

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
Кафедра социологии и организации работы с молодежью

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Дипломная работа студентки

очной формы обучения
направления подготовки 39.03.01 Социология
4 курса группы 05001213
Абрамовой Юлии Александровны

Научный руководитель
Кандидат социологических наук,
доцент,
Питка С. Н.

Рецензент
Младший научный сотрудник
«Центр социологических
исследований НИУ БелГУ»,
Валиева И. Н.

БЕЛГОРОД 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
РАЗДЕЛ I.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ	10
РАЗДЕЛ II.	ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ	27
РАЗДЕЛ III.	АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		67
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ		71
ПРИЛОЖЕНИЯ		76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальности темы исследования. Система ценностей человека определяет многие аспекты его деятельности, в процессе осуществления которой формируются особенности образа и стиля жизни. Здоровый образ жизни в последние годы стал привлекать все больше общественного внимания. Сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: на телевидении, в интернете, в газетах и журналах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние различных факторов на отношение молодежи к нему, а также динамику роли здорового образа жизни в системе ценностей молодых людей.

В данной работе предполагается установить, какое место занимает здоровый образ жизни в системе ценностей сегодняшней молодежи, выявить представления о нем, а также определить какие факторы оказывают влияние на образ жизни современной молодежи.

Среди современной молодежи распространено представление о том, что здоровье, как комплексная характеристика состояния организма, должна больше интересовать пожилых людей, ведь болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Формируется необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые чрезмерные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, вредные привычки, стрессы и другие факторы риска не навредят молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. В итоге, активная деятельностная составляющая и роль молодых людей в поддержании и укреплении собственного здоровья минимальна.

Значимость проблемы здорового образа жизни в системе ценностей актуальна и обусловлена, во-первых, особой важностью периода молодости

для всей последующей жизни человека, во-вторых, наличием негативных тенденций в увеличении числа представителей российской молодежи, имеющих вредные привычки, и в-третьих, тем, что именно молодежь представляет собой потенциал трудового и популяционного ресурсов в России.

Степень разработанности темы исследования. Многогранность проблемы здорового образа жизни в системе ценностей молодежи обусловила междисциплинарный подход к ее научному изучению. Современные исследования в этой области опираются на обширную теоретическую и эмпирическую базу, сформированную отечественными и зарубежными исследованиями.

Основы осмысления образа жизни и стиля жизни различных социальных групп заложили представители философской науки, начиная с античного периода и они же, развивали идеи, связанные со способами жизнедеятельности, в контексте общественно-исторического развития (Аристотель, Демокрит, Пифагор, Сократ, Платон и др.)¹.

В теориях общественного развития в качестве ключевых рассматривались вопросы отношения человека к бытию, смыслу жизни, выбору жизненных ориентиров, соотношению духовного и телесного, наслаждения и аскетизма, потребления и обладания, разумного и неразумного, рационального и иррационального, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению и счастью, а также траектории саморазвития.

Формирование здорового образа жизни было предметом исследования таких философов как Ф. Бекон, Ж. Ламетри, П.Ж. Кабанис, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев и др.²

¹ Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура. М., 1991.

² Бэкон Ф. Сочинения. в двух томах. М., 1978; Ламетри Ж.О. Сочинения. М., 1976; Гольбах П.А. Избранные произведения в двух томах. Том 1. М., 1963; Радищев А.Н. Избранные философские и общественно-политические произведения. М., 1952; Ломоносов М.В. О воспитании и образовании. М., 1991.

Значительный вклад в развитие исследований данной проблемы своими разработками динамики социального здоровья общества, роли государства в укреплении общественного и личного здоровья внесли отечественные и зарубежные социологи конца XIX - начала XX века (М. Вебер, Э. Дюркгейм, В. Асмус, Ф. Бэкон¹).

В отечественной науке второй половины XX - начала XXI веков сформировались различные подходы к определению сущности понятия «образ жизни»: как биосоциальной категории (Ю.П. Лисицын), как интегрального способа бытия индивида во внешнем и внутреннем мире (А.М. Изуткин, Г.Ц. Царегородцев и др.).

Исследователи советского периода (И.В. Бестужев-Лада, Н.В. Полунина) рассматривали «образ жизни» как сложно структурированную категорию, выделяя здоровый образ жизни как качественный уровень базисной категории. В рамках этих исследований были выделены критерии здорового образа жизни (Ю.П. Лисицын, Н.В. Полунина). Современные российские социологи акцентируют внимание на направлениях трансформации образа жизни от советского к российскому (А.А. Возьмитель, Ж.Т. Тощенко и др.), ценностно-нормативном содержании образа жизни (Н.И. Лапин, Р.В. Рывкина и др.)².

Исследованию проблемы взаимообусловленности качества жизни и социально здорового поведения посвящены работы И.И. Брехмана, Ю.П. Лисицына, С.Б. Добчинова, Е.В. Курашкина.

Проблемы социального управления формированием здорового образа жизни рассматриваются в работах В.К. Бочкарева, М.Б. Лиги,

¹ Асмус В.Ф. Античная философия. М., 1999; Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. М., 1994; Ковалевский М.М. / Социология. В 2-х т., СПб., 1984; Добреньков В.И. История социологии. М., 2004; Курбатов В.И. Современная западная социология: аналитический обзор концепций. М., 2001.

² Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2009. № 2; Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М., 2006.

Ю.В. Кирьяновой, Н.Н. Клинцовой, П.Д. Косинского, Л.А. Кривоносовой, А.Л. Пиддэ, В.Н. Потрясаева, В.И. Савинкова, А.С. Якунина и др¹.

В настоящее время все большее внимание учёных связывает образ жизни молодежи с состоянием здоровья, в том числе и общественного, учитывая при этом степень восприимчивости к вредным привычкам, отношение к спорту и физической культуре, и др. (И.В. Журавлева, Л.Ю. Иванова, А.Н. Корденко, И.Б. Ушаков, Т.П. Резникова, Н.В. Соколова, О.В. Шиняева).

Проблема исследования состоит в противоречии между необходимостью формирования образа жизни молодого поколения на основе здоровьесберегающих подходов с целью повышения качества и длительности жизни и отсутствием подобных приоритетов в молодежной среде, что констатируется многими исследователями как смещение системы ценностей к материально-потребительским установкам. Кроме того, высокий уровень динамики системы ценностей, зависимость ее от различных средовых факторов приводит к необходимости изучения роли и места здорового образа жизни в системе ценностей молодежи.

Объектом исследования является молодежь Белгородской области, проживающая в городе Белгороде.

Предметом исследования является – отношение к здоровому образу жизни в контексте системы ценностей современной российской молодежи.

¹ Бочкарев В.К. Уровень и качество жизни населения как объект управления: региональный аспект. М., 2002; Лига М.Б. Здоровье человека и качество жизни //Вестник Бурятского университета. 2004. №9; Кирьянова Ю.В. Качество жизни населения реформируемого общества: региональный аспект. Майкоп, 2004; Клинцева Н.Н. Социальная модернизация как фактор оптимизации качества жизни населения. Казань, 2003; Кривоносова Л.А. Объект социального управления – качество жизни населения территориальной общности // Социология власти. 2005. №3; Косинский П.Д. Управление качеством жизни населения региона: системный подход. Красноярск, 2004; Якунин А.С. Качество жизни в регионах ЦФО в условиях преодоления последствий кризиса // Интеграл. 2010. № 2; Потрясаев В.Н. Управление процессами повышения качества жизни населения в муниципальном образовании. Белгород, 2004; Савинков В.И. Влияние социальных реформ на качество жизни населения России. М., 2006; Салимова Т.А. Формирование стратегии и тактики управления качеством жизни в регионе // Региональная экономика: теория и практика. 2006. №2.

Целью исследования является определение роли и места здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области и выявление факторов здорового образа жизни.

Задачи исследования:

- изучить теоретические основы здорового образа жизни в системе ценностей молодежи;
- провести исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области;
- составить аналитический отчет исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи.

Теоретико-методологической основой данной работы являются положения и выводы о здоровом образе жизни молодежи, содержащиеся в работах современной зарубежной и отечественной социологии. В ходе исследования использовались:

- концепция социального поведения М. Вебера, связанная с рационализацией целей и планированием жизнедеятельности в поведенческих практиках¹;
- концепция К. Мангейма о социальной энергии молодежи, определяющей социокультурную динамику общества²;
- положения концепции российских социологов об образе жизни как интегративном показателе социального развития студенческой молодежи³;
- концепция социальной интеграции молодежи, которая была

¹ Вебер М. Избранные произведения. М., 1990.

² Мангейм К. Диагноз нашего времени. М., 1994; Мангейм К. Очерки социологии знания. Проблема поколений. М., 2000.

³ Лисицын Ю.П. Теоретико-методологические проблемы концепции «общественного здоровья». М., 1987; Столяров В.И. Программа международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студентов. Здоровье студентов. Москва – Харьков. 1990. № 1; Столяров В.И. Международное социологическое исследование здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи (пакет социологических анкет). Харьков, 1998; Радугин А.А. Социология. Курс лекций. М., 1996.

предложена российским социологом Ю.А. Зубок¹;

– теория социальных ориентаций и жизненных путей молодежи Г.А. Чередниченко, в рамках которой здоровый образ жизни, будучи формой социального капитала, содержит возможности институционального признания, тем самым гарантируя символические выгоды, которые могут быть реализованы в процессе обучения или на рынке труда².

Эмпирической базой являются данные результатов исследований, проведенных:

– коллективом Института социологии РАН под руководством М.К. Горшкова «Молодежь России» и отделом социологии молодежи ИСПИ РАН под руководством Ю.А. Зубок и В.И. Чупрова;

– О.Г. Кириллюк, в рамках диссертационной работы «Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе», проведенные в 2005-2007 гг., Е.А. Логачевой в рамках диссертации «Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города», проведенные в 2012-2014 гг., А.Е. Завьяловым «Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России», проведенные в 2011-2013 гг.;

– авторское социологическое исследование, целью которого было выявление влияния здорового образа жизни на целенаправленную форму поведения молодежи Белгородской области, которая обеспечивает сохранение и поддержание здоровья, а также повышение адаптационных

¹ Зубок Ю.А. Становление и развитие отечественной социологии молодежи // Социологические исследования. 2008. №7; Зубок Ю.А. Отношение молодежи к образованию как фактор повышения эффективности подготовки высококвалифицированных кадров // Социологические исследования. 2012. № 8; Зубок Ю.А. Самоорганизация в проявлениях молодёжного экстремизма // Социологические исследования. 2009. №1; Зубок Ю.А. Социокультурный механизм формирования отношения молодежи к образованию // Социологические исследования. 2013. №1; Чупров В.И. Молодежь в обществе риска. М., 2003.

² Чередниченко Г.А. Молодежь России: Социальные ориентации и жизненные пути (Опыт социологического исследования). СПб., 2004; Чередниченко Г.А. Образовательные и профессиональные траектории молодежи: исследовательские концепты // Социологический журнал. 2013. № 3.

возможностей индивида к изменениям социальной среды.

Научно-практическая значимость исследования. Результаты анализа эмпирических исследований отражают динамику позиций здорового образа жизни в социологических исследованиях системы социальных ценностей молодежной группы, а результаты авторского исследования могут быть включены в ряд исследований, формирующих эту динамику, а также способствуют совершенствованию системы социального управления формированием здорового образа жизни молодежи Белгородской области. Кроме того, можно использовать данные исследования при разработке проектов и программ, нацеленных на формирование здоровьесберегающих установок в молодежной среде.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, в котором дается обоснование актуальности темы, степень разработанности, описывается проблема исследования, определены объект, предмет, цели и задачи исследования, приводятся теоретико-методологическая основа исследования, эмпирическая база и научно-практическая значимость, трех разделов, каждый из которых направлен на решение поставленных задач, заключения, где подводятся итоги исследования, списка источников и литературы и приложений.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Проблема здоровья неотъемлема от других проблем человечества и актуальна во все периоды жизни человека – от рождения до смерти. А так как эта проблема многогранна – она является предметом изучения как естественных, так и общественных наук. Будучи существом общественным, связанным с обществом множеством отношений, для человека невозможно решать проблемы здоровья без учета широкого спектра социальных факторов. Известно, что, по данным зарубежных и отечественных исследователей, здоровье человека в значительной степени зависит от его образа жизни и социальных факторов¹.

Будучи комплексной характеристикой, здоровье как многомерное динамическое состояние, развивается, реализуя генетический потенциал в условиях конкретной социальной и экологической среды. Согласно формулировке Всемирной организации здоровья, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков»². Обращает на себя внимание тот факт, что данная трактовка здоровье рассматривается как противопоставление болезни.

В этих условиях здоровье и здоровый образ жизни являются объектом исследования различных наук: медицинских, философских, антропологических, социологических, биологических. Нас, конечно, интересует социологический взгляд на проблематику. Здесь также существует множество подходов и возможностей рассмотрения здорового образа жизни, как элемента системы ценностей человека и общества. Так, наряду с концепцией здоровья, как внутриличностной согласованности,

¹ Васильева О.С. Здоровье как интегративная характеристика личности // Социологический вестник. 1998. №3. С. 20.

² Цит. по: преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения 20.03.2016)

широкое распространение получила альтернативная модель, возникшая на стыке социологического подхода и биологических наук.

Например, в рамках понимающей социологии и феноменологии, основываясь на положениях М. Вебера, исследователи – А. Шюц, А. Маслоу, К. Берк¹ анализируют повседневное восприятие личностью социально-медицинского взаимодействия с целью уточнения лежащих в его основе представлений. Позднее в рамках социологии знания П. Бергером, Т. Лукманом² была развита концепция «социального конструирования реальности», где любая специфическая форма проявления человеческой природы выступает как продукт социокультурной детерминации и не существует вне взаимосвязи с социальным окружением.

Это служит основанием для изменения точки зрения на здоровье и здоровую личность в сфере социальных и межличностных отношений субъекта. Нельзя игнорировать рассмотрение этой проблемы и с точки зрения вопросов социализации и социального взаимодействия, которые предложили и развили Т. Парсонс, Р. Мертон, А. Маслоу, А.В. Дмитриев, Т.И. Заславская, А.Г. Здравомыслов, В.А. Ядов³.

¹ Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997; Шюц А. Структура повседневного мышления // Социологические исследования. 1988. №2.

² Бергер П. Личностно-ориентированная социология. М., 2004; Бергер П. Социальное конструирование реальности. М., 1995.

³ Парсонс Т.О структуре социального действия. М., 2002; Мертон Р. Явные и латентные функции // Американская социологическая мысль. М., 1994; Мертон Р. Социальная структура и аномия // Социологические исследования. 1992. № 34; Мертон Р. Социальная теория и социальная структура // Социологические исследования. 1992. № 2; Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997; Заславская Т.И. Российское общество на социальном изломе. Взгляд изнутри. М., 1997; Заславская Т.И. Социентальная трансформация российского общества. Деятельностно-структурная концепция. М., 2003; Заславская Т.И. Современное российское общество: проблемы и перспективы // Общественные науки и современность. М., 2004; Заславская Т.И. Современное российское общество. Социальный механизм трансформации. М., 2004; Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. М., 1986; Здравомыслов А.Г. Человек и его работа в СССР и после - 2-е изд., испр. и доп. М., 2003; Здравомыслов А.Г. Отношение к труду и ценностные ориентации личности // Социология в СССР. М., 1965.

Еще один локус проблемы – это социальная медицина. Здесь вклад внесли, определяя и исследуя категорию здоровья В.П. Казначеева, Р.С. Карпинской, Ю.П. Лисицина, А.Г. Щедрина¹.

Социальным аспектам и факторов проблем здоровья и здорового образа жизни посвящены труды И.В. Журавлевой, Н.М. Мартынова, В.С. Мельникова и Л.Г. Матроса, М.А. Садовой, Н.Г. Фомичева² социологическим и социоантропологическим – И.В. Бестужева-Лады, Н.Н. Гриценко, Т.А. Демченко, А.М. Изуткина, В.В. Каргенова, С.А. Никольского.

Социальные аспекты здоровья связывают с обобщением этой характеристики на крупные социальные группы. Так В.А. Фролов выделяет понятие «здоровье населения» (понятие статистическое, характеризующееся комплексом демографических показателей, таких как, рождаемость, смертность, уровень развития, заболеваемость, средняя продолжительность жизни и др. социально-биологические показатели)³.

Другой взгляд демонстрирует Ю.П. Лисицин, вводя понятие «общественного здоровья» как здоровья групп населения (возрастных, половых, профессиональных и др.). Общественное здоровье формируется посредством социальных действий, проявляющихся через образ жизни человека, группы населения⁴.

Третий вариант обобщения вводит В.П. Казначеев, говоря о «здоровье популяции», под которым он понимает процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнедеятельности населения в

¹ Казначеев В.П. Саморазрушение? // Alma Mater: Вестник высшей школы. 2004. №8; Казначеев В.П. Учение В. И. Вернадского о биосфере и ноосфере. Новосибирск, 1989; Казначеев В.П. Космопланетарный феномен человека: Проблемы комплексного изучения. Новосибирск, 1991; Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2002; Лисицын Ю.П. Теоретико-методологические проблемы концепции «общественного здоровья» // Общественные науки и здравоохранение. М., 1987; Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность. М., 1988.

² Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. Новосибирск, 1992; Изуткин А.М. Социология медицины. Киев, 1981.

³ Прохода В. Здоровье населения и социальные перемены в постсоветских государствах: сборник материалов и исследований/ под общ. ред. П. Бригадина. Минск, 2013. С.275.

⁴ Там же. – С.276.

ряду поколений. Фокусируясь при этом на повышении трудоспособности и производительности общественного труда, совершенствовании психофизиологических возможностей человека¹.

Не только социологи, но психологи, медики и ученые других профилей исследовали вопросы, связанные со здоровьем. Так распространена точка зрения известного ученого физика П.Л. Капицы на одну, по его мнению, из «наиболее важных и определяющих судьбу человечества глобальных проблем» – проблему «качества» народонаселения.

Под «качеством народонаселения» он подразумевает комплекс генетических и социально-психологических характеристик жизни людей: физическое здоровье, уровень развития интеллектуальных способностей, психофизиологический комфорт жизни, механизмы воспроизводства интеллектуального потенциала общества². Другими словами, здоровье населения, независимо от размера группы, которая входит в состав населения, является одним из интегральных показателей, который определяется комплексом социальных, социально-психологических и генетических характеристик физического здоровья, определяющих в конечном итоге интеллектуальный потенциал общества.

Понятие здоровья не является самостоятельной единицей, оно вводится для определения возможности выполнения основных функций человеком. Но человек есть живая система, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственные и приобретенные начала. То есть и здоровье можно рассматривать как состоящее из нескольких компонентов: физического, психического, социального.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде, физическое здоровье отражает текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, а психическое – состояние психической сферы человека, его

¹ Прохода В. Указ. Соч. С.278.

² Там же.

общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера¹.

Каждый из этих компонентов тесно связан с двумя другими, так, например, социальный и психический аспекты здоровья определяют гармонический процесс развития внутреннего мира человека (понимание, принятие, анализ, контроль, любовь) и взаимоотношения с окружающими, то есть адаптацию в социуме. Связь социального и физического компонентов здоровья можно отнести к сфере социоидентификации, самоидентификации, принятия социальных норм и правил.

Два другие компонента (психический и физический) определяют внутриличностные процессы индивида. На их основе строятся показатели, определяющие индивидуальное здоровье, значительная часть из которых может быть выражена количественно, а в конечном итоге это дает суммарную величину уровня здоровья. Наблюдая за динамикой этой величины, можно судить о состоянии и перспективах здоровья данного человека: о силе или слабости каждого из показателей индивидуального здоровья, об эффективности предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю, то есть имеется связь с управленческим воздействием.

Учитывая приведенные точки зрения, отметим, что здоровье представляет собой процесс сохранения и развития физических психических и социальных свойств человека, группы людей, определяющих его (их) активность. То есть здоровье рассматривается и как процесс и как состояние.

Состояние здоровья оценивается по трем уровням: соматическому, социальному, личностному. Соматический уровень подразумевает совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде. Социальный

¹ Амосов Н. Раздумья о здоровье, а также психологические методы обретения здоровья. М., 2001.

уровень оценивает меру социальной активности и деятельное отношение к миру, а личностный уровень определяет стратегию жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни.

Если же рассматривать здоровье как процесс, то в этом случае для данной категории рассматриваются четыре стадии: воспроизводство здоровья (охрана и реализация генофонда), формирование здоровья (образ жизни), потребление здоровья (культура и характер здоровьесберегающих практик, социальная активность индивида) и восстановление здоровья (рекреация, лечение, реабилитация)¹.

Таким образом, здоровый образ жизни может рассматриваться как этап формирования здоровья.

Для нашего исследования важно то, что образ жизни представляет собой ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья. С этой точки зрения, он может рассматриваться как вид активной жизнедеятельности человека. Активность предполагает включение в орбиту рассмотрения различные виды социальных действий, то есть в структуру образа жизни с его социальной характеристикой входят²:

1) трудовая деятельность и условия труда, а также образовательная деятельность как аналог трудовой для детей, подростков, молодых людей, обучающихся в профессиональных и общеобразовательных учебных заведениях;

2) хозяйственно-бытовая деятельность (содержание жилища, жилой площади, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность, обеспечивающую функционирование человека, как биологической системы);

3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой и природными компонентами;

¹ Соглаева Л., Бригадин П. Трансформация ценностных установок и стратегий поведения населения Беларуси в сфере здоровья // Здоровье населения и социальные перемены в постсоветских государствах: сборник материалов и исследований. Минск, 2013. С.87.

² Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.

4) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками, развитие и поддержание связей со старшими и младшими членами семью, общества);

5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи (когнитивный и социокультурный аспекты);

6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса (нормативные и морально-этические аспекты);

7) социальная и физическая активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни и участи в здоровьесберегающих актах).

Как видно из данной структуры, образ жизни связан с другими аспектами социальных условий, он охватывает всевозможные аспекты жизнедеятельности человека: труд, быт, досуг, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, мировоззрение, ценности, нормы и правила поведения людей и т.д. Недаром с образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Однако по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) именно образ жизни является основным фактором, влияющим на формирование здоровья. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Таким образом, под здоровым образом жизни в рамках нашего исследования мы будем понимать устойчивые формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, за счет чего возможно успешное выполнение человеком социальных функций. Групповой аспект при рассмотрении здорового образа жизни выражает ориентированность

деятельности группы индивидов в направлении формирования, сохранения и укрепления как их индивидуального, так и общественного здоровья.

Проявляя активность при формировании здорового образа жизни, человек должен проявлять: наличие гигиенических навыков, выполнение медицинских рекомендаций, участие в здоровьесберегающих мероприятиях и оздоровлении окружающей среды и другие социальные навыки. Таким образом, здоровый образ жизни можно рассматривать как основу предохранения от заболеваний, направленную на устранение факторов риска развития заболеваний.

К таким факторам можно отнести низкий уровень трудовой (в том числе когнитивной) активности, неудовлетворенность трудом (обучением), социальная пассивность, психоэмоциональная напряженность, низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, нерациональное, несбалансированное питание, вредные привычки, а именно: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, а также напряженные семейные отношения, нездоровый быт, возможность проявления генетических заболеваний.

То есть формирование здорового образа жизни – это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Для этого могут быть использованы следующие социально-психологические подходы:

1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;

2) активное участие в культурных здоровьесберегающих мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;

3) формирование межличностных отношений в группах, коллективах, семьях, формирование здоровых и равноправных отношений с больными людьми и инвалидами;

4) бережное отношение к окружающей среде, природе, формирование высокой культуры поведения в социальной среде, в общественных местах, в транспорте;

5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы, популяризация и пропаганда познавательной деятельности в области здоровьесбережения.

Здоровый образ жизни на сегодняшний день определяет специфику современного общества в его движении к новому состоянию, а обусловлено это и влиянием кризисов (экологического, демографического, геополитического, этнического, нравственного) и влиянием технико-технологических достижений, вызывающих психические напряжения и стрессы, в результате которых увеличиваются специфические заболевания.

Еще один взгляд на проблему демонстрируют ученые биолого-антропологического направления исследований, которые включают в здоровый образ жизни следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, корректировку влияния окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, физическое воспитание и т.п.

В современной России за годы экономических и политических реформ значительно выросли показатели самоубийств, алкоголизма, преступность, что свидетельствует о недостатке психического здоровья у населения, а также показывает, что мы имеем дело с признаками психической неуравновешенности и социальной «неустроенности».

Подтверждает это и тот факт, что показатель распространенности алкоголизма среди подростков и женщин неуклонно растет, а бичом российского общества стали психосоматические заболевания, которые являются ярким примером конфликта разума, души и тела¹.

Противоречие двух начал: материального и духовного становится причиной тяжелых болезней. Основатель валеологии И.И. Брэхман писал, что «количество людей, находящихся в третьем состоянии, то есть еще не больных, но уже не здоровых, достигающее свыше 50% всего населения, это указывает на рост заболеваемости»².

Рассмотрев виды здоровья и подходы к формированию здорового образа жизни и основные угрозы, рассмотрим взгляды исследователей на устойчивые социокультурные эталоны здоровья здорового образа жизни, а также на адаптивные практики здоровьесбережения.

Социокультурными эталонами здоровья и здорового образа жизни можно считать действующие на уровнях общественного, группового и индивидуального сознания функциональные схемы обобщенных социальных представлений о здоровье и болезни, существующие независимо от национальной специфики восприятия, которые проявляются в виде наиболее распространенных концепций, дискурсивных моделей и объяснительных схем³.

Например, в качестве одного из активно развивающихся компонентов культуры здоровья современного человека наука выделяет физическую рекреацию, то есть двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. На сегодня

¹ Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2006.

² Амосов Н. Раздумья о здоровье // Психологические методы обретения здоровья. М., 2001. С. 58

³ Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Валеология. 1982. № 1.

это уже целенаправленно сложившийся социальный институт здоровьесбережения, в комплекс задач которого входят¹:

- совершенствование природной сущности человека,
- развитие его физических качеств и двигательных навыков,
- формирование гармоничной системы духовных качеств.

Но существуют и другие, так называемые «модели здоровья». Исследователи О. Васильева, Ф. Филатов выделяют три группы моделей здоровья: античную, адаптационную и антропоцентрическую. В античной модели – базой является внутренняя согласованность, гармония, уравновешенность, соответствие всех составных элементов предназначению целого, то есть взаимосвязь духовной и телесной сущности человека, уделяя больше внимания внутреннему устройству человека и в гораздо меньшей степени затрагивает систему его отношений с другими людьми и окружающим миром.

Адаптационная модель рассматривает здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. То есть здесь важна успешная адаптация и гармонизация отношений субъекта с окружающим миром по двум направлениям: биологическому и социальному. В этой модели здоровье понимается как устойчивое состояние приспособленности к биологическому и социальному окружению.

В основе антропоцентрического эталона лежит представление о высшем предназначении человека, то есть предполагается наличие внутренней связи между личностным ростом и здоровьем. Здоровье понимается здесь как развитие, изменение, стремление к наиболее полному соответствию своему предназначению. С этой моделью связаны такие понятия как: смысл и полнота жизни, идентичность, подлинность, самореализация, личностный рост. Основными принципами и критериями здорового существования в свете этого эталона следует признать свободное

¹ Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2000; Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. СПб., 2001.

творческое самовыражение, развитие или личностный рост, интеграцию опыта и духовное самоопределение¹.

Но какая бы модель здоровья не доминировала в обществе, имеют место и негативные оценки здорового образа жизни. Так, доктор Р. Г. Оганов выделяет четыре группы условий негативного отношения людей к побуждению вести здоровый образ жизни².

Первая группа условий характеризуется индивидуальными особенностями конкретного человека. Сюда входит система его жизненных ценностей, совокупность привычек, уровень образования, характер информированности, особенности воспитания, степень личной заинтересованности, состояние здоровья и т.д.

Вторая группа связана с особенностями общества, в котором живет человек. Это совокупность социальных характеристик, таких как политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности быта, уровень общественного сознания и благосостояния.

Третья группа условий определяется особенностями местного окружения, то есть непосредственного, характерного для данной местности. Это этнические, демографические, экологические, географические, социальные и другие условия, а также правила, стереотипы, традиции, образ жизни и стиль поведения отдельных групп общества, к которым принадлежит человек, например, семья, трудовой коллектив.

Четвертая группа условий, определяющих отношение человека к пропаганде здорового образа жизни, связана с самой агитацией, с ее особенностями. Ведь мотивировать множество людей следовать определенному совету достаточно сложно, и результат зависит не только от этих людей, но и от характера совета, от его формы и содержания.

¹ Васильева О.С. Здоровье как интегративная характеристика личности // Социологический вестник. Ростов-н/ Д., 1998. №3

² Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997.

Следовательно, вести или нет здоровый образ жизни, человек решает на основе ценностных установок, привычек, уровня образования, особенностей воспитания, состояния здоровья, культурных традиций, социально-экономических, социально-бытовых, этнических, демографических, территориальных приоритетов. Наиболее важным аспектом, в свете нашего исследования, представляется встроенность ориентации на ведение здорового образа жизни в систему ценностей человека или группы людей.

Поскольку ведение здорового образа жизни требует приложения определенных усилий, то человек должен быть для этого мотивирован, и, как минимум, это должно быть его целью. При выборе и реализации цели человек ориентируется на ценности, идеалы, нормы. Для большинства людей ценно то, что служит их интересам, что способствует их духовному и физическому развитию.

При исследовании социально-экономических параметров можно рассматривать различные группы общества, используя различные принципы классификации. Наше исследование нацелено на выявление мнения такой группы, как молодежь, ведь она представляется как «движущая сила преобразования действительности; это – созидательные, творческие и энергичные агенты перемен...»¹.

В силу такого позиционирования молодежи, эта группа оказывает влияние на будущие состояния социальных систем. Акцентом изучения данной работы выступает система ценностей в молодежной среде, ее состав и структура. Так как ценностные ориентации влияют на поведение индивидов, то их набор может определить стратегию поведения молодых людей в определенных социальных условиях, а это, в свою очередь, отразится на том, к чему мы придем в будущем.

¹ Цит. по Пан Г.М. Послание Генерального секретаря ООН по случаю Международного дня молодежи. URL: <http://www.un.org/ru/sg/messages/2012/youth.shtml>. (дата обращения 21.03.2016).

Делая упор на исследование места и роли здорового образа жизни в системе ценностей молодежи, можно оценить и спрогнозировать траектории поведения молодых людей, выбрать инструменты воздействия на их способы организации жизнедеятельности, которые обеспечат формирование, сохранение и укрепление здоровья, будут способствовать профилактике различных заболеваний, то есть можно планомерно подойти к формированию «здоровой нации».

В социологической теории ценностные ориентации – не просто одно из важнейших проявлений массового сознания, а его ключевой компонент. Анализ состояния и развития базовых ценностных ориентаций молодежи под воздействием социальных процессов занимает центральное место в социологии. Это связано с тем, что по состоянию и направленности развития ценностных ориентаций можно с высокой степенью уверенности судить о качественных характеристиках сознания молодежи.

Тема ценностных ориентаций молодёжи находит отражение в работах отечественных и зарубежных авторов. Наиболее часто постановка проблем ценностных ориентаций фигурирует в теории социальной мобильности, которая на макросоциальном уровне отслеживает логику развития социальных структур и динамику социальных процессов, и на микросоциальном исследует внутреннюю, психологическую мобильность, движущей силой которой и являются ценностные ориентации личности. Основные положения этой теории в социологии XX века принадлежат П.А. Сорокину и М. Веберу.

Систематическое изучение ценностных ориентаций связано с исследованиями вертикальной мобильности, которое становясь все более широким, развернулось в США в 1960 - 70-х годах. Большинство социологов этого периода в качестве эмпирического индикатора анализа восхождения и нисхождения избрали ориентацию на профессию, доказав на примере стран Запада, что перспективы социального продвижения оцениваются как важный

элемент положения человека, при этом особая роль придается таким ценностным ориентациям как направленность на образование.

Применительно к молодежной группе изучение ценностных ориентации дает возможность выявить реальную степень включенности молодых людей в общественные отношения, определить их адаптационные способности, охарактеризовать инновационный потенциал молодежи, от которого во многом зависит будущее состояние общества. Имея знание о молодежных социальных ориентирах, можно более эффективно использовать имеющиеся ресурсы для воспитания молодежи, осуществляя социальную поддержку в процессе ее становления, что обеспечит успешность самореализации молодежи во всех сферах жизни общества.

Именно социальное продвижение формирует шкалу ценностных ориентаций молодежи. Под ценностными ориентациями в данном случае понимаются разделяемые личностью социальные ценности, выступающие в качестве целей жизни и основных средств достижения этих целей и в виду этого приобретающие функцию важнейших регуляторов социального поведения индивидов¹.

Ценности и ценностные ориентации многообразны, они могут быть актуальными и фиксированными, фундаментальными, непреходящими и преходящими, модными, подлинными и мнимыми и др². Каждый человек может иметь одновременно много различных ценностных ориентаций.

В России также последовательно и регулярно проводились социологические исследования ценностных ориентаций молодежи, ее предпочтений и мотивов поведения. Исследование социальных проблем молодежи, образования и выбора профессии, начатое В.Н. Шубкиным ещё в 1962 году, включало в себя изучение как ценностей и ценностных

¹ Гаврилюк В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации // Социологические исследования. 2002. №1.

² Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. М., 2001.

ориентаций, так и реальных жизненных путей молодых людей и их родителей¹.

Е.А. Кухтерина отмечает, что исследовательские проекты Д.Л. Константиновского также осуществляются с 1960-х г. на материалах массовых обследований молодежи. В них достаточно рельефно выявлены системы взаимодействия и взаимосвязи экономических, образовательных, демографических, социально-психологических подсистем, определённо влияющих на профессиональное самоопределение молодежи различных статусных групп, в условиях, когда происходит их значительная трансформация.

Кроме того, Д.Л. Константиновским проведены исследования, дающие возможность изучить ценностные ориентации и поведение молодых людей при завершении общего среднего образования, те изменения, которые происходят в ориентациях и поведении молодежи под воздействием динамики ведущих влияний, и выявить критические точки, на которые обществу следует обратить особое внимание; проанализированы, с одной стороны, совокупность возможностей, предоставляемых обществом молодежи по выходе ее из сферы общего образования; а с другой – намерения юношей и девушек, которым предстоит воспользоваться этими шансами и возможностями; рассмотрено ключевое содержание и определение того, что хотели бы в социальном и профессиональном плане получить выпускники школ.

Для более целостного понимания ценностных ориентаций ученые выделяют типы систем ценностей, основные виды по уровню их организации. Так В.В. Гаврилук и Н.А. Трикоз, в одной из своих публикаций выделяют четыре основных типа систем ценностей:

¹ Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России: Учебное пособие. СПб., 2000.

– смысложизненную систему, объединяющую ценности человеческой жизни, определяющую цели бытия, человеческой сущности, ценности свободы, правды, красоты, т.е. общечеловеческие ценности;

– витальную систему – это ценности сохранения и поддержания повседневной жизни, здоровья, безопасности, комфорта;

– интеракционистскую систему – это ценности и суждения важные в межличностном и групповом общении: хорошие отношения, спокойная совесть, власть, взаимопомощь;

– социализационную систему – ценности, которые определяют процесс формирования личности: социально одобряемые и наоборот.

Исследователи используют различные методики для изучения ценностных ориентаций молодежи. Социологи, как правило, проводят: анкетирование, углубленное интервью, используют метод фокус-групп.

Таким образом, можно сделать вывод, что в социологии исследования системы ценностных ориентаций определяют не только содержательную сторону направленности личности и основу индивидуальных отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни», но и позволяют выработать стратегии целенаправленного влияния общества на формирование системы ценностных ориентаций будущих поколений. В рамках нашего исследования важно понимать, что ориентация молодежи на здоровый образ жизни может рассматриваться как элемент витальной системы ценностей, то есть в контексте ценностей сохранения и поддержания повседневной жизни, здоровья, безопасности, комфорта.

РАЗДЕЛ II. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Для разработки прикладного социологического исследования места и роли здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций молодежи Белгородской области необходимо проанализировать имеющиеся эмпирические данные и методики их сбора.

Социально-экономические параметры, выявляемые в ходе исследования, могут быть отнесены к двум типам показателей: объективным и субъективным. Значение объективных показателей в том, что они позволяют оценить ситуацию в данной группе, ее динамику в абсолютном измерении. Это, например, уровень доходов, обеспеченность жильем, медицинскими и образовательными учреждениями и иные показатели, информацию о которых можно почерпнуть из официальных источников, формирующих такие массивы информации.

Однако использование в процессе оценки лишь объективных социальных показателей не позволяет ответить на очень важные вопросы: в какой мере эти показатели характеризуют систему ценностей молодежи и насколько они в ней важны. Знание значений этих показателей поможет оценить условия, в которых проходит исследование. Поэтому в процессе социальной диагностики крайне важно определить показатели другого рода – субъективные, то есть те, что отражают восприятие молодыми людьми элементов системы ценностей, сформированность такой системы и значимость ее элементов, в частности здорового образа жизни, в конкретной социально-экономической ситуации.

Значимость здорового образа жизни как элемента системы ценностей молодежи при проведении социологической диагностики определяется его взаимосвязью, во-первых, с возрастными и статусными характеристиками респондентов, во-вторых, с рангом его в системе ценностей и, в-третьих, с состоянием массовых настроений в отношении здорового образа жизни,

отражающих объективные компоненты общего информационно-коммуникативного фона в обществе.

При этом анализ места и роли здорового образа жизни в системе ценностей молодежи позволяет также в определенной мере прогнозировать экономическое поведение этой группы – в частности, ее потребительские приоритеты.

Отметим, что в современной системе государственного и муниципального управления, ориентированной на обратную связь, подобные исследования становятся также важным инструментом корректировки политического и социального курса, а также оценки эффективности управленческих решений властных структур. Так, уровень здоровья молодого поколения, его динамика могут использоваться федеральной властью для оценки деятельности органов исполнительной власти субъектов федерации, а также может применяться для оценки на уровне муниципалитетов.

Соответственно, развитие и совершенствование методологии и методики исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи представляет собой не только теоретическую задачу, но и является одной из важнейших проблем прикладной социологии.

По данным ВОЗ, молодежь составляет около 30 % населения. Заболеваемость этой категории населения за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %, смертность от неинфекционных заболеваний постоянно растёт, и в настоящее время составляет 83 %. Причиной большинства неинфекционных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности молодёжи в здоровом образе жизни¹.

Наиболее интересны в свете нашего исследования изыскания группы авторов, посвятивших свои работы вопросам ценности здоровья и здорового образа жизни. Это работы В.М. Димова, Д.А. Изуткина, И.С. Ларионовой,

¹ Пятак В.Л. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи. // Научные исследования Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. 2011. № 3.

И.В. Цветковой. Еще одна группа ученых, работы которых посвящены разработке концептуальных моделей здорового образа жизни в рамках деятельностного и ценностного подходов, также внесла вклад в пополнение эмпирической базы исследования. К таким трудам можно отнести исследования Е. Ануфриева, И.В. Бестужева-Лады, А.И. Бутенко, А. Ципко. Дальнейшее развитие этот подход получил в концепции «качество жизни», развитой российскими и зарубежными исследователями: Ф. Андрузом, Ф. Конверсом, А. МакКеннелом, У. Роджерсом, И.И. Травиным, Б.М. Фирсовым и другими¹.

Большое значение для анализа ценностного аспекта здорового образа жизни молодежи имеют научные работы Ю.А. Зубок, В.А. Лукова, Е.Л. Омельченко, В.И. Чупрова, а также Г.А. Ивахненко, А.Г. Кузнецова, В.С. Магуна, М.М. Назаровой, Б.С. Орлова, Л.М. Смирнова, Н.Е. Тихоновой, Ж.Т. Тощенко, В.А. Ядова², в которых раскрываются особенности ценностного сознания граждан в современной России.

¹ Бестужев-Лада И.В. Опыт типологии социальных показателей образа жизни общества // Социологические исследования. 1980. № 2; Бестужев-Лада И.В. О методологии анализа и прогноза образа жизни. // Социологические исследования, 1985. № 5; Бестужев-Лада И.В. Советский образ жизни: Формы и методы его пропаганды. М., 1980; Бестужев-Лада И.В. Содержание, структура и типология образов жизни // Социальная структура социалистического общества и всестороннее развитие личности. М., 1983; Бестужев-Лада И.В. Роковые цифры // Человек и труд. 2003. №1; Бестужев-Лада И.В. Альтернативная цивилизация. М., 1998; Бутенко А.П. Социалистический образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978; Бутенко А.П. Социалистический образ жизни (Методологические проблемы исследования). М., 1975; Ципко А. Размышления о природе и причинах краха постсоветского либерализма // Вестник аналитики. 2004. N 3.

² Луков В.А. Проблемы обобщающих оценок положения молодежи // Социологические исследования. 1998. № 8; Омельченко Е.Л. Российская молодежь на рубеже веков: опыт историографического анализа исследования современного состояния сознания // Вестник МГУ. 2005. № 3; Омельченко Е.Л. Стили жизни российской молодежи: из XX в XXI век // Народное образование. 2006. №5; Осадчая Г.И. Стил жизни молодых горожан: трансформация и региональная дифференциация // Социологические исследования. 2002. №10; Осадчая Г.И. Стил жизни молодых в России и на Украине // Социальная политика и социология. 2002. № 1; Ручкин Б.А. Комсомол: уроки прошлого и опыт для будущего молодежного движения // Молодежь и общество на рубеже веков. М., 1999; Ручкин Б.А. Молодежь и становление новой России // Социологические исследования 1998. № 5; Чупров В.И. Молодежь в обществе риска. М., 2001; Чупров В.И. Молодежь в общественном воспроизводстве // Социологические исследования. 1998. № 3.

Анализ имеющихся исследований по проблемам места и роли здорового образа жизни в контексте ценностных ориентаций молодежи свидетельствует о том, что имеется достаточно большой пласт научных исследований и разработок в этой сфере, однако, изменчивый характер и тенденция к трансформации ценностных ориентаций и установок, смене приоритетов молодого поколения с учетом динамики развития внешних факторов требует накопления большего количества эмпирического материала по данной проблематике для использования его при принятии грамотных и взвешенных управленческих решений на разных уровнях власти.

Исследованием ценностных ориентаций в российском обществе занимались такие известные ученые, как В. Смирнов, И. Арямов, А. Залкинд, В. Мясищев, М. Рубинштейн, В. Игнатъев, Н. Рыбников и др¹.

Анализ итогов проводимых исследований в середине прошлого века содержится в фундаментальном труде С.Н. Иконниковой и В.Т. Лисовского «Молодежь о себе и своих сверстниках», вышедшей в свет в 1969 году².

С.Н. Иконникова и В.Т. Лисовский делают обобщающий вывод: «Качества нового человека социалистического общества – политическая активность, коллективизм, идейная убежденность, стремление к образованию и увлеченность трудом, возникшие в пору становления Советской власти, постепенно стали типичными в наше время».

Исследователями в 1966 году было опрошено 2204 чел. На вопрос, «Какие качества, на Ваш взгляд, больше всего присущи советской молодежи?» были получены ответы: стремление к знаниям – 97,4 %; трудолюбие – 93,3 %; отзывчивость – 92,8 %; честность – 94,4%; непримиримость ко лжи – 88,4 %; принципиальность – 89,1 %; идейная убежденность – 79,2 %; скромность – 86,4 %; высокая культура. Обращает на

¹ Цымлов, В.Ф. Ценностные ориентации молодежи в советской и постсоветской культуре. URL: <http://www.ibci.ru/konferencia/page/statyak25.htm> (дата обращения 20.12.2015)

² Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России: Учебное пособие. СПб., 2000.

себя внимание факт отсутствия упоминания о здоровье и здоровом образе жизни.

Но в 90-х годах выявленные ценностные ориентации в молодежной среде характеризуются преимущественно развлекательно-рекреативной направленностью, куда входит уже и повышение уровня здоровья и работоспособности, но в контексте досуга и отдыха в свободное время.

Здесь также имелись такие особенности как «вестернизация» (американизация) культурных потребностей и интересов, приоритеты потребительских ориентаций над креативными, слабая индивидуализированность и избирательность культуры, отсутствие этнокультурной самоидентификации, аполитичность, аморальность и т.п.

На рубеже веков в системе ценностей молодежи здоровье начинает рассматриваться в группе наиболее значимых ценностей. Продолжая эту тенденцию, исследования 10-х годов предоставляют эмпирические данные о том, что здоровье в системе ценностей поднялось и стало достаточно приоритетной ценностной установкой¹.

Так, процентное соотношение ценностных типов характеризуется следующим соотношением: для студенческой и работающей молодежи в большей степени характерна ориентация на ценности адаптации (выживание, безопасность, порядок, здоровье, материальный достаток) – это выбор 41,0 % молодежи. Это, по мнению авторов, отражает направленность на устранение тревоги по поводу физической и экономической безопасности, нацеленность на сохранение достигнутого. Несколько меньше доля ориентированных на ценности социализации (семья, карьера, общественное признание) – всего 39,1%. К промежуточному типу относятся 18,0% респондентов. Невелик

¹ Сурина И.А. Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. М., 2006; Тимченко Н.С. Смыслоразнозначные ориентации как показатель социальной культуры личности (опыт социологического анализа проблемы). М., 2000; Чупров В.И. Молодёжь в общественном воспроизводстве: проблемы и перспективы. М., 2000; Шакеева И.А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. М., 2008.

процент (1,9%) отнесенных к индивидуализирующемуся типу (самореализация, свобода, терпимость)¹.

Полученные в результате исследования данные подтверждают описываемые многими авторами отличия современного российского общества от западного, заключающиеся в значительно большей ориентации россиян на базовые материальные ценности, что связано с нестабильным состоянием экономики страны.

В системе ценностей наиболее высокий ранг значимости занимают здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, активная деятельная жизнь.

Индивидуальные ценности занимают ведущие ранги в общей системе ценностей-целей. Это здоровье, материально обеспеченная жизнь, активная деятельная жизнь, уверенность в себе. Следовательно, наиболее значимыми становятся в системе ценностей ценности личной жизни: здоровье (как стандартная, распространенная ценность, передающаяся из поколения в поколение), любовь, счастливая семейная жизнь, а также ценности индивидуализации: материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, активная деятельная жизнь.

Приведенные исследования показывают, что система ценностей молодежи и место в ней здоровья и здорового образа жизни весьма динамичны и демонстрируют изменчивость. А это обуславливает необходимость отслеживания позиции здоровья и здорового образа жизни в системе ценностей молодежи с изменением условий существования данной социальной группы.

Объектом авторского исследования, проводимого в рамках выпускной квалификационной работы является молодежь Белгородской области (в возрасте от 14 лет до 35 лет).

¹ Сурина И.А. Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. М., 2006; Шакеева И.А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. М., 2008.

Предмет исследования – ценностные ориентации и поведенческие стереотипы в отношении здорового образа жизни молодежи Белгородской области.

Цель исследования состоит в выявлении здорового образа жизни как фактора поведения молодежи Белгородской области, которая обеспечивает сохранение и поддержание здоровья, а также повышение адаптационных возможностей индивида к изменениям социальной среды.

В задачи исследования входят:

- диагностика отношения к здоровому образу жизни в системе жизненных ценностей молодежи;
- выявление ценностных ориентации молодежи и поведенческих стереотипов в отношении здорового образа жизни;
- выделение основных тенденций формирования статуса здоровья в системе жизненных стилей молодежи;
- определение типологий поведенческих практик молодежи на основании отношения к здоровому образу жизни;
- изучение материалов СМИ на предмет выявления количества и качества упоминаний о здоровом образе жизни;
- изучение экспертного мнения по вопросу ведения здорового образа жизни молодежью.

Логический анализ основных понятий.

Система ценностей – совокупность сложившихся у людей мнений о значении в их жизни вещей и явлений, встречаемых в природе и обществе («социальных или ценностных установок»). Человек опирается на систему ценностей при сравнении и выборе решений.

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья

Молодежь – это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Безопасность жизни – объективная ситуация и субъективное ощущение, содержанием которых является отсутствие системных угроз жизни и здоровья граждан.

Социальная среда – совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий существования, формирования и деятельности индивидов и групп.

Качество социальной среды – комплекс объективных условий существования людей в обществе, воспринимаемых через субъективные представления о должном.

Основная масса эмпирической информации должна быть получена методами опроса, суть которых заключается в получении информации об отношении опрашиваемых к тем или иным вопросам.

Большая значимость этих методов определяется, во-первых, организационными преимуществами; во-вторых, содержательностью и универсальностью информации, полученной опросным методом. В-третьих, возможностью максимального использования технических средств для обработки полученных в результате опроса данных.

Вместе с тем опросные методы имеют и свои негативные стороны. На качество полученной этими методами информации влияют факторы, связанные, с одной стороны, с личностью респондента (уровень образования, культуры, свойства памяти, защитные механизмы психики, отношение к исследуемой проблеме и к человеку, проводящему опрос), а с другой – социально-экономические, политические, культурные и др. факторы.

Поэтому для объективизации данных исследования, кроме опроса молодежи, предполагается проведение контент-анализа документов (газет, журналов, интернет-изданий, выходящих на территории Белгородской области) на предмет выявления количества и качества информации, касающейся здорового образа жизни.

Для формирования полноценной картины, отражающей место и роль здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской

области следует добавить еще один инструмент исследования – экспертный опрос. Его целью должно стать выявление мнения руководителей регионального, муниципального и вузовского масштаба об отношении молодежи к здоровому образу жизни и о факторах, влияющих на выбор данного приоритета в молодежной среде. Профессиональная деятельность экспертов должна быть непосредственно связана с работой в молодежной среде, что предполагает глубокое знание ценностных приоритетов молодых людей. Операциональная модель показателей, на выявление которых направлен экспертный опрос приведена далее в таблице 1.

Таблица 1

Операциональная модель показателей экспертного опроса

Цель введения показателя	Показатель/ Значение показателя	Вопросы
1	2	3
Подтверждают ли результаты опроса экспертов результаты опроса молодежи	Да/Нет	По Вашему мнению, какое место занимает здоровый образ жизни в системе ценностей молодежи? Одно из первых Где-то в середине На последних позициях Не входит в первую десятку
Определить значимость здоровья и здорового образа жизни в системе ценностей экспертов	Элемент относится к системе ценностей Ранг элемента в системе ценностей	Расположите следующие категории в порядке убывания значимости для Вас: Здоровье и здоровый образ жизни Личная безопасность Общение с природой Семь и семейное благополучие Друзья Коммуникативные ценности, общение Материальные блага, финансовая стабильность Любовь Свобода и независимость Самореализация, любимая работа Образование Престиж, известность, слава Творчество Вера, религия Досуг Будущее Другое

1	2	3
Подтверждают ли результаты опроса экспертов результаты опроса молодежи	Целевая установка на ЗОЖ Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Для чего бы, по Вашему мнению, молодые люди стали вести здоровый образ жизни?
Выявить уровень удовлетворенности здоровьем и цель ЗОЖ	Значение уровня: низкий, средний, высокий	Как Вы думаете, удовлетворены ли молодые люди состоянием своего здоровья?
Выявить связь вредных привычек с семейными традициями в молодежной среде, по мнению экспертов	Связаны, не связаны Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Как Вы думаете, связаны ли вредные привычки молодых людей и семейные традиции?
Выявление барьеров в ЗОЖ	Есть ли, и какие Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Какие факторы препятствуют ведению здорового образа жизни молодежью?
Выявить формы ЗОЖ, которые эксперты приписывают молодежи	Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Как, по вашему мнению, молодежь проводит свое свободное время? Соблюдают ли молодые люди правильный режим питания?
Выявить отношение к ЗОЖ	Позитивное, негативное, нейтральное Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Часто ли молодые люди, по вашему мнению, задумываются о правильности своего образа жизни? Ваше личное отношение к здоровому образу жизни
Выявить материальные условия и возможности ведения ЗОЖ молодыми людьми	Условия позволяют, не позволяют Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Какое количество денег молодые люди, по вашему мнению, тратят на приобретение витаминов, полезных продуктов питания? Могут ли молодые люди позволить себе посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?
Ранжирование факторов ЗОЖ	Распределение факторов ЗОЖ на ранги	Какие факторы здорового образа жизни молодые люди считают значимыми, по Вашему мнению? Личная гигиена Отказ от вредных привычек Рациональное питание Оптимальный двигательный режим Занятия физкультурой и спортом Положительные эмоции

1	2	3
	Подтверждает/Опровергает мнение молодежи	Навыки безопасного поведения Сексуальная культура Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний Культура обучения и труда Состояние окружающей среды Всё вместе взятое Затрудняюсь ответить
Социально-демографические характеристики респондентов	Возраст	Ваш возраст?
	Уровень управления	Вы являетесь руководителем какого уровня?

Анкета для экспертов приведена в Приложении 1.

Экспертный опрос проводился для 21 эксперта. В качестве экспертов выступали начальники секторов, отделов, управлений, занимающиеся молодежной политикой в администрации города и аппарате губернатора, а также сотрудники учебно-воспитательных подразделений НИУ «БелГУ» и Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Для экспертного опроса и для основного анкетирования проводилось три этапа:

- подготовительный этап, включающий разработку программы опроса и опросного листа;
- оперативный этап – сам процесс анкетирования, имеющий свои собственные стадии поэтапного осуществления;
- результирующий этап, то есть обработка полученной информации и составление аналитического отчета.

Опросный лист представляет собой разновидность инструментария социологического исследования, которая представляет собой объединенную

единым исследовательским замыслом систему вопросов, направленную на выявление количественных и качественных характеристик объекта исследования.

Структура опросного листа включает в себя вступление (сообщается тема, цель и задачи опроса, называется организация, его проводящая, объясняется техника заполнения анкеты; наиболее простые, нейтральные по смыслу вопросы; более сложные вопросы, требующие анализа, размышления, активизации памяти; вопросы, относящиеся к демографической части, так называемая «паспортичка» или социально-демографический блок (вопросы о поле, возрасте, образовании и т.п. респондента); заключение.

Основное исследование предполагает проведение опроса по одной выборке: N=641 респондентов.

Опрос выборочной совокупности предполагается проводить по опроснику, включающему 29 вопросов основных и 6 вопросов демографического блока.

Таблица 2

Расчет выборочной совокупности

Возраст	городская молодежь			сельская молодежь		
	всего	девушки	юноши	всего	девушки	юноши
14-18 (школьники)	192	107	85	0	0	0
17-23 (студенты вузов и магистранты)	250	120	130	17	10	7
20-32 (работающая молодежь)	158	75	83	24	13	11
Всего	600	302	298	41	23	18

Логическая последовательность обработки данных. Основными методами обработки первичной социологической информации является простая и перекрестная группировка данных с выявлением статистически значимых различий между группами респондентов, выделенных по полу,

возрасту, типу местности проживания (областной центр, другие города и населенные пункты области) и др. социально значимым признакам. Ввод и обработка данных осуществлялись с использованием программного продукта из набора MicroSoft OFFICE – MicroSoft EXCEL.

Нами был разработан план-график проведения авторского социологического исследования

Таблица 3

План-график проведения социологического исследования

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Анализ литературы по проблеме исследования	1.02.2016 – 26.04.2016
2	Разработка программы исследования	27.04.2016 – 29.04.2016
3	Разработка инструментария исследования	2.05.2016 – 5.05.2016
4	Планирование точек опроса и составление маршрутного листа	5.05.2016
5	Размножение опросных листов	6.05.2016
6	Организация и проведение полевого этапа исследования	7.05.2016 – 13.05.2016
7	Подготовка полученных данных к обработке	15.05.2016
8	Ввод данных. Составление первичных таблиц	16.05.2016-17.05.2016
11	Обработка данных с помощью программного продукта MS Excel	17-19.05.2016
12	Контент-анализ материалов СМИ	19.05.2016-20.05.2016
	Анализ и интерпретация данных Подготовка аналитического отчета	21.05.2016-25.05.2016

Обработка результатов может проводиться в следующем порядке.

1-й этап – создание и корректировка матрицы переменных. Для перевода данных в компьютер вопросы анкет и графы документов преобразуются в переменные и формируют матрицу переменных, а варианты ответов на вопросы преобразуются в значения переменных – первичные данные. Таким образом, матрица переменных содержит максимально полную информацию о структуре опросного инструментария, типе получаемых данных. Составленные таким образом таблицы дают возможность просмотра матрицы, как по данным, так и по переменным; а также позволяют проводить

анализ данных в обобщенном виде, при этом дают возможность сохранять первичную информацию по каждой анкете, что является важным для проверки достоверности первичной информации исследования.

Значениями переменных могут быть текстовыми, что соответствует номинальному уровню измерения, порядковыми (со внутренним шкалированием) – ранговый уровень, либо числовыми – абсолютный уровень измерения. В зависимости от типа переменных и уровня измерения к ним могут быть применены различные методы статистического анализа. Можно сортировать и фильтровать данные в зависимости от требований представления результатов.

2-й этап – ввод данных.

Ввод данных осуществляется в стандартном режиме работы с программным средством «MS Excel».

3-й этап – обработка данных.

Основным режимом обработки данных является анализ методами описательной статистики, одномерный анализ (построение частотных распределений), таблиц сопряженности (двумерный анализ), подготовка и интерпретация диаграмм, графиков в соответствии с логической последовательностью обработки данных.

Для разработки инструментария необходимо определить показатели, на которые следует ориентироваться при проведении исследования. С этой целью операциональную модель показателей.

Таблица 4

Операциональная модель показателей

Цель введения показателя	Показатель/ Значение показателя	Вопросы
1	2	3
Выявить источник информации о ЗОЖ и подтвердить наличие знаний	Источник информации	Из какого источника получены Ваши знания о здоровом образе жизни?
Выявить причины и побудительные мотивы ведения ЗОЖ	Обобщение причин и мотивов ведения ЗОЖ	Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?

1	2	3
Выявление и ранжирование элементов системы ценностей	<p>Элемент относится к системе ценностей</p> <hr/> <p>Ранг элемента в системе ценностей</p>	<p>Расположите в порядке убывания значимости для Вас следующие категории:</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни Личная безопасность Общение с природой Семь и семейное благополучие Друзья Коммуникативные ценности, общение Материальные блага, финансовая стабильность Любовь Свобода и независимость Самореализация, любимая работа Образование Престиж, известность, слава Творчество Вера, религия Досуг Будущее Другое</p>
Подтверждение/ опровержение выбора системы ценностей и рангов элементов этой системы	<p>Элемент относится к системе ценностей, уточняем ранг</p> <hr/> <p>Ранг элемента в системе ценностей</p>	<p>Какие характеристики человека для Вас важны?</p> <p>Доброта, честность, порядочность Целеустремленность, ответственность, смелость Независимость, гибкость, коммуникабельность Образованность, высокий уровень интеллекта Креативность, творческие способности Красота, внешняя привлекательность, имидж Другое</p>
Определить значимость здоровья и здорового образа жизни в системе ценностей	Здоровье и ЗОЖ связаны с саморазвитием и самосовершенствованием	<p>Имеете ли Вы планы по саморазвитию и самосовершенствованию?</p> <p>Считаете ли Вы себя ответственными за состояние своего здоровья?</p> <p>Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)</p>

1	2	3
Выявить уровень осведомленности о ЗОЖ	Значение уровня: низкий, средний, высокий	<p>О каких факторах здорового образа жизни Вы знаете?</p> <p>Личная гигиена</p> <p>Отказ от вредных привычек</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Оптимальный двигательный режим</p> <p>Занятия физкультурой и спортом</p> <p>Положительные эмоции</p> <p>Навыки безопасного поведения</p> <p>Сексуальная культура</p> <p>Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний</p> <p>Культура обучения и труда</p> <p>Состояние окружающей среды</p> <p>Всё вместе взятое</p> <p>Затрудняюсь ответить</p> <p>Другое</p> <p>Известны ли Вам правила (факторы) здорового образа жизни?</p> <p>Известно ли Вам о вредных последствиях курения?</p>
Выявить уровень удовлетворенности здоровьем и цель ЗОЖ	Значение уровня: низкий, средний, высокий Целевая установка на ЗОЖ	<p>Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?</p> <p>Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?</p>
Выявить связь вредных привычек с семейными традициями	Связаны, не связаны	Курят ли Ваши родители?
Выявить наличие вредных привычек и отношение к ним	Есть, нет Положительное, отрицательное	<p>Курите ли Вы?</p> <p>Употребляете ли Вы алкогольные напитки (включая пиво)?</p> <p>Как Вы относитесь к наркомании?</p>
Выявление барьеров в ЗОЖ	Есть ли, и какие	Что может помешать Вам вести здоровый образ жизни?
Выявить формы ЗОЖ	Формы ЗОЖ	<p>Как вы проводите свое свободное время?</p> <p>Вы соблюдаете правильный режим питания?</p> <p>Как часто вы делаете утреннюю зарядку?</p> <p>Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию</p> <p>Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?</p>

1	2	3
Выявить отношение к ЗОЖ	Позитивное, негативное, нейтральное	Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни? Ваше личное отношение к здоровому образу жизни
Выявить материальные условия и возможности ведения ЗОЖ	Условия позволяют, не позволяют	Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания? Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.? Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?
Самоидентификация	Определена категория образа жизни в 3-х уровнях: высокий, средний, низкий	Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?
Ранжирование факторов ЗОЖ	Распределение факторов ЗОЖ на ранги	О каких факторах здорового образа жизни Вы знаете? Личная гигиена Отказ от вредных привычек Рациональное питание Оптимальный двигательный режим Занятия физкультурой и спортом Положительные эмоции Навыки безопасного поведения Сексуальная культура Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний Культура обучения и труда Состояние окружающей среды Всё вместе взятое Затрудняюсь ответить
Социально-демографические характеристики респондентов	Пол	Ваш пол?
	Возраст	Ваш возраст?
	Тип населенного пункта, где проживает респондент	Где Вы проживаете?
	Род занятий	По роду занятий Вы?
	Уровень образования	Ваше образование?

Согласно полученной модели, основные показатели направлены на уточнение места ЗОЖ в системе ценностей молодых Белгородцев, еще одна группа показателей предназначена для выявления факторов ведения

здорового образа жизни, а также имеются дополнительные показатели, уточняющего характера. Важными факторами ЗОЖ можно считать такие как: имеется ли целевая установка на ЗОЖ, причины и мотивы ведения ЗОЖ, отношение к ЗОЖ (позитивное, негативное, нейтральное), материальные условия и возможности ведения ЗОЖ (позволяют/ не позволяют), формы ЗОЖ (питание, зарядка, спорт, мед. обследования и т.д.), ранжирование факторов ЗОЖ и другие.

По каждому показателю определены вопросы анкеты и варианты ответов. Некоторые вопросы содержат открытый вариант ответа для того, чтобы респонденты дополнили факторы здорового образа жизни. Анкета для опроса молодых людей приведена в Приложении 2.

Чтобы получить целостную картину, характеризующую место и роль здорового образа жизни в системе ценностей молодежи, предполагается проведение контент-анализа документов. Для начала необходимо определиться с выбором перечня документов для исследования.

Сводная информация о контент-анализе представлена в таблице 5.

Таблица 5

Операциональная модель контент-анализа

Название документа	Массив контент-анализа	Показатель	
		Количественный	Качественный
«Белгородская правда»	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
«Белгородские известия»	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
«Житьё-Бытьё»	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
«Статус Белгорода»	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
«BellFashion»	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
Блоггер 1 « thor 2006 »	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
Блоггер 2 « kotbayun1965 »	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается
Блоггер 3 « freyasun »	Архив за три года	Количество упоминаний за год	С какой целью упоминается

В качестве таковых были выбраны газеты и журналы, издающиеся на территории Белгородской области, распространяемые в областном центре, а также интернет-публикации белгородских блоггеров, касающиеся здорового образа жизни.

В качестве газет были исследованы «Белгородская правда», «Белгородские известия» и «Визит к Вам». Журналами для исследования стали «Статус Белгорода» и «BellFashion». Из всего перечня белгородских блоггеров были выбраны трое, имеющих самый высокий рейтинг просмотров их материалов, согласно статистике LiveDune для «Живого журнала».

Проанализировав указанные материалы, мы сможем сказать, как часто появляются в популярных региональных изданиях упоминания о здоровом образе жизни, а также понять с какой целью эти упоминания появляются и в каком контексте.

Подводя итог решению задачи разработки программы социологического исследования, можно констатировать, что была проработана подготовительная часть исследования, то есть обоснована актуальность проблемы, проработана степень изученности темы, определены цели и задачи исследования, определены объект и предмет исследования, произведен логический анализ основных понятий, разработана операциональная модель показателей для проведения анкетного опроса, контент-анализа документов и экспертного опроса, определена методика проведения исследования и проект выборки, разработан план-график проведения социологического исследования, а также подготовлен инструментарий исследования.

РАЗДЕЛ III. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Учитывая различные подходы к пониманию феномена здорового образа жизни, общим является то, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность и целевые установки деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни, представляя собой активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья, не складывается сам по себе вне зависимости от обстоятельств и условий жизни людей. Он формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно, что является главным способом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни. Так, например, осуществляется оздоровление человека или группы, используются гигиенические знания в борьбе с вредными привычками и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Для выявления влияния здорового образа жизни на целенаправленную форму поведения молодежи Белгородской области, которая обеспечивает сохранение и поддержание здоровья, а также повышение адаптационных возможностей индивида к изменениям социальной среды, было проведено анкетирование, опросный лист которого представлен в Приложении 2. Рассмотрим его результаты.

При ответе на вопрос «Расположите в порядке убывания значимости для Вас следующие категории» респонденты продемонстрировали единодушие в выборе первых пяти позиций рейтинга, однако, по остальным позициям ответы имеют расхождения. Наиболее популярными стали позиции «Здоровье и здоровый образ жизни» (71,92%), «Семья и семейное благополучие» (66,93%), «Друзья» (61,0%), «Материальные блага,

финансовая стабильность» (58,97%), «Самореализация, любимая работа» (56,94%), «Свобода и независимость» (51,95%). На диаграмме (рис. 1.) представлена картина распределений мнения по данному вопросу.

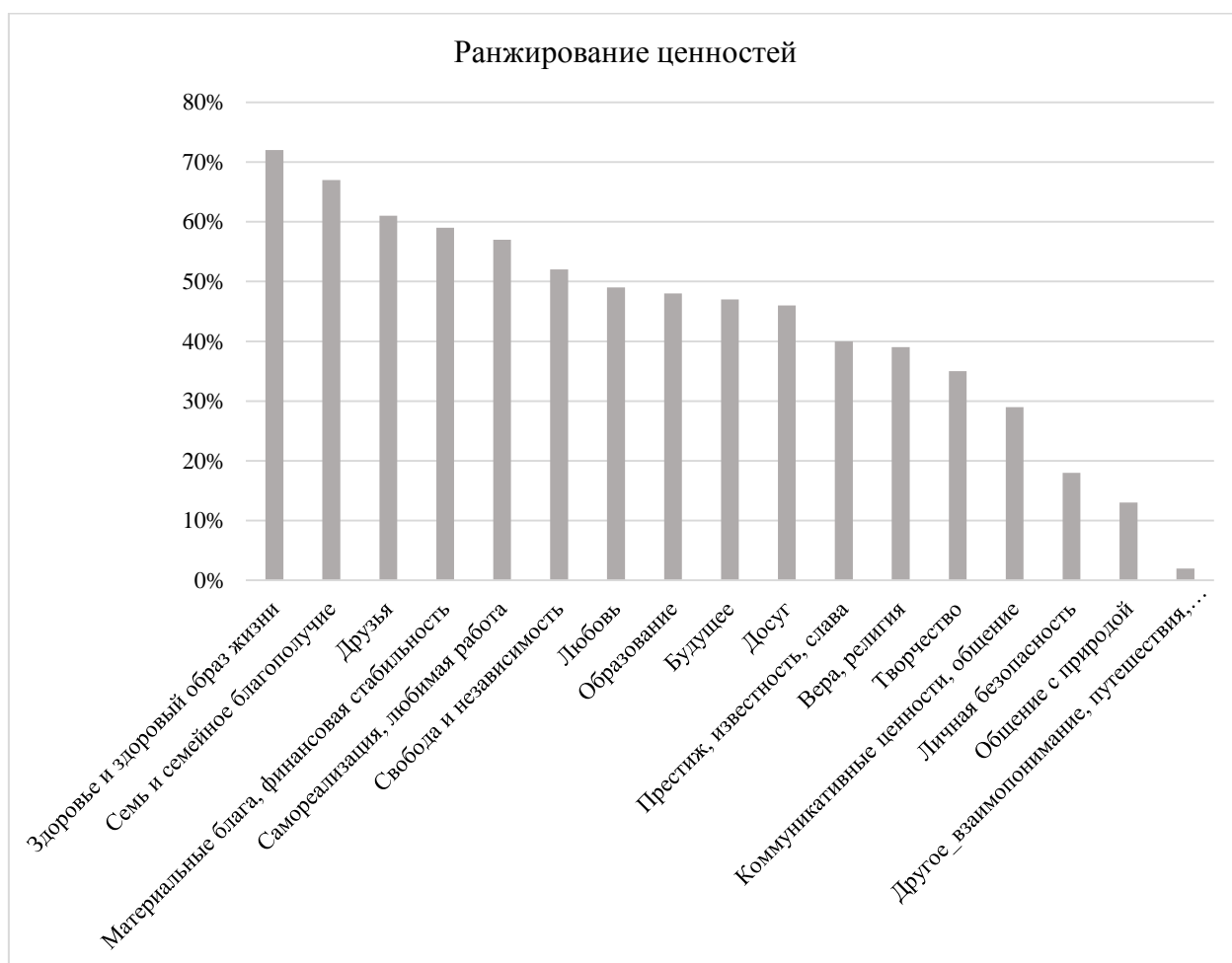


Рисунок 1. Диаграмма ранжирования ценностей представителями молодежи Белгородской области

Как видим, наименьшее количество голосов получили пункты Личная безопасность (17,94%), Общение с природой (12,95%), а также предложенные респондентами элементы, системы ценностей – «взаимопонимание», «путешествия», «нравственность» (2,03%). Более подробно информация представлена в таблице 1 Приложения 3.

Данные результатов опроса в основном совпали с данными других опросов, представленных в исследованиях коллектива Института социологии РАН под руководством М.К. Горшкова «Молодежь России» и отделом социологии молодежи ИСПИ РАН под руководством Ю.А. Зубок и

В.И. Чупрова, исследования в рамках диссертационной работы О.Г. Кирилюк «Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе», а также диссертационного исследования А.Е. Завьялова «Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России».

На вопрос «Какие характеристики человека для Вас важны? (выберите не более 4-х строк)» 89,08% (571 чел.) опрошенных выбрали вариант ответа «доброта, честность, порядочность», 70,67% (453 чел.) – выбрали вариант ответа «целеустремленность, ответственность, смелость». Варианты ответов «независимость, гибкость, коммуникабельность», «образованность, высокий уровень интеллекта» и «креативность, творческие способности» выбрали соответственно 57,72% (370 чел.), 51,01% (327 чел.) и 44,15% (283 чел.) опрошенных. Последними по популярности были такие качества как «красота, внешняя привлекательность» и предложенные респондентами варианты «трудолюбие, лояльность, ориентированность на перспективу», 40,72% (261 чел.) и 26,99% (173 чел.) соответственно (см. табл.2 Приложения 3).

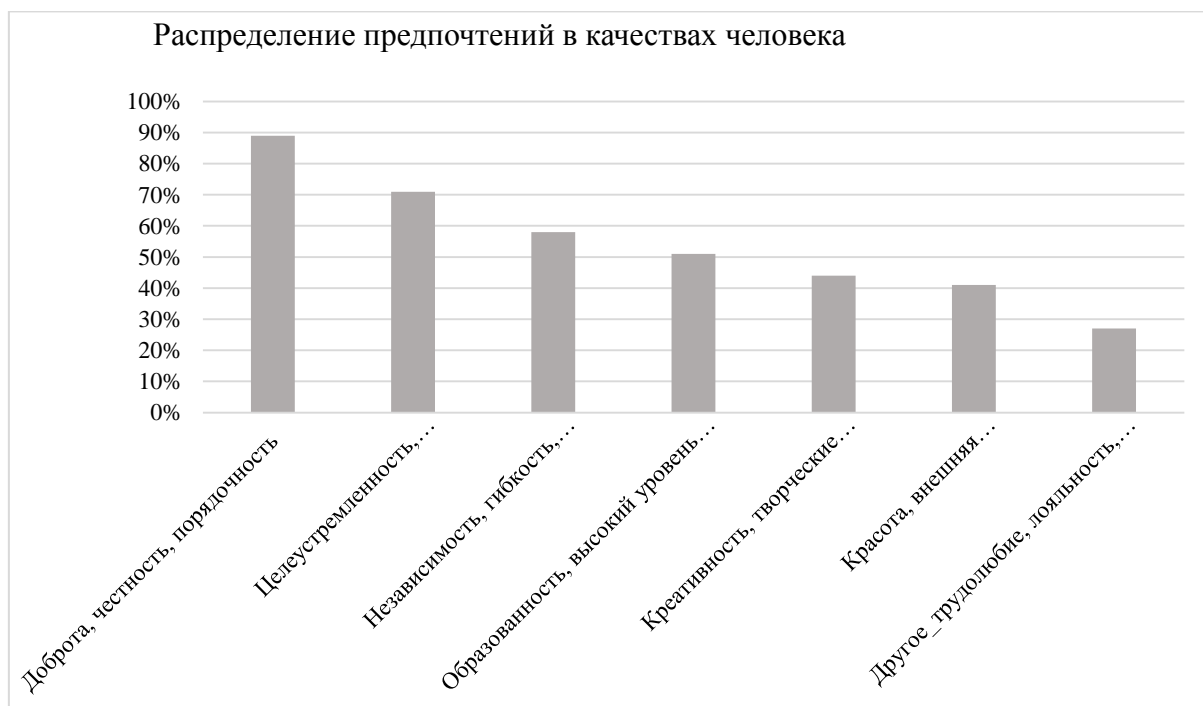


Рисунок 2. Диаграмма распределения предпочтений в качествах человека представителями молодежи Белгородской области

При ответе на вопрос, «Имеете ли Вы планы по саморазвитию и самосовершенствованию?» ответы респондентов распределились следующим образом: «Да» – 44,15% (283 чел.), «Да, но недостаточно четкие и проработанные» – 37,29% (239 чел.), ответ «Нет» – 18,56% (119 чел.). Это может быть связано с тем, что респонденты пытались продемонстрировать свою деятельность по саморазвитию (см. таблицу 3 Приложения 3).

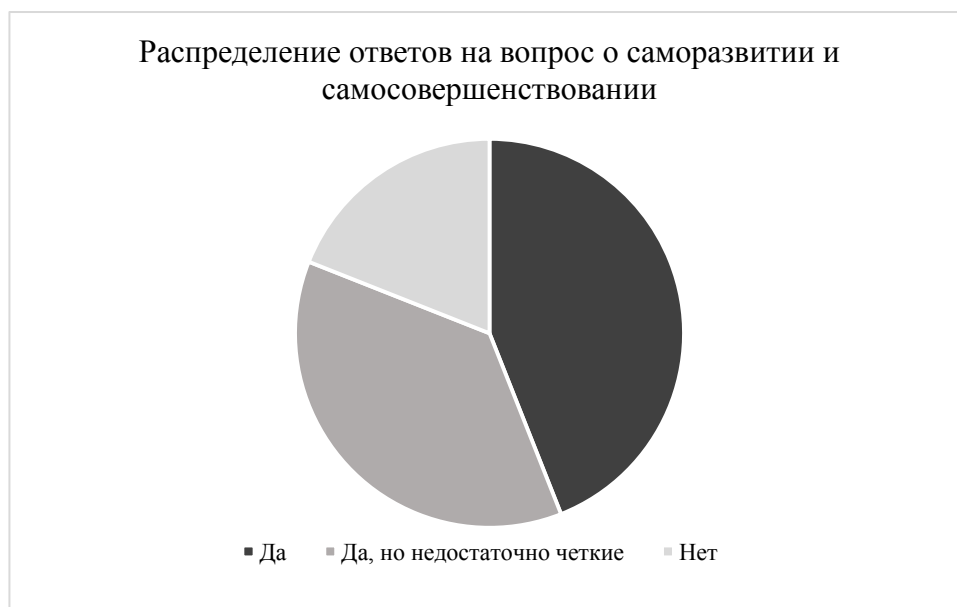


Рисунок 3. Диаграмма распределения ответов на вопрос о саморазвитии и самосовершенствовании молодежи Белгородской области

Интересно, что практически все представители группы «сельская молодежь» имеют планы по саморазвитию и самосовершенствованию – 6,08% (39 чел.) от общего числа молодых людей (95% от числа жителей сельской местности) по двум вариантам ответов «да» и «да, но недостаточно четкие и проработанные», а группа «городской молодежи» склонна не строить планы саморазвития или руководствоваться нечеткими планами – 61,62% (395 чел.). Большая часть учащихся школ ответили на этот вопрос положительно – таких 71,88% (138 чел.), согласуются с ними ответы работающей молодежи – их 74,05% (117 чел.). А вот студенты и магистранты в большей степени тяготели к ответу «да, но недостаточно четкие и проработанные» – 64,8%. (162 чел.).

Отвечая на вопрос «Считаете ли Вы себя ответственными за состояние своего здоровья?» практически все представители работающей молодежи ответили «да», то есть 144 человека (91,14% – от группы работающих и 22,5% – от общего числа) ответственны за здоровье. Учащиеся и студенты также тяготеют к данному варианту ответа, но в несколько меньшей степени – 53,64% (103 человека) и 60,8% (152 человека) соответственно. В общем, ответы распределились так, как показано на следующей диаграмме.



Рисунок 4. Диаграмма распределения ответов на вопрос об ответственности за здоровье молодежи Белгородской области

Более подробно данные приведены в таблице 4 Приложения 3.

Вопрос «Известны ли Вам правила (факторы) здорового образа жизни?» содержал лишь два варианта ответов: да и нет. Здесь респонденты проявили единодушие и ответили подавляющим числом положительно – 89,07% (571 человек).

Следующий вопрос «Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?» направлен на выявление самосознания, показателем, определяемым в рамках ответов на вопрос, стала категория образа жизни. Большинство молодых людей ответили, что их образ жизни «Не совсем здоровый» – 43,05% (276 чел.), некоторые – 21,22% (136 чел.) определили свой образ жизни как нездоровый, третья группа отнесла его к здоровому,

таких 179 человек (почти 27,93%). Есть еще достаточно большая группа респондентов, затруднившаяся с ответом, их 7,8%, но в абсолютных величинах – 50 человек, что может быть проанализировано более глубоко (см. рисунок 5).



Рисунок 5. Диаграмма распределения ответов на вопрос об отнесении своего образа жизни к здоровому молодежью Белгородской области

Более детальное исследование показало, что подавляющее большинство группы «сельская молодежь» причислила свой образ жизни к здоровому – 51,22% (21 человек), но многие из этой группы и затруднились с ответом – почти 26,83% (11 человек). Среди учащейся молодежи большая часть (117 человек) считает свой образ жизни здоровым (46,8%), чуть меньшая (108 человек) не совсем здоровым (43,2%), а оставшиеся респонденты отнесли свой образ жизни к нездоровому – это в абсолютных единицах 25 человек. Для студентов и магистрантов очевидно, что по большей степени они ведут «не совсем здоровый образ жизни» – 43,75% (84 человека), а для 25,0% (48 человек) понятно, что их образ жизни «совсем нездоровый». Работающая молодежь определила свой образ жизни так: «не совсем здоровый» – 36,71% (58 человек), «совсем нездоровый» – 29,11% (46 человек), «здоровый» – 12,02% (19 человек) и затруднились с ответом 22,15% (35 человек).

Следующий вопрос нацелен был на выявление тех факторов ЗОЖ, о которых молодежь имеет устойчивое представление. Предлагалось выбрать из 13 и дополнить по возможности своими вариантами. Имелось ограничение – выбирать можно было не более 7 факторов. Распределение ответов на данный вопрос было таким. Большинство респондентов на первое место среди факторов ЗОЖ поставили личную гигиену (51,95%), некоторые выбрали здоровое питание и занятия физкультурой и спортом (по 46,96%), также молодежь продемонстрировала знание того, что здоровый образ жизни связан с отказом от вредных привычек (31,05%) и сексуальной культурой (27,0%). Интересен тот факт, что положительные эмоции 26,99% молодежи предпочли оптимальному двигательному режиму – к 24,02% соответственно, а регулярное прохождение медицинских осмотров вообще не вошло семерку наиболее популярных ответов. За границы популярных ответов вышли также такие факторы как: состояние окружающей среды (10,92%), навыки безопасного поведения (9,05%), культура обучения и труда (4,99%). 0,94% ответили, что затрудняются с выбором, то есть 6 человек не ранжировали факторы ЗОЖ, а также никто из опрашиваемых не предложил свое видение факторов ЗОЖ (см. таблицу 5 Приложения 3).

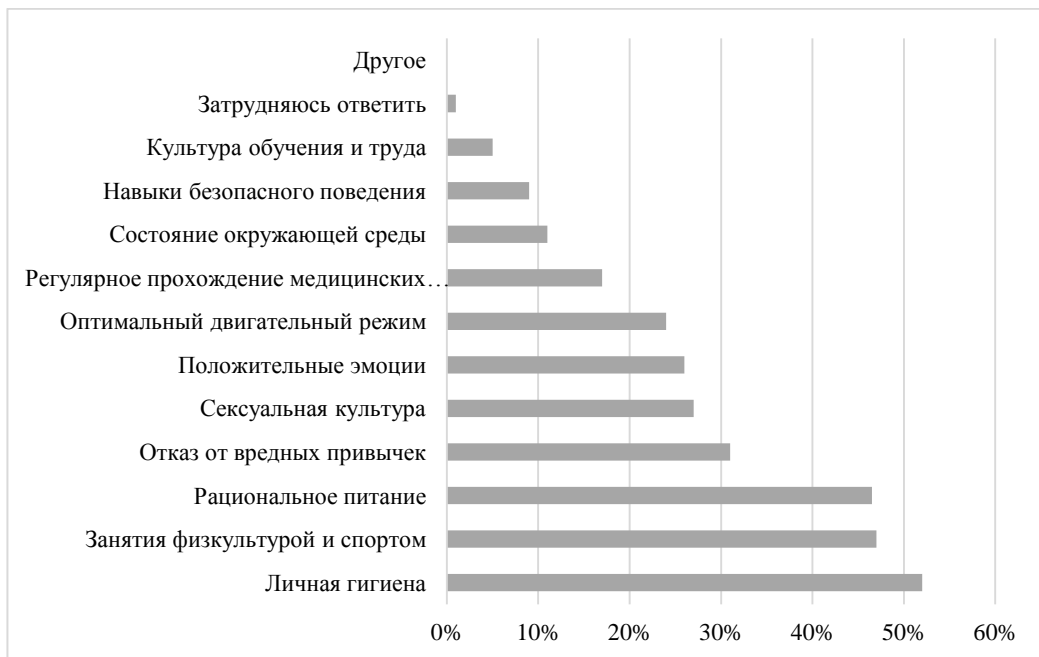


Рисунок 6. Диаграмма ранжирования знаний о факторах ЗОЖ молодежью Белгородской области

Далее следовал вопрос об удовлетворении собственным здоровьем.

Ответы продемонстрировали в подавляющем большинстве склонность положительной к оценке своего здоровья молодежью.



Рисунок 7. Диаграмма распределения ответов об удовлетворенности состоянием собственного здоровья молодежи Белгородской области

Как видно из диаграммы лишь немногие не склонны положительно оценивать свое здоровье в молодежной среде (171 человек, 26,68%).

После это следовал блок вопросов, касающийся вредных привычек. Данные распределения ответов представлены в таблице 6 Приложения 3. По итогам анализа данного блока можно сказать, что абсолютное число (100%) опрошенных знают о вредном воздействии курения на организм человека, курят при этом почти 16% (102 человека), иногда курят почти 5% (34 человека). Из всех молодых людей, которые отнесли себя к курящим, родители курят почти у 94% (96 человек), а среди некурящих – только у 35,84% (181 человек). То есть, видна зависимость между детьми и родителями при передаче этого негативного опыта. Алкогольные напитки, в том числе пиво, употребляют 46,96% (301 человек), причем из группы работающей молодежи 81,65% (129 человек). В студенческой группе этот процент меньше – 59,2% (148 человек), а в школьной среде – еще меньше 12,5% (24 человека). К наркомании относятся отрицательно и скорее отрицательно почти все опрошенные, но 7 человек высказали безразличное отношение к этому явлению.

Далее был блок вопросов о барьерах к ведению ЗОЖ и причинах, а также побудительных мотивах к ведению ЗОЖ. В вопросе про барьеры, из семи пунктов надо было выбрать пять, можно было добавить свой вариант ответа.

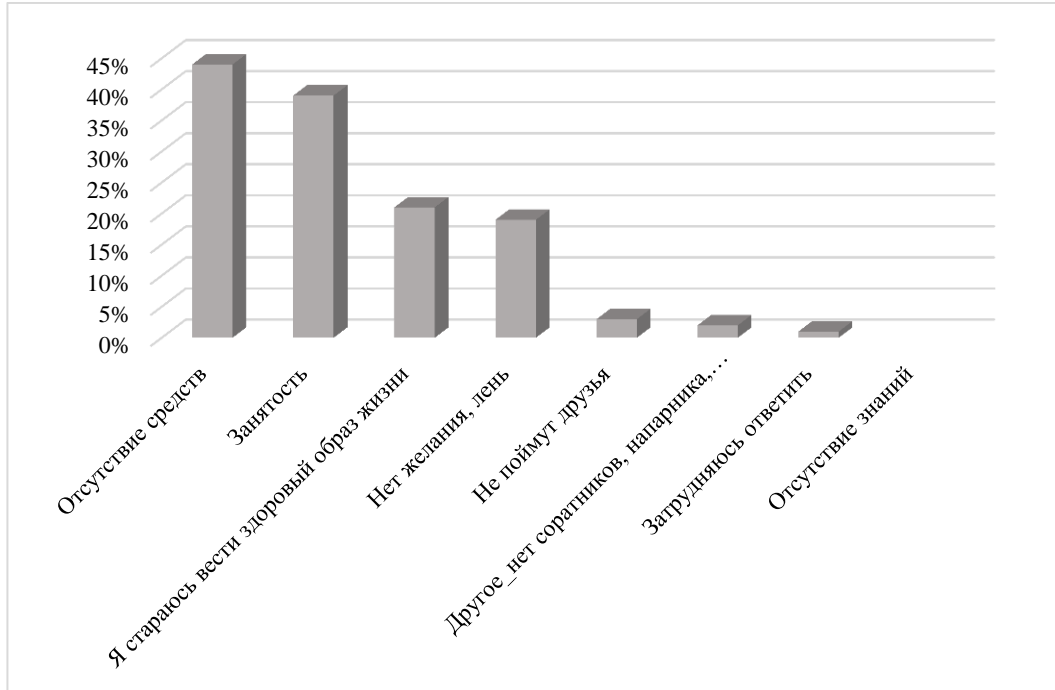


Рисунок 8. Диаграмма распределения ответов молодежи Белгородской области о барьерах к ведению ЗОЖ

Как видим из диаграммы на рисунке 8, наибольшим препятствием к ведению ЗОЖ молодые люди считают отсутствие средств (43,99%), а учитывая, что наиболее значимым фактором ЗОЖ они считают личную гигиену, занятия физкультурой и спортом и рациональное питание, то становится понятным такой ответ. Естественно в качестве барьера была заявлена занятость (39,0%), при чем так считают все три группы – работающие, студенты и школьники. 215 респондентов стараются вести здоровый образ жизни, не взирая на барьеры, а 19,03% важным барьером выбрали отсутствие желания и лень. Интересно, что для 21 респондента (3,28%) барьером станет неодобрение друзей, а в качестве собственного варианта был предложен в разных трактовках вариант об отсутствии партнера по ведению ЗОЖ (так ответили 13 человек, то 2,03%). Однако всего

лишь 7 человек затруднились с ответом, а отсутствие знаний ни для кого из опрошенных не являлось барьером. Распределение ответов приведено в таблице 1 Приложения 4.

Большая часть респондентов получила свои знания о здоровом образе жизни в школе – 270 человек (42,12%), также из СМИ, кинофильмов – 261 человек (40,72%), из проводимых лекций и бесед – 251 человек (39,15%), а также из интернета (собственный вариант) – 206 человек (32,14%).

На вопрос «Для чего вы бы стали вести здоровый образ жизни?» были получены следующие ответы.

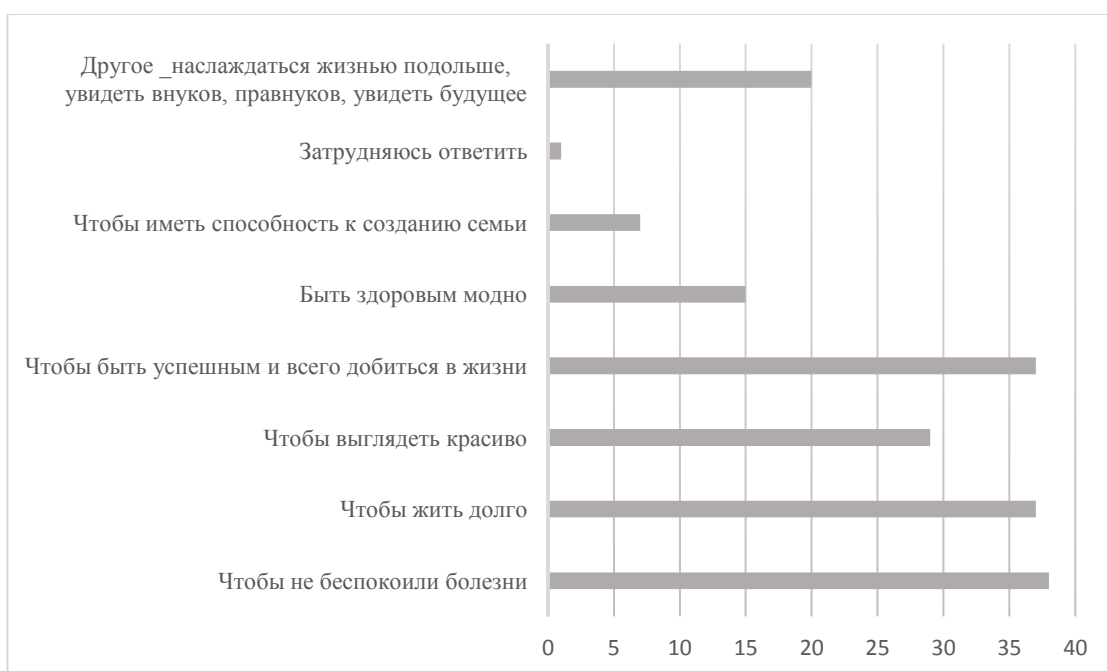


Рисунок 9. Диаграмма распределения ответов молодежи Белгородской области о целях ведения ЗОЖ

Как видно самые популярные цели – это «чтобы быть успешным и всего добиться в жизни», «жить долго», «чтобы не беспокоили болезни» (этот ответ более популярен у работающих молодых людей), также был предложен собственный вариант – «наслаждаться жизнью подольше», «увидеть внуков, правнуков», «увидеть будущее», и он составил 19,97% (128 чел.) респондентов. Хочется заметить, что 28,86% (185 человек) могли бы вести здоровый образ жизни, чтобы выглядеть красиво. Однако в вопросе о важных характеристиках человека красота, внешняя привлекательность,

имидж были поставлены на шестое (предпоследнее) место в рангах качеств (см. табл. 7 Приложения 3).

«Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?» – таков был следующий вопрос. Ответы представлены на следующей диаграмме.

Наиболее популярным был ответ «делаю зарядку, гимнастику» – 28,23% (181 человек), «занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами» – 22,78% (146 чел.), «плаваю в бассейне» – 20,6% (132 чел.). Собственный вариант ответа: «много читаю материалов в интернете», «перенимаю опыт друзей», «слушаю советы родителей и знакомых», дали 18,64% (119 чел.).

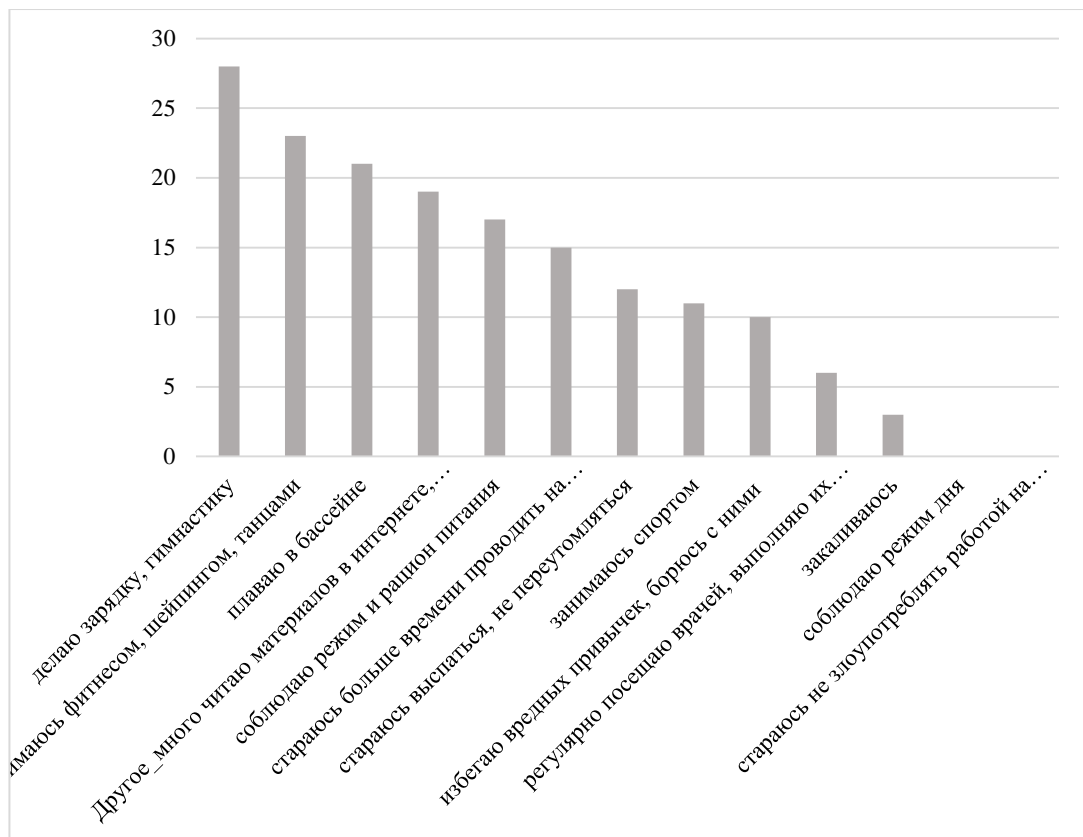


Рисунок 10. Диаграмма распределения ответов молодежи Белгородской области на вопрос о способах укрепления своего здоровья

Режим и рацион питания стараются соблюдать 17,00% (109 чел.), а стараются больше времени проводить на воздухе, на природе – 15,44% (99 чел.), стараются высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом, а также избегают вредных привычек, борются с ними примерно равное число респондентов – 12,32% (79 чел.), 11,07% (71 чел.) и 9,67% (62 чел.)

соответственно. Регулярно посещают врачей, выполняют их рекомендации 5,92% (38 человек) от общего числа опрошенных и 24,05% от числа работающей молодежи, в то время как студенты и школьники не выбрали этот вариант ответа (см. табл.2 Приложения 4).

«Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?» – на этот вопрос респонденты предпочли ответить «очень редко» и «часто» почти одинаково – 44,92% (288 человек) и 44,15% (283 человека) соответственно, а выражая личное отношение к ЗОЖ предпочли варианты «это здорово» и «иногда следует соблюдать» – 43,05% (276 человек) и 49,92% (320 человек) соответственно.

Проводить свое свободное время молодежь предпочитает, гуляя с друзьями, сидя дома смотря телевизор или играя в компьютерные игры, а также с семьей (собственный вариант ответа). При этом большая часть либо не соблюдает правильный режим питания, либо «как получится» – 443 респондента (69,11%), а утреннюю зарядку делают либо каждый день, либо раз в два дня – 301 опрошенный (46,96%). Спортом в прошлом или в данный момент занимался 231 (36%) респондент, а при наличии возможности заниматься спортом ее бы реализовали однозначно или скорее всего – 324 человека (50,54%), что говорит о популярности спортивных предпочтений у молодежи. Кроме того, подавляющее большинство ответили положительно на вопрос о том, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.) – 395 человек (61,62%). Данные обобщены в таблице 3 Приложения 4.

Еще один вопрос из блока о материальном обеспечении ЗОЖ звучал так: «Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?». Респонденты ответили, что достаточно много – 236 человек (36,81%), мало – 219 человек (34,16%), остальные 186 (29,03%) ответили, что почти не тратят денег на фрукты и овощи.

Ответы на вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.» разделились следующим образом.

Часть ответов тяготеют к варианту «могу, регулярно посещаю» – 211 (32,91%) ответов, почти столько же, 204 респондента (31,89%), не могут, так как нет времени, чуть меньше, 183 респондента (29,17%) не могут, так как нет денег, а 96 респондентов (14,97%) не видят в этом смысла. Распределение ответов приведено в таблице 4 Приложения 4.

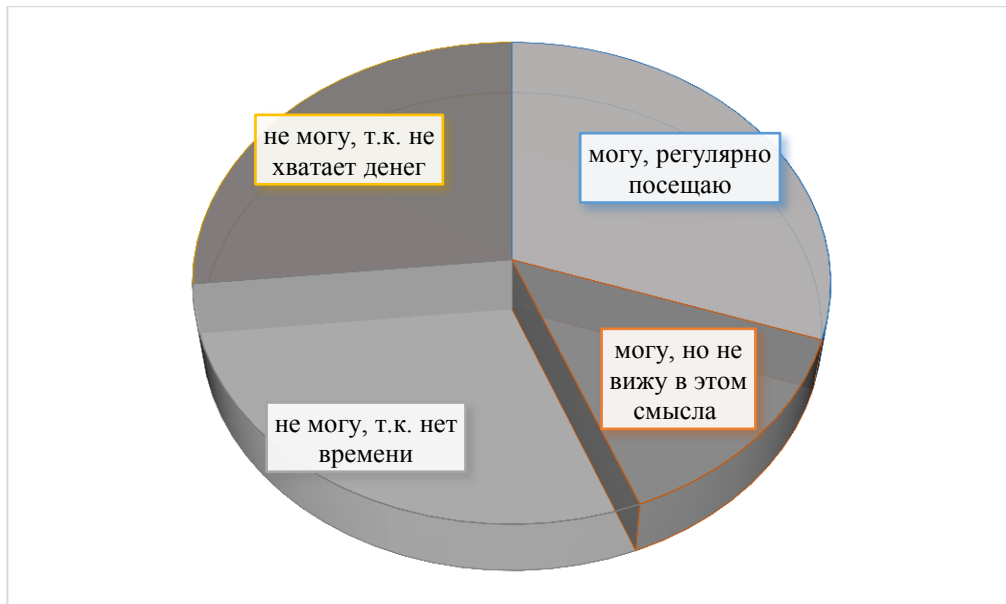


Рисунок 11. Диаграмма распределения ответов молодежи Белгородской о возможности посещения спортивных секций

Заключительным был вопрос о том, что здоровая нация в их представлении – реальность или иллюзия. К ответу реальность – тяготеют 27,3% (175) опрошенных респондентов, но большая часть считает, что это – иллюзия 72,7% (466) опрошенных респондентов.

Таким образом, в процессе исследования нами были решены следующие задачи: проведена диагностика отношения к здоровому образу жизни в системе жизненных ценностей молодежи, выявлены ценностные ориентации молодежи и поведенческие стереотипы в отношении здорового образа жизни; выделены основные тенденции формирования статуса здоровья в системе жизненных стилей молодежи; определены типологии поведенческих практик молодежи на основании отношения к здоровому образу жизни.

Еще одним этапом исследования стал экспертный опрос, в ходе которого было осуществлено выявление мнения руководителей регионального, муниципального и вузовского масштаба об отношении молодежи к здоровому образу жизни и о факторах, влияющих на выбор данного приоритета в молодежной среде. Был опрошен 21 эксперт, в качестве которых выступили начальники отделов, управлений, занимающиеся молодежной политикой в администрации города и области, сотрудники отдела по работе с общественными организациями, добровольцами и студенческой молодежью ОГБУ «Центр молодежных инициатив», а также сотрудники учебно-воспитательных подразделений НИУ «БелГУ» и Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. Средний возраст экспертов составил 38 лет. Гендерная выборка была почти равная: 11 мужчин и 10 женщин, 52% и 48% соответственно.

Первый вопрос касался того, какое место, по мнению экспертов, занимает ЗОЖ в системе ценностей молодежи. Большинство экспертов склонились к тому, что это «одно из первых мест» – 52,38%, 33,33% выбрали ответ «где-то в середине», 14,29% – «не входит в первую десятку», но никто не выбрал вариант «на последних позициях».

Второй вопрос был нацелен на выявление места и роли ЗОЖ в системе ценностей. Здесь они продемонстрировали единодушие с молодыми людьми и поставили его на первое место – 66,67%, на втором месте также как и у молодежи – семья (57,14%). Начиная с третьей позиции, мнения экспертов и молодых людей рознятся. Эксперты на третье место поставили «самореализация, любимая работа», а друзья, которые занимали эту позицию у молодых людей для экспертов стали лишь седьмыми. Более подробную информацию о соотношении мнений по этому вопросу можно получить из таблицы 1, Приложения 3.

Далее следовал вопрос о том, для чего молодежь будет вести здоровый образ жизни. Первые две позиции так же, как и в предыдущем вопросе, совпали: «чтобы не беспокоили болезни» – 57,14% и «чтобы жить долго» –

47,62%. Остальные позиции рознятся и по их рейтингу и по количеству голосов, отданных за них. Интересно, что в качестве своего варианта ответа эксперты предложили отличные причины от причин ведения ЗОЖ для молодежи. Ими стали «выглядеть здорово, и быть здоровым», а также на четвертой позиции был ответ «быть здоровым модно», то есть социальное одобрение и модные тенденции для экспертов более значимы, чем для молодых людей – у них эта версия на шестой позиции (см. табл. 7 Приложения 3).

После этого шел вопрос об оценке удовлетворения молодых людей своим здоровьем, на который большинство экспертов ответили утвердительно – 76,19%, а оставшиеся разделились: 14,29% затруднились ответить, а 9,52% считают, что молодые люди не удовлетворены своим здоровьем. На вопрос «Связаны ли вредные привычки молодых людей и семейные традиции?» большинство экспертов ответило: «не совсем» – 42,86%, «да» – 28,57% и «Затрудняюсь ответить» – 28,57%.

Следующим был вопрос о барьерах к ведению ЗОЖ молодыми людьми по мнению экспертов. Здесь ответы разошлись с ответами молодежи. 76,19%, то есть 16 человек сказали, что основной барьер – занятость, 47,62% ответили «молодые люди стараются вести здоровый образ жизни», по сравнению с молодежью это большее значение. Все соотношения ответов представлены в таблице 1 Приложения 4.

Далее следовал блок вопросов для оценки экспертами поведения молодежи в вопросах ЗОЖ. По мнению экспертов, молодые люди в основном «идут гулять с друзьями» и «сидят дома, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры» – 71%, реже «занимаются спортом» – 28% и 1 человек ответил, что «все свободное время учатся или тратят на работу, хобби». Также эксперты считают, что молодые люди «не соблюдают» или «редко соблюдают» режим питания – 80%, а также «редко» и «иногда» задумываются над правильностью своего образа жизни – 80%. При этом

собственное отношение экспертов к ЗОЖ «это здорово» – 36% и иногда следует соблюдать» – 29%.

На вопрос «Какое количество денег молодые люди, по вашему мнению, тратят на приобретение витаминов, полезных продуктов питания?» эксперты ответили – «мало» (48%) и «почти не тратят» (33%), но при этом они считают, что молодые люди могут себе позволить посещать различные спортивные секции, залы, бассейны и т.д. – «могут, регулярно посещают» – 52%, «могут, но не видят в этом смысла» – 33%. Подробнее о соотношении ответов экспертов и молодежи – в таблице 4 Приложения 4.

Далее следовал вопрос о ранжировании факторов здорового образа жизни. Приведем сравнение ответов экспертов и молодых людей в табличном варианте.

Таблица 6

Соотношение ответов молодых людей и экспертов на вопрос о факторах ЗОЖ

Фактор ЗОЖ	Распределение ответов			
	молодежь		эксперты	
	Человек	%	Человек	%
Личная гигиена	333	51,95	21	100,00
Занятия физкультурой и спортом	301	46,96	15	71,43
Рациональное питание	298	46,49	20	95,24
Отказ от вредных привычек	199	31,05	16	76,19
Сексуальная культура	173	26,99	10	47,62
Положительные эмоции	167	26,05	8	38,10
Оптимальный двигательный режим	154	24,02	7	33,33
Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний	109	17,00	8	38,10
Состояние окружающей среды	70	10,92	3	14,29
Навыки безопасного поведения	58	9,05	3	14,29
Культура обучения и труда	32	4,99	3	14,29
Затрудняюсь ответить	6	0,94	0	0,00
Другое	0	0,00	0	0,00

Как видно из приведенных в таблице данных мнения экспертов и молодежи расходятся как в весах конкретного фактора, так и в выборе приоритетных факторов. Однако первые позиции и у группы экспертов, и у молодежи схожие – это личная гигиена и рациональное питание.

Еще одним методом нашего исследования явился контент-анализ документов на предмет выявления количественных данных о публикациях с упоминанием о здоровом образе жизни и качественный анализ данных публикаций.

Нами были исследованы архивы за три года следующих изданий: газет «Белгородская правда», «Визит к Вам» и «Белгородские известия» на предмет выявления упоминаний о здоровом образе жизни. Результаты этих исследований сведены в таблицу.

Таблица 7

Сводные данные контент-анализа Белгородских газет

Наименование газеты	Год издания	Количество упоминаний
«Белгородская правда»	2013 г.	2
	2014 г.	8
	2015-2016 гг.	17
«Житьё-Бытьё»	2013 г.	1
	2014 г.	6
	2015-2016 гг.	11
«Белгородские известия»	2013 г.	17
	2014 г.	27
	2015-2016 гг.	29

Как видно из таблицы безусловный лидер по упоминаниям здорового образа жизни среди белгородских газет – «Белгородские известия», так как количество упоминаний в данном издании здорового образа жизни в несколько раз превышает количество упоминаний о нем в других двух изданиях. Обращает на себя внимание тот факт, что наименьшее количество упоминаний о ЗОЖ было зафиксировано в 2013 году, а уже в 2014 году оно

резко выросло во всех газетах. Проанализировав материалы, содержащие упоминание о ЗОЖ, стала понятна причина такого роста. Все они связаны с информацией о том, что на территории города и области начали реализовываться проекты, нацеленные на популяризацию ЗОЖ и развитие рекреационной инфраструктуры, а также сети спортивных центров и фитнес-клубов. Данная тенденция продолжилась и в 2015-2016 гг, что также нашло отражение в публикациях исследуемых изданий. Стоит отметить, что качественный анализ материалов показал, что наиболее полные и интересные сведения о ЗОЖ и реализации портфеля проектов, нацеленных на формирование ЗОЖ у жителей города и области опубликованы за 2013-2016 года в газетах «Житьё-Бытьё» и «Белгородские известия». В этих газетах имеется не только упоминания о ЗОЖ, но целые статьи, посвященные данному вопросу.

Далее были проанализированы материалы белгородских журналов «Статус Белгорода» и «BellFashion», которые выходят 6 и 12 раз в год соответственно. Первое издание специализируется на информировании читателей «о компаниях, предпринимателях, представленных на белгородском пространстве», а также на актуальных новостях и бизнес-стратегиях, то есть издание имеет социально-экономическую направленность. Второе издание имеет социально-трендовую направленность, то есть формирует представления о моде во всех ее проявлениях. За последние три года в этих журналах упоминания о ЗОЖ были зафиксированы соответственно 10 и 19 раз. Здесь так же, как и в газетных статьях, количество упоминаний растет от года к году. В журнале «Статус Белгорода» ЗОЖ упоминается 2 раза в 2013 году, 3 раза в 2014 году и 5 раз в 2015-2016 гг. В журнале «BellFashion» ЗОЖ упоминается 5 раз в 2013 году, 6 раз в 2014 году и 8 раз в 2015-2016 годах. Стоит отметить, что в этом журнале с 2014 года имеется постоянная рубрика «Образ жизни», где и помещена основная масса материалов с упоминанием о ЗОЖ. Все материалы в этих журналах имеют целью зафиксировать в сознании читателей важную

роль ЗОЖ, а также дают основание понять, что ЗОЖ – это модно и значимо с точки зрения героев очерков и статей, о которых рассказывают журналы.

Следующим этапом контент-анализа информационных материалов стало изучение публикаций белгородских блоггеров на предмет выявления упоминаний о ЗОЖ. Нами были выбраны три наиболее популярных блоггера по рейтингу в «Живом журнале». Блоггер 1, под ником (именем в социальных сетях) «thor_2006», Блоггер 2 под ником «kotbayun1965» и Блоггер 3 – «freyasun».

Во всех материалах этих авторов за последние три года здоровый образ жизни упоминался 17 раз, то есть 3, 6 и 8 раз соответственно порядковым номерам блоггеров. Хочется отметить, что 5 раз ЗОЖ упоминался блоггерами в саркастическом контексте, имеющем целью «высмеять» собственные привычки или привычки героев их материалов. То есть целенаправленных упоминаний о ЗОЖ в блогах можно считать всего 12. Интересно, что блоггер 3 – представительница женской половины жителей города, и в ее статьях и постах (пост – опубликованные материалы, вывешенные сообщения) наиболее часто упоминается это словосочетание (всего 8 раз), так как некоторые посты посвящены бытовым вопросам: пища, зарядка, дети, привычки, интересные встречи. В постах двух оставшихся блоггеров упоминания ЗОЖ связаны с самоанализом (таких упоминаний 6) и подачей местных новостей (таких упоминаний 3). Из анализа видно, что данная тема не является для блоггеров одной из интересующих, а все упоминания рассматриваются в контексте самоанализа и новостных событий.

Таким образом, анализируя публикации в белгородских СМИ на предмет упоминания о ЗОЖ мы выявили тенденцию к увеличению числа упоминаний по годам в разрезе последних лет (2013-2016 гг.). Всего в исследуемых контентях ЗОЖ упоминался 164 раза, наибольшее число упоминаний в газете «Белгородские известия» – 73 раза. То есть можно сказать, что региональная социально-медийная среда предполагает рост

числа сообщений о ЗОЖ, а значит усиление внимания жителей области к этому явлению.

Как показало исследование, проведенное в рамках подготовки выпускной квалификационной работы, социальная среда предполагает косвенное воздействие на интерес к ЗОЖ, культивируемый различного рода информационными материалами, публикациями и постами. Сама молодежная группа относит здоровье и здоровый образ жизни к наиболее приоритетным ценностям в составе своей системы ценностей. Профессиональная группа экспертов, работающая с молодежью, в основном солидарна с молодыми людьми в отнесении ЗОЖ к важнейшей группе ценностей. Однако несколько отличаются их взгляды на факторы ЗОЖ и на мотивы к ведению здорового образа жизни.

Принимая во внимание результаты исследования, можно сформулировать некоторые рекомендации по повышению вовлеченности молодежи в ведение ЗОЖ. Эти рекомендации носят общий характер и при необходимости они могут быть дополнены и детализированы.

1) Вовлечение молодежных организаций в процесс формирования мотивации на ЗОЖ:

- необходимо проведение масштабной акции по организации «совместного пространства здоровья молодых людей»;
- агитационные и побудительные действия по организации прикладных исследований по разработке и оценке программ здоровья.

2) Привлечение органов регионального управления:

- разработка региональной программы укрепления здоровья в учебных заведениях (совместно с вузами, школами, колледжами и др. учебными заведениями), а также на рабочих местах, вовлечение работодателей в региональные и городские кампании по укреплению здоровья молодежи;
- изучение и обобщение лучших практик программ ЗОЖ среди учебных заведений и работодателей.

3) Создание благоприятной среды для развития инициатив по ЗОЖ:

- расширение действующей практики проведения конкурсов программ и проектов по ЗОЖ;
- гранты на условиях софинансирования, льготы и пиар-кампании участникам программ и конкурсов проектов (формирование имиджа).

4) Информационная и методическая помощь субъектам, желающим, но не имеющим возможностей самостоятельно разрабатывать и проводить разнообразные программы здоровья с привлечением ресурсов медицинских учреждений:

- консультации для подразделений, ведающих этим направлением по разработке программ;
- издание и распространение в учебных заведениях и на предприятиях специальной литературы, плакатов и других информационных материалов;
- постоянно действующие семинары, тренинги, круглые столы и т.д.

Таким образом, решая задачу исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области был составлен аналитический отчет, содержащий в себе данные анализа анкетного опроса молодых людей, экспертов и контент-анализ документов по вопросу здорового образа жизни, из которого следует, что здоровый образ жизни в системе ценностей молодежи занимает лидирующую позицию, как по мнению молодежи, так и, по мнению экспертов. Данные контент-анализа публикаций в региональных СМИ также фиксируют повышение интереса к этой проблеме. Однако между заинтересованностью молодежью в здоровом образе жизни и реальным ведением ЗОЖ все же еще имеется некоторая дистанция, которая может быть уменьшена за счет выполнения предлагаемых рекомендаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе подготовки выпускной квалификационной работы нами была поставлена цель: определение роли и места здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области и выявление факторов здорового образа жизни. Для достижения указанной цели были решены следующие задачи: изучены теоретические основы здорового образа жизни в системе ценностей молодежи; разработана программа и проведены исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области, а также составлен аналитический отчет исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи.

При решении первой задачи нами были изучены различные источники, содержащие информацию о молодежи как отдельной социальной группе, системе ценностей человека и о здоровом образе жизни. Так как вопрос образа жизни, здоровья и системы ценностей достаточно обширен и изучается в рамках различных научных дисциплин, а также имеет конкретно прикладной характер, то круг изучаемых материалов достаточно велик. Это не только социологические теории и исследования, но и философские, психологические, медицинские, антропологические, биологические и другие. В процессе анализа трудов различных авторов было взято за основу мнение о том, что в основе здорового образа жизни лежит такое понимание здоровья, при котором оно рассматривается и как процесс и как состояние.

Под формированием здорового образа жизни понимается процесс создания системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Для этого используются сознательное создание условий жизни и труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности; активное участие в культурных здоровьесберегающих мероприятиях, отказ от пассивных форм отдыха и вредных привычек, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, формирование

здоровых и равноправных отношений с больными людьми и инвалидами, формирование высокой культуры поведения в социальной среде, сознательное участие в профилактических мероприятиях, выполнение врачебных предписаний, чтение популярной медицинской литературы, популяризация и пропаганда познавательной деятельности в области здоровьесбережения.

Трансформация образа жизни и переход к его здоровой модели основано на четырех группах условий: индивидуальные особенности конкретного человека (система жизненных ценностей, совокупность привычек, уровень образования, характер информированности, особенности воспитания, степень личной заинтересованности, состояние здоровья и т.д.), особенности общества, в котором живет человек (политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности быта, уровень общественного сознания и благосостояния), особенности местного окружения (этнические, демографические, экологические, географические, социальные и другие условия, а также правила, стереотипы, традиции, образ жизни и стиль поведения отдельных групп общества, к которым принадлежит человек, например, семья, трудовой коллектив), отношение человека к пропаганде здорового образа жизни (связана с самой агитацией, с ее особенностями).

После определения теоретико-методологической основы исследования, нами была разработана программа и проведены исследования здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области. При разработке программы были определены степень изученности темы и проанализированы имеющиеся эмпирические данные по теме исследования, поставлены цели и задачи исследования, выделены объект и предмет исследования, а также проведен логический анализ основных понятий. В рамках подготовки к эмпирическому исследованию был подготовлен инструментарий: была разработана операциональная модель индикаторов основного опроса и сформирована анкета для опроса молодежи, определена

выборочная совокупность, разработана операциональная модель показателей экспертного опроса и сформирована анкета для экспертного опроса, а также с целью изучения условий, в которых молодежь формирует представления о ЗОЖ (территориальный аспект) была разработана операциональная модель контент-анализа региональных СМИ.

На основе подготовленных инструментов было проведено исследование и подготовлен аналитический отчет о нем, который содержит интерпретацию результатов опроса молодежи (учащейся, студенческой и работающей), находящейся в г. Белгороде и представляющей большую социальную группу молодых Белгородцев.

Основные результаты опроса заключаются в том, что здоровье и здоровый образ жизни молодежь Белгородской области поставила на первое место в системе своих ценностей, определив таким образом приоритеты мотивации деятельности. При этом внешние проявления здоровья, такие как красота и привлекательность, молодые люди не считают наиболее значимыми качествами человека. Свой сегодняшний образ жизни представители молодежи считают не совсем здоровым, но понимают, что полностью несут за это ответственность.

Наиболее значимым барьером в ведении ЗОЖ считают отсутствие средств и занятость. Но при этом они не жестко придерживаются здорового питания, а скорее «как получится», а также не всегда ведут здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек. Целевые ориентиры ЗОЖ для молодого поколения – это успешность, долгая жизнь и отсутствие болезней, а также внешняя привлекательность и забота о будущих потомках.

Результаты опроса экспертов в некоторой части подтвердили результаты опроса молодых людей. И у группы экспертов и у группы молодых людей здоровье и ЗОЖ на первом месте в рейтинге системы ценностей, а также коррелируют основные факторы ЗОЖ (личная гигиена, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом). Но имеются и отличия. Так, эксперты не подтвердили влияние семейных традиций на

наличие вредных привычек, а также, в отличие от молодежи, они считают, что молодые люди мало средств тратят на рациональное питание и профилактические мероприятия. Кроме того, некоторая часть экспертов посчитала, что ЗОЖ не является важным элементом системы ценностей молодежи.

Проведение контент-анализа было необходимо для понимания места и роли, которое региональные СМИ отводят этому явлению. В ходе исследования были проанализированы основные газеты и журналы, выходящие в г. Белгороде, а также посты блоггеров на предмет выявления упоминаний о ЗОЖ. Всего за три года (период анализа) о здоровом образе жизни было упомянуто 164 раза. При этом наблюдается нарастание упоминаний от года к году. То есть наименьшее число упоминаний – 37 наблюдалось в 2013 году, а наибольшее – в 2015-2016 годах. Лидером по числу упоминаний ЗОЖ является газета «Белгородские известия» – 73 раза за три года, а наименьшее число упоминаний о данном явлении зафиксировано у блоггеров (всего 17). Однако и в их постах также наблюдается увеличение количества упоминаний о ЗОЖ в течение трех последних лет. То есть можно сказать, что региональная социально-медийная среда предполагает рост числа сообщений о ЗОЖ, а значит усиление внимания жителей области к этому явлению.

Все это дает нам основание говорить о том, что необходимо продолжать исследования такого рода с целью не только постоянной оценки ситуации, но формирования региональной политики, направленной на усиление внимания граждан, а особенно молодежи, к вопросам ЗОЖ.

Таким образом, на основе применения всего комплекса инструментов, задачи, поставленные в ходе исследования, были выполнены, а цель выпускной квалификационной работы, которая заключалась в определении роли и места здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Белгородской области и выявлении факторов здорового образа жизни, достигнута.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абишева, А. К. О понятие «ценность» [Текст] / А. К. Абишева // Вопросы философии. – М.: Наука, 2002. – №3. – 146 с.
2. Амосов, Н. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. Амосов // Психологические методы обретения здоровья. – М.: Физкультура и здоровье, 2001. – 259 с.
3. Асмолов, А. Г. Здоровый образ жизни [Текст] / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
4. Бадмаева, Н. Ц. Влияние социального фактора на развитие ответственности: Монография [Текст] / Н. Ц. Бадмаева. – Улан-Удэ, 2004. – 340 с.
5. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов [Текст] / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. – М.: Логос, 2006. – 230 с.
6. Бодалев, А. А. Специфика социально-психологического подхода к пониманию личности [Текст] / А.А. Бодалев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – 344 с.
7. Бойко, Л. И. Трансформация функций высшего образования и социальные позиции студенчества [Текст] / Л.И. Бойко // Социологические исследования. – 2002. – № 3. – 283 с.
8. Бубнова, С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система [Текст] / С.С. Бубнова // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – 244 с.
9. Буянас, Т. М. Опыт утверждения общечеловеческих ценностей – культурных смыслов в индивидуальном сознании [Текст] / Т.М. Буянас, О. Г. Заверина // Вопросы психологии. – М.: Наука, 1997. – № 5. – 355 с.
10. Вартанова, И. И. Здоровье как ценность общества [Текст] / И. И. Вартанова // Вестник МГУ. Психология. – 1998. – №2. – 145 с
11. Вартанова, И. И. Проблема мотивации к собственному здоровью [Текст] / И. И. Вартанова // Вестник МГУ. Психология. – 2000. – №3. – 130 с.

12. Васильева, О. С. Здоровье как интегративная характеристика личности [Текст] / О. С. Васильева // Социологический вестник. – Ростов-н/Д., 1998. – №3. – 140 с.
13. Вишневский, Ю. Р. Практикум по социологии молодежи [Текст] / Ю. Р. Вишневский, А. И. Ковалева, В. А. Луков, Б. А. Ручкин и др. – М.: Социум, 2000. – 482 с.
14. Вишневский, Ю. Р. Социология молодежи: Учебное пособие [Текст] / Ю.Р. Вишневский, В.Т. Шапко. – Екатеринбург: Изд-во Н, 1999. – 285 с.
15. Войцеховский, К. Развитие личности и ценности / К. Войцеховский // Моральные ценности и личность [Текст] / Под. ред. А. И. Титаренко, Б. О. Николаичева. – М.: Изд - во МГУ, 1994. – 154 с.
16. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации [Текст] / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. – №1. – 205 с.
17. Головах, Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности [Текст] / Е. И. Головах // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – 269 с.
18. Залесский, Г. Е. Психология мировоззрения и убеждений личности [Текст] / Г. Е. Залесский. – М.: Проспект, 2001. – 142 с.
19. Зборовский, Г. Е. Профессиональное образование и рынок труда [Текст] / Г. Е. Зборовский, Е. А. Шуклина // Социологические исследования. – 2003. – № 4. – 206 с.
20. Здравомыслов, А. Г. Потребности, интересы, ценности [Текст] / А. Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 2001. – 222 с.
21. Здоровье населения и социальные перемены в постсоветских государствах: сборник материалов и исследований [Текст] / под общ. ред. П. Бригадина. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2013. – 352 с.

22. Зеер, Э. Ф. Психологические особенности кризисов профессионального становления личности [Текст] / Э. Ф. Зеер // Ежегодник РПО. – М.: Изд - во Института психологии, 1999. – №2. – 285 с.
23. Зубок, Ю. А. Самоорганизация в проявлениях молодёжного экстремизма [Текст] / Ю. А. Зубок // Социологические исследования. 2009. – №1. – 288 с.
24. Караковский, В. А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса [Текст] / В. А. Караковский. – М.: Научно-методическое объединение «Творческая педагогика», 1993. – 80 с.
25. Ковалева, А.И. Социология молодежи. Теоретические вопросы [Текст] / А. И. Ковалева, В. А. Луков. – М.: Социум, 1999. – 351 с.
26. Константиновский, Д. Л. Российский студент сегодня. Учёба плюс работа [Текст] / Д. Л. Константиновский, Г. А. Чередниченко, Е. Д. Вознесенская. – М.: Институт социологии РАН, 2002. – 128 с.
27. Кудинова, Н. С. Ценностные предпочтения школьников: способы изучения [Текст] / Н. С. Кудинова // Классный руководитель. – 2006. – №4. – 108 с.
28. Лапин, Н. И. О многом и едином в российской трансформации [Текст] / Н.И. Лапин // Общественные науки и современность – 2002. – № 2. – 211 с.
29. Леденева, Л. И. Профессионально-миграционные намерения российских студентов, обучающихся за рубежом [Текст] / Л. И. Леденева // Социологические исследования. – 2006. – № 10. – 271 с.
30. Леонтьев, Д. А. Внутренний мир личности [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – 377 с.
31. Леонтьев, Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции [Текст] / Д. А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1996. – № 5. – 226 с.

32. Лисовский, В. Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России: Учебное пособие [Текст] / В. Т. Лисовский – СПб.: Питер, 2000. – 509 с.
33. Луков, В. А. Особенности молодежных субкультур в России [Текст] В. А. Луков // Социологические исследования. – 2002. – № 10. – 230 с.
34. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 425 с.
35. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] // Психология личности / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыряя. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 218 с.
36. Мобильности молодежи [Текст] // Вестник УГТУ – УПИ. Актуальные проблемы социологии: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2003. – №4(24). – 286 с.
37. Мухин, А. А. Поколение 2008: наши и не наши [Текст] / А. А. Мухин. – М.: Изд-во Алгоритм, 2006. – 256 с.
38. Мэйо, Р. Искусство консультирования [Текст] / Р.Мэйо. – М., 2005. – 94 с.
39. Мясищев, В. Н. Структура личности и отношение человека к действительности [Текст] / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыряя. – М.: Изд - во МГУ, 1982. – 238 с.
40. Психология здоровья [Текст] / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
41. Реан, А. А., Социальная педагогическая психология [Текст] / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 1999. – 480 с.
42. Сорокин, П. Человек, цивилизация, общество [Текст] / П. Сорокин. – М.: Политиздат, 1992. – 543 с.
43. Сорокина, Н. Д. Перемены в образовании и динамика жизненных стратегий студентов [Текст] / Н. Д. Сорокина // Социологические исследования. – 2003. – № 5. – 274 с.

44. Социальная направленность личности [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Ось - 89, 2007. – 344 с.
45. Социальные трансформации в России: теории, практики. Сравнительный анализ [Текст] / Под ред. В. А. Ядова. – М.: Социум, 2005. – 362 с.
46. Социологический сборник. Вып. 7. [Текст] / Под общ. ред. В. А. Лукова. – М.: Социум, 2000. – 324 с.
47. Степанов, П. Воспитание.ru [Текст] / П. Степанов // Классный руководитель. – 2006. – №4. – 237 с.
48. Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций [Текст] / Под ред. О. А. Ворониной. – М.: МЦГИ - МВШСЭН - МФФ, 2001. – 128 с.
49. Тощенко, Ж. Т. Парадоксальный человек [Текст] / Ж. Т. Тощенко. – М.: Гардарики, 2001. – 398 с.
50. Трещинская, Е.А. Некоторые подходы к гендерно - ориентированной социальной работе с молодежью. Опыт проведения социологического исследования [Текст] / Е. А. Трещинская // Социологические исследования. – 2003. – №4. – 179 с.
51. Трофимов, И. С. Самоактуализация в профессии [Текст] / И. С. Трофимов – М.: Дело и сервис, 2005. – 422с.
52. Ульященко, О. В. Профессиональный выбор старшеклассников как проблема [Текст] / О. В. Ульященко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 96 с.
53. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>. Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
54. Фромм, Э. Здоровое общество [Текст] / Э. Фромм // Мужчина и женщина. – М.: Наука, 1998. – 133 с.

55. Хайду, П. Воспитание ценностных ориентаций [Текст] / П. Хайду. – М.: Школа, – 2001. – 255 с.
56. Хлопова, В. Трудовые ценности молодежи [Текст] / В. Хлопова, Ж.Г. Озерникова // Народонаселение. – 2002 – №4. – 173 с.
57. Цымлов, В.Ф. Ценностные ориентации молодежи в советской и постсоветской культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-tsennostnyh-orientatsiy-u-podrostkov-v-sisteme-deyatelnosti-klassnogo-rukovoditelya>. Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
58. Чупров, В. И. Молодежь в обществе риска [Текст] / В. И. Чупров. – М.: Наука, – 2003. 164 с.
59. Шашкина, А. О. Исследование ценностей современной российской молодежи / А. О. Шашкина, К. О. Конюхова // Молодой ученый. – 2015. – №8. – 871 с.
60. Энциклопедия социологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// slovari.yandex.ru/dict/sociology/article/soc/soc-1273.htm](http://slovari.yandex.ru/dict/sociology/article/soc/soc-1273.htm). Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Уважаемый эксперт!

Просим Вас принять участие в опросе, который проводит институт социологических исследований. Ваше мнение поможет нам понять, каким образом следует формировать у молодых людей представление о здоровом образе жизни.

1) По Вашему мнению, какое место занимает здоровый образ жизни в системе ценностей молодежи?

- а) Одно из первых
- б) Где-то в середине
- в) На последних позициях
- г) Не входит в первую десятку

2) Расположите следующие категории в порядке убывания значимости для молодежи, по Вашему мнению:

(напишите номер значимости данной категории для Вас рядом с ней от 1 - самая значимая до 17 – наименее значимая)

- а) Здоровье и здоровый образ жизни
- б) Личная безопасность
- в) Общение с природой
- г) Семья и семейное благополучие
- д) Друзья
- е) Коммуникативные ценности, общение
- ж) Материальные блага, финансовая стабильность
- з) Любовь
- и) Свобода и независимость
- к) Самореализация, любимая работа
- л) Образование
- м) Престиж, известность, слава
- н) Творчество
- о) Вера, религия
- п) Досуг
- р) Будущее
- с) Другое _____

3) Для чего бы молодые люди стали вести здоровый образ жизни?

- а) Чтобы не беспокоили болезни
- б) Чтобы жить долго
- в) Чтобы выглядеть красиво
- г) Чтобы быть успешным и всего добиться в жизни
- д) Быть здоровым модно
- е) Чтобы иметь способность к созданию семьи
- ж) Затрудняюсь ответить
- з) Другое _____

4) Удовлетворены ли молодые люди, по Вашему мнению, состоянием своего здоровья?

- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить

5) Как Вы думаете, связаны ли вредные привычки молодых людей и семейные традиции?

- а) Да
- б) Не совсем
- в) Нет
- г) Затрудняюсь ответить

б) Что может помешать молодым людям вести здоровый образ жизни?

(выберите не более 5-ти помех)

- а) Отсутствие знаний
- б) Отсутствие средств
- в) Занятость
- г) Нет желания, лень
- д) Не поймут друзья
- е) Я стараюсь вести здоровый образ жизни
- ж) Затрудняюсь ответить
- з) Другое _____

9) Как, по вашему мнению, молодежь проводит свое свободное время?

- а) сидят дома, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры
- б) идут гулять с друзьями
- в) занимаются спортом
- г) все свободное время учатся или тратят на работу, хобби

10) Соблюдают ли молодые люди правильный режим питания?

- а) Да
- б) Нет
- в) Редко кто соблюдает

11) Часто ли молодые люди, по вашему мнению, задумываются о правильности своего образа жизни?

- а) Часто
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Вообще никогда

12) Каково отношение к здоровому образу жизни молодых людей?

- а) это здорово
- б) можно обойтись и без него
- в) иногда следует соблюдать
- г) не могу ответить

13) Какое количество денег молодые люди, по вашему мнению, тратят на приобретение витаминов, полезных продуктов питания?

- а) много (почти все)
- б) достаточно много

- в) мало
- г) почти не тратят

14) Могут ли молодые люди позволить себе посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?

- а) могут, регулярно посещают
- б) могут, но не видят в этом смысла
- в) не могут, т.к. нет времени
- г) не могут, т.к. не хватает денег

15) Какие факторы здорового образа жизни молодые люди считают значимыми, по Вашему мнению?

(выберите не более 7-ми факторов)

- а) Личная гигиена
- б) Отказ от вредных привычек
- в) Рациональное питание
- г) Оптимальный двигательный режим
- д) Занятия физкультурой и спортом
- е) Положительные эмоции
- ж) Навыки безопасного поведения
- з) Сексуальная культура
- и) Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний
- к) Культура обучения и труда
- л) Состояние окружающей среды
- м) Всё вместе взятое
- н) Затрудняюсь ответить

16) Ваш пол?

- а) Мужской
- б) Женский

17) Ваш возраст?

18) Вы являетесь руководителем какого уровня?

- а) Высшего
- б) Среднего
- в) Низшего

Благодарим за участие!

Уважаемый респондент!

Просим Вас принять участие в социологическом опросе, результаты которого смогут существенно помочь в работе органов местного и регионального управления. Опрос проводится институтом социологических исследований.

1) Расположите в порядке убывания значимости для Вас следующие категории:

(напишите номер значимости данной категории для Вас рядом с ней от 1 - самая значимая до 17 – наименее значимая)

- а. Здоровье и здоровый образ жизни
- б. Личная безопасность
- в. Общение с природой
- г. Семья и семейное благополучие
- д. Друзья
- е. Коммуникативные ценности, общение
- ж. Материальные блага, финансовая стабильность
- з. Любовь
- и. Свобода и независимость
- к. Самореализация, любимая работа
- л. Образование
- м. Престиж, известность, слава
- н. Творчество
- о. Вера, религия
- п. Досуг
- р. Будущее
- с. Другое _____

2) Какие характеристики человека для Вас важны?

(выберите не более 4-х строк)

- а) Доброта, честность, порядочность
- б) Целеустремленность, ответственность, смелость
- в) Независимость, гибкость, коммуникабельность
- г) Образованность, высокий уровень интеллекта
- д) Креативность, творческие способности
- е) Красота, внешняя привлекательность, имидж
- ж) Другое _____

3) Имеете ли Вы планы по саморазвитию и самосовершенствованию?

- а) Да
- б) Нет
- в) Да, но не достаточно четкие и проработанные

4) Считаете ли Вы себя ответственными за состояние своего здоровья?

- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить

5) Известны ли Вам правила (факторы) здорового образа жизни?

- а) Да
- б) Нет

6) Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?

- д) Да
- е) Не совсем
- ж) Нет
- з) Затрудняюсь ответить

**7) О каких факторах здорового образа жизни Вы знаете?
(выберите не более 7-ми факторов)**

- а) Личная гигиена
- б) Отказ от вредных привычек
- в) Рациональное питание
- г) Оптимальный двигательный режим
- д) Занятия физкультурой и спортом
- е) Положительные эмоции
- ж) Навыки безопасного поведения
- з) Сексуальная культура
- и) Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний
- к) Культура обучения и труда
- л) Состояние окружающей среды
- м) Всё вместе взятое
- н) Затрудняюсь ответить
- о) Другое _____

8) Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?

- г) Да
- д) Нет
- е) Затрудняюсь ответить

9) Курите ли Вы?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда

10) Известно ли Вам о вредных последствиях курения?

- а) Да
- б) Нет

11) Курят ли Ваши родители?

- а) Да, один родитель
- б) Да, оба родителя
- в) Нет

12) Употребляете ли Вы алкогольные напитки (включая пиво)?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда

13) Как Вы относитесь к наркомании?

- а) Положительно
- б) Скорее положительно, чем отрицательно
- в) Скорее отрицательно, чем положительно
- г) Отрицательно
- д) Безразлично

**14) Что может помешать Вам вести здоровый образ жизни?
(выберите не более 5-ти помех)**

- и) Отсутствие знаний
- к) Отсутствие средств
- л) Занятость
- м) Нет желания, лень
- н) Не поймут друзья
- о) Я стараюсь вести здоровый образ жизни
- п) Затрудняюсь ответить
- р) Другое _____

15) Ваши знания о здоровом образе жизни получены (выберите три пункта):

- а) В школе
- б) Из СМИ, кинофильмов
- в) От родителей
- г) Из собственного опыта
- д) От медицинских работников
- е) Из проводимых лекций, бесед
- ж) Другое _____

16) Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?

- и) Чтобы не беспокоили болезни
- к) Чтобы жить долго
- л) Чтобы выглядеть красиво

- м) Чтобы быть успешным и всего добиться в жизни
- н) Быть здоровым модно
- о) Чтобы иметь способность к созданию семьи
- п) Затрудняюсь ответить
- р) Другое _____

17) Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?

- а) занимаюсь спортом
- б) избегаю вредных привычек, борюсь с ними
- в) стараюсь больше времени проводить на воздухе, на природе
- г) стараюсь выспаться, не переутомляться
- д) соблюдаю режим и рацион питания
- е) занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами
- ж) соблюдаю режим дня
- з) делаю зарядку, гимнастику
- и) стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
- к) плаваю в бассейне
- л) регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации
- м) закаливаюсь
- н) Другое _____

18) Как вы проводите свое свободное время?

- а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры
- б) иду гулять с друзьями
- в) занимаюсь спортом;
- г) у меня нет свободного времени;
- д) другое _____.

19) Вы соблюдаете правильный режим питания?

- а) да
- б) нет
- в) как получается

20) Как часто вы делаете утреннюю зарядку?

- а) каждый день
- б) раз в два дня
- в) никогда
- г) что это такое?

21) Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию (Если да, то каким?)

- а) да _____
- б) нет

Когда вы в последний раз занимались спортом?

- а) вчера

- б) неделю назад
- в) месяц назад
- г) не помню

22) Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

- а) да, конечно
- б) скорее всего, нет
- в) зачем мне это нужно?
- г) затрудняюсь ответить

23) Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

24) Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.

- а) могу, регулярно посещаю
- б) могу, но не вижу в этом смысла
- в) не могу, т.к. нет времени
- г) не могу, т.к. не хватает денег

25) Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

- а) часто
- б) очень редко
- в) вообще об этом не думаю

26) Ваше личное отношение к здоровому образу жизни

- а) это здорово
- б) можно обойтись и без него
- в) иногда следует соблюдать
- г) не могу ответить

27) Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)

- а) много (почти все)
- б) достаточно много
- в) мало
- г) почти не трачу

28) Как Вы считаете, абсолютно здоровая нация это:

- а) Иллюзия

б) Реальность

Для статистической обработки информации сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

29) Ваш пол

- 1) Муж.
- 2) Жен.

30) Ваш возраст

- 31) 14-18 лет
- 32) 17-23 лет
- 33) 20-32 лет

31) Где Вы проживаете?

- 1) В городе, поселке городского типа
- 2) В сельской местности

32) По роду занятий Вы?

- 1) Работающий
- 2) Учащийся
- 3) Студент, магистрант
- 4) Временно неработающий(ая)
- 5) Индивидуальный предприниматель

33) Ваше образование? (для работающих)

- 1) Среднее, незаконченное среднее
- 2) Средне-специальное
- 3) Незаконченное высшее
- 4) Высшее

34) Как Вы оцениваете уровень благосостояния своего и своей семьи?

- 1) Могу ни в чем себе не отказывать
- 2) Не могу купить квартиру, машину, но в остальном нужды не испытываю
- 3) Денег хватает на продукты и одежду, иногда – на покупку бытовой техники
- 4) Денег хватает на продукты, иногда – на покупку одежды
- 5) Приходится экономить абсолютно на всем

Благодарим Вас за участие в исследовании!

Соотношение распределения мнений молодежи и экспертов по системе ценностей

Элемент системы ценностей	Значимость элемента			
	молодежь		эксперты	
	%	Чел-к	%	Чел-к
Здоровье и здоровый образ жизни	71,92	461	66,67	14
Семья и семейное благополучие	66,93	429	57,14	12
Друзья	61,00	391	38,10	8
Материальные блага, финансовая стабильность	58,97	378	52,38	11
Самореализация, любимая работа	56,94	365	57,14	12
Свобода и независимость	51,95	333	33,33	7
Любовь	48,99	314	19,05	4
Образование	48,05	308	19,05	4
Будущее	46,96	301	23,81	5
Досуг	46,02	295	14,29	3
Престиж, известность, слава	39,94	256	19,05	4
Вера, религия	39,00	250	47,62	10
Творчество	34,95	224	28,57	6
Коммуникативные ценности, общение	29,02	186	28,57	6
Личная безопасность	17,94	115	38,10	8
Общение с природой	12,95	83	14,29	3
Другое_взаимопонимание, путешествия, нравственность – молодежь/самопознание, развитие, комфорт – эксперты	2,03	13	9,52	2

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос о том, какие характеристики человека для Вас важны

Важность человеческих характеристик	Распределение ответов	
	человек	%
Доброта, честность, порядочность	571	89,08
Целеустремленность, ответственность, смелость	453	70,67
Независимость, гибкость, коммуникабельность	370	57,72
Образованность, высокий уровень интеллекта	327	51,01
Креативность, творческие способности	283	44,15
Красота, внешняя привлекательность, имидж	271	42,28
Другое_трудолюбие, лояльность, ориентированность на перспективу	206	32,14

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос о наличии планов по саморазвитию и самосовершенствованию

Варианты ответов	Распределение ответов	
	человек	%
Да, всего из них:	283	44,15
Сельская молодежь	29	4,52
Городская молодежь	295	46,02
Работающая молодежь	117	18,25
Учащаяся молодежь	138	21,53
Студенты и магистранты	51	7,96
Да, но недостаточно четкие, всего из них:	239	37,29
Сельская молодежь	10	1,56
Городская молодежь	167	26,05
Работающая молодежь	32	4,99
Учащаяся молодежь	25	3,90
Студенты и магистранты	162	25,27
Нет, всего из них:	119	18,56
Сельская молодежь	2	0,31
Городская молодежь	118	18,41
Работающая молодежь	9	1,40
Учащаяся молодежь	29	4,52
Студенты и магистранты	37	5,77

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос про ответственности за здоровье

Варианты ответов	Распределение ответов	
	человек	%
Да, всего из них:	399	62,25
Работающая молодежь	144	22,46
Учащаяся молодежь	103	16,07
Студенты и магистранты	152	23,71
Нет, всего из них:	47	7,33
Работающая молодежь	6	0,94
Учащаяся молодежь	27	4,21
Студенты и магистранты	29	4,52
Затрудняюсь ответить, всего из них:	195	30,42
Работающая молодежь	8	1,25
Учащаяся молодежь	62	9,67
Студенты и магистранты	69	10,76

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос о знании факторов ЗОЖ по мнению молодежи и экспертов

Варианты ответов	Распределение ответов			
	молодежь		эксперты	
	Чел-к	%	Чел-к	%
Личная гигиена	333	51,95	21	100,00
Занятия физкультурой и спортом	301	46,96	15	71,43
Рациональное питание	298	46,49	20	95,24
Отказ от вредных привычек	199	31,05	16	76,19
Сексуальная культура	173	26,99	10	47,62
Положительные эмоции	167	26,05	8	38,10
Оптимальный двигательный режим	154	24,02	7	33,33
Регулярное прохождение медицинских осмотров и предотвращение заболеваний	109	17,00	8	38,10
Состояние окружающей среды	70	10,92	3	14,29
Навыки безопасного поведения	58	9,05	3	14,29
Культура обучения и труда	32	4,99	3	14,29
Затрудняюсь ответить	6	0,94	0	0,00
Другое	0	0,00	0	0,00

Таблица 6

Распределение ответов на блок вопросов о вредных привычках

Вопрос	Распределение ответов					
	Да		Нет		Иногда	
Курите ли Вы?	102 чел.	15,91%	505 чел.	78,78%	34 чел.	5,3%
Употребляете ли Вы алкогольные напитки (включая пиво)?, из них:	301 чел.	46,96%	193 чел.	30,11%	147 чел.	22,93%
Работающая молодежь	98	15,29%	29	4,52%	32	4,99%
Учащаяся молодежь	17	2,65%	168	26,21%	7	1,09%
Студенты и магистранты	81	12,64%	102	15,91%	67	10,45%
Известно ли Вам о вредных последствиях курения?	641 чел.	100%	0	0	0	0
Курят ли Ваши родители?	Распределение ответов					
	Да, один родитель		Да, оба родителя		Нет	
	186 чел.	29,02%	91 чел.	14,2%	364 чел.	56,79%

Соотношение распределения мнений молодых людей и экспертов по вопросу причин ведения ЗОЖ

Факторы ведения ЗОЖ	Значимость элемента			
	молодежь		эксперты	
	%	Чел-к	%	Чел-к
Чтобы не беспокоили болезни	38,07	244	57,14	12
Чтобы жить долго	36,97	237	47,62	10
Чтобы выглядеть красиво	28,86	185	19,05	4
Чтобы быть успешным и всего добиться в жизни	36,97	237	23,81	5
Быть здоровым модно	14,98	96	33,33	7
Чтобы иметь способность к созданию семьи	7,02	45	14,29	3
Затрудняюсь ответить	0,94	6	0,00	0
Другое _наслаждаться жизнью подольше, увидеть внуков, правнуков, увидеть будущее - молодежь/выглядеть здорово и быть здоровым - эксперты	19,97	128	33,33	7

Таблица 1

Соотношение распределений ответов экспертов и молодежи на вопрос о барьерах ЗОЖ

Барьеры к ведению ЗОЖ	Распределение ответов			
	молодежь		эксперты	
	%	человек	%	человек
Отсутствие средств	43,99	282	23,81	5
Занятость	39,00	250	76,19	16
Я стараюсь вести здоровый образ жизни	21,06	135	47,62	10
Нет желания, лень	19,03	122	28,57	6
Не поймут друзья	29,95	192	0,00	0
Другое_нет соратников, напарника, партнеров, не с кем	19,97	128	0,00	0
Затрудняюсь ответить	9,98	64	4,76	1
Отсутствие знаний	0,00	0	0,00	0

Таблица 2

Распределение ответов респондентов на вопрос о способах укрепления здоровья

Способы укрепления здоровья	Распределение ответов	
	%	человек
делаю зарядку, гимнастику	28,24	181
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами	22,78	146
плаваю в бассейне	20,59	132
Другое_много читаю материалов в интернете, перенимаю опыт друзей, слушаю советы родителей и знакомых	18,56	119
соблюдаю режим и рацион питания	17,00	109
стараюсь больше времени проводить на воздухе, на природе	15,44	99
стараюсь выспаться, не переутомляться	12,32	79
занимаюсь спортом	11,08	71
избегаю вредных привычек, борюсь с ними	9,67	62
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	5,93	38
закаливаюсь	0,00	0
соблюдаю режим дня	0,00	0
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	0,00	0

Таблица 3

Распределение ответов на блок вопросов по режиму дня и времяпрепровождению

Вопросы	Варианты и распределение ответов							
	Как вы проводите свое свободное время?	сиджу дома, смотрю телевизор или играю в компьютерные игры		иду гулять с друзьями		занимаюсь спортом		с семьей
118 чел.		18,41 %	314 чел.	48,99 %	145 чел.	22,62 %	64 чел.	9,98 %
Вы соблюдаете правильный режим питания?	да		нет		как получается			
	192 чел.	29,95%	198 чел.	30,89%	151 чел.	23,56%		
Как часто вы делаете утреннюю зарядку?	каждый день		раз в два дня		никогда		что это такое?	
	237 чел.	36,97 %	74 чел.	11,54 %	333 чел.	51,95 %	7 чел.	1,09%
Когда вы в последний раз занимались спортом?	вчера		неделю назад		месяц назад		не помню/никогда	
	46	7,18%	112	17,47 %	73	11,39 %	410	63,96 %
Способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах деятельности?	да		нет		затрудняюсь ответить			
	395 чел.	66,62%	51 чел.		7,96%	195 чел.	30,42 %	

Таблица 4

Соотношение распределений ответов экспертов и молодежи на вопрос о возможности посещения объектов (спортзалы, бассейны, фитнес-клубы и т.д.)

Имеется ли возможность	Распределение ответов			
	молодежь		эксперты	
	%	человек	%	человек
да, регулярно посещаю (т)	33,07	212	52,38	11
да, но не вижу (видят) в этом смысла	14,98	96	33,33	7
нет, т.к. нет времени	31,98	205	9,52	2
нет, т.к. не хватает денег	29,02	186	4,76	1