других проявлениях личности. Они задают общую направленность интересам и устремлениям личности; иерархию индивидуальных предпочтений и образцов; целевую и мотивационную программы; уровень притязаний и престижных предпочтений; представления о должном и механизмы селекции по критериям значимости; меру готовности и решимости (через волевые компоненты) через реализацию собственного «проекта» жизни [2; 3].

Ценностные ориентации — это относительно устойчивое, избирательное отношение человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые рассматриваются как предметы, цели или средства для удовлетворения потребностей жизнедеятельности личности. В ценностных ориентациях как бы аккумулируется весь жизненный опыт, накопленный в индивидуальном развитии человека.

Однако из множества определений одно, как нам кажется, может быть интересным: «Ценностные ориентации интегральное (информативно-эмоционально-волевое) свойство и состояние готовности личности к тому, чтобы сознательно определить и оценить своё местоположение во времени и пространстве природной и социальной среды, избрать стиль поведения и направление деятельности, основываясь на личном опыте и в соответствии с конкретными условиями постоянно меняющейся ситуации» [4].

Ценности являются не только ориентиром жизни человека, определяющим его цель и стремления, но и выступают в качестве механизма социального контроля и поддержания порядка [5].

В современных условиях в число наиболее актуальных проблем выдвигается задача теоретического осмысления и практического осуществления форм и методов работы по формированию у студенческой молодёжи индивидуальной системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Но, не имея представления о том, что является основными ценностями у молодёжи, крайне сложно рассчитывать на положительный результат этой работы.

Для изучения сформированности системы ценностных ориентаций студентов БарГУ нами было проведено исследование, где в качестве диагностического инструмента была взята методика М. Рокича, по которой различается два класса ценностей — терминальные и инструментальные. Терминальные ценности М. Рокич определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней

стремиться; инструментальные ценности — это убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является, с личной и общественной точек зрения, предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств. Достоинством методики являлась её универсальность и гибкость — возможность варьировать стимульный материал (списки ценностей).

**Организация исследования.** В общей сложности в эксперименте приняло участие 430 студентов первого—четвёртого курсов факультета экономики и права. Оппонентам было предложено два набора карточек с обозначенными ценностями. Необходимо было проранжировать карточки, в зависимости от важности жизненных ценностей в процессе формирования здорового образа жизни. Тестирование показало, что среди терминальных ценностей (65%) первостепенное значение имеет здоровье (18%), вторыми по значимости является развитие личности (9%), третье ранговое место занимают материальные блага (8%), четвертое место отдано интересной работе (7%), далее по убыванию: любовь (5%), счастливая семейная жизнь (4%), образование и счастье (3%), красота, гармония, свобода, дружба (2%).

В иерархии инструментальных ценностей (35%) доминирующее место отдано положительным эмоциям (5%), на второй позиции закрепились образованность (4%), третий уровень отдан креативности (3,5%), далее: упорство, уважение, власть, взаимопомощь, надёжность (3%), поддержка (2,5%), добро, самосовершенствование (1%), справедливость (0,7%), честность, смелость, ответственность, трудолюбие (0,5%), доверие (0,3%).

Результаты исследования показали, что здоровье занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей. Но такие ценности, как красота, гармония, ответственность, трудолюбие, доверие в молодёжной среде сегодня не идут в связке приоритетных ценностей по формированию здорового образа жизни. В рейтинговой шкале они занимают последние места.

**Заключение.** Ознакомившись с социальной, педагогической и психологической научной литературой по проблемам современной молодёжи, мы узнали важнейшие из них: жизнь и здоровье молодого человека, физическое, душевное и духовное; каждый молодой человек должен думать о жизненных перспективах, а это, в первую очередь, творческая самореализация, а значит, образование, профессия, карьера, возможность достичь определённого уровня благосостояния.

Таким образом, ценностные ориентации выступают в качестве лично-образующей системы и связаны с развитием самосознания, осознания положения собственного «Я» в системе общественных отношений. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни относятся к важнейшим компонентам структуры личности, по степени сформированности которых можно судить об уровне развития личности.

Существует потребность в разработке научно-теоретических и организационно-методических аспектов, обеспечивающих в условиях образовательного процесса высшей школы подготовку личности, воспринимающей здоровый образ жизни как ценность.

Динамика ценностных ориентаций во многом зависит от социально-демографических характеристик людей, их уровня социализации, внешних факторов (политических, культурных, экономических и т. д.).

В связи с этим необходима актуализация потребности в здоровье, обусловленная его ценностью, ибо оно является средством достижения других жизненно важных ценностей (например, быть красивым, богатым, занять определённое положение в обществе, на производстве и т. п.), что будет активизировать действенную заботу о физическом благополучии.

Эффективной также представляется форма воздействия на узкопотребностную, биологическую сферу человека — потребность в удовольствиях и положительных эмоциях. Качество субъективных ощущений в процессе физкультурной деятельности должно восприниматься прежде всего как комфортность. Только при соблюдении данного условия можно надеяться на действенный эффект от занятий физической культурой и спортом.

#### Список цитируемых источников

1. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социол. исслед. — 2002. — № 1. — С. 96—105.
2. Лисицын, Ю. П. Здоровье человека — социальная ценность / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно. — М.: Мысль, 1988. — 269 с.
3. Лутовинов, В. Современная молодёжь: основные ценности, позиции, ориентиры [Электронный ресурс] / В. Лутовинов, Е. Радионов. — режим доступа: [http://www.rau.su/observer/N09\\_97/007.htm](http://www.rau.su/observer/N09_97/007.htm). — Дата доступа: 08.09.2013. — Загл. с экрана.
4. Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: 1987. — 240 с.
5. Югова, Е. А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоровья / Е. А. Югова // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 5. — С. 5—7.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.