

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ОЛИМПИАДЫ-2014 НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

МАКАРОВА И.Н.

Статья посвящена исследованию влияния позитивных психических репрезентаций масштабных международных спортивных событий на формирование здорового образа жизни людей; приводятся результаты эмпирического исследования, подтверждающие взаимосвязь данных параметров.

Ключевые слова: психические репрезентации, Олимпиада-2014, масштабные международные события, концепция формирования здорового образа жизни.

УДК 371

Общеизвестно, что приоритеты образа жизни в любом обществе формируются при активном участии средств массовой информации. В решении этой задачи важную роль призваны играть Зимние Олимпийские игры 2014 г., так как в рамках проведения Олимпиады планируется уделить серьезное внимание массовому развитию спорта и физкультуры, включающему в себя распространение социальной рекламы, продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, открытие спортивных центров. В связи с этим актуальной становится проблема изучения влияния психических репрезентаций Олимпиады–2014 на здоровый образ жизни.

Оценивая состояние научной разработанности проблемы, следует констатировать значительное количество исследований, посвященных формированию здорового образа жизни (Айзман Р.И., Брехман И.И., Вайнер Э.П., Зайцев Г.К., Казин Э.М., Казначеев В.П., Колбанов В.В., Кураев Г.А., Лисицын Ю.П. и др.). Однако, несмотря на большое количество исследований, посвященных проблеме формирования здорового образа жизни в области педагогики и психологии, недостаточно работ, посвященных исследованию влияния психических репрезентаций масштабных международных спортивных событий, каким является Олимпиада–2014, на формирование здорового образа жизни людей зрелого возраста. Ожидается, что данное мероприятие привлечет внимание мировой общественности, улучшит туристический бизнес, будет способствовать развитию курортной базы и т.д. В этом плане интересны, на наш взгляд, следующие направления психологических исследований: изучение методологии исследования психических репрезентаций масштабных международных событий [1], изменения представлений о рекреационном и олимпийском Сочи у иногородних и местных жителей [2], социально-психологической готовности жителей г. Сочи к проведению масштабного международного события [3], технологий психологической подготовки спортсменов в вузе для участия в Олимпийских играх 2014 г. [4] и др.

Целью данной статьи стало изучить влияние психических репрезентаций Олимпиады-2014 на формирование здорового образа жизни у людей зрелого возраста. Олимпийские игры – самое яркое спортивное событие в мире. Однако освещение или демонстрация каких-либо спортивных или околоспортивных событий – недостаточный фактор для коренного изменения своего отношения к образу жизни. Между тем образованный в 2002 г. Совет по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации обратил внимание СМИ на государственную важность этой проблемы. В то же время отсутствие концепции формирования здорового образа жизни, и как его составной части развития физической культуры и спорта, не позволяет определить конкретные механизмы их реализации с последующим закреплением в юридической форме.

Эффективное влияние Олимпиады–2014 на развитие физической культуры у взрослого человека и переход его к здоровому образу жизни возможен только вследствие изменения системообразующих элементов его сознания (знание, отношение, поведение), а также самосознания и таких его составляющих, как «Я-концепция», самоотношение, самоактуализация и самоидентификация, то есть, если человек будет осведомлен в ценностях здорового образа жизни и физической культуры, если они будут им приняты и реализованы в жизни и если все это найдет конгруэнтное отражение в рефлексивных механизмах его

* Исследование выполнено в рамках темы НИР № 2.3.11 Темплана.

личности. Причем это окажется возможным при условии целенаправленной пропаганды личной и социальной значимости здорового образа жизни и физической культуры в рамках предстоящих Олимпийских игр. Для этого вопросы развития массового спорта и спорта высших достижений должны стать не только национальным приоритетом, но и приоритетом для каждого гражданина России. И, несомненно, победа г. Сочи в борьбе за право проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. должна стать важнейшим фактором популяризации здорового образа жизни.

Однако существующая ныне пропаганда здорового образа жизни не приносит успеха в повышении индивидуальной и массовой физической культуры. Одной из причин тому является практическое отсутствие современных и научно (психологически) обоснованных форм пропаганды и коммуникаций в целях формирования у людей физической культуры и здорового образа жизни. Необходимо отметить, что существует возрастная динамика значимости здоровья. Представители среднего и особенно старшего поколения чаще всего отводят ему более приоритетную роль, чем представители молодого поколения, тем самым являясь эталоном для молодого поколения.

Для выявления влияния психических репрезентаций Олимпиады–2014 на формирование здорового образа жизни у людей зрелого возраста нами было проведено эмпирическое исследование в Сочинском центральном военном санатории (СЦВС) на выборке, состоящей из 56 испытуемых (26 мужчин, 30 женщин в возрасте от 45 до 70 лет), в течение октября 2010 г. – марта 2011 г.

Для определения отношения людей зрелого возраста к формированию здорового образа жизни нами была разработана анкета, при составлении которой были выделены такие аспекты здорового образа жизни, как занятия спортом, отсутствие привычки к курению, общение с природой, отсутствие пристрастия к алкоголю, правильное питание, отсутствие привычки к наркотикам и т.д. В результате проведенного анкетирования были получены следующие результаты: 1) большинство респондентов (мужчин (62 %) и женщин (81 %) не имеет вредных привычек, однако среди мужчин процент имеющих вредные привычки больше, чем среди женщин; 2) большинство опрошенных мужчин (46 %) предпочитает проводить свободное время дома, а большинство женщин (45 %) проводит свободное время, занимаясь спортом; 3) 94 % мужчин и 85 % женщин занимались различными видами спорта (плавание, велоспорт и т.д.), однако некоторые никогда не занимались спортом (6 % мужчин и 15 % женщин); 4) почти 40 % респондентов может позволить себе посещение различных спортивных секций, а у 50 % респондентов нет времени на их посещение; 5) большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе (однако 8 % мужчин отметили, что для жизненного тонуса им необходимо употребление алкоголя); 6) большинство респондентов (62 % мужчин и 85 % женщин) уверены, что абсолютно здоровая нация – это реальность.

Для определения уровня здорового образа жизни респондентам была предложена методика, результаты которой показали, что на низком уровне находятся 16 % респондентов, на среднем – 7 %, на высоком – 76 %, которые ведут здоровый образ жизни. Однако, если проанализировать опросные листы, то наиболее негативной выглядит ситуация в связи с употреблением алкоголя и курением. Около 30 % опрошенных мужчин и женщин употребляют алкоголь и 20 % – курят. Большинство женщин и мужчин старается следить за своим питанием. Подавляющее число женщин делает зарядку, в то время как ровно половина мужчин не считает это нужным. Как видим, в большинстве случаев респонденты стараются вести здоровый образ жизни, причем женщины больше заботятся о своем здоровье, чем мужчины.

Для диагностики психических репрезентаций предстоящих Зимних Олимпийских игр 2014 г. у респондентов нами использовался метод семантического дифференциала Ч. Осгуда. Степень выраженности представлений о предстоящем событии оценивалась по набору биполярных трехбалльных шкал, противоположные полюса которых заданы с помощью вербальных антонимов. Так, в паре качеств-антонимов «важное – неважное» около 80 % испытуемых считают Олимпийские игры–2014 (ОИ) важным событием, 10 % – неважным, 10 % считают что эта пара качеств отсутствует; 68 % – «нужным» событием, 18 % – «ненужным»;

– 63 % – «поддерживаемым» событием, 21 % – «неподдерживаемым»;

– 78 % – «значимым» событием, 16 % – «незначимым»;

- 37 % – «экологически безопасным» событием, 40 % – «экологически небезопасным», 23 % не смогли определиться в выборе;
- 71 % «перспективным» событием, 20 % – «неперспективным» событием;
- 70 % – «хорошим» событием, 21 % – «плохим» событием;
- 82 % – «популярным» событием, 11 % – «непопулярным» событием;
- 84 % – «ярким» событием, 7 % – «неярким» событием.

Обобщая полученные результаты по каждому из вербальных антонимов, отметим, что в среднем (70 %) респондентов имеют положительные репрезентации Зимних Олимпийских игр–2014, 18 % – негативные и 12 % – нейтральные. Такова своеобразная объяснительная модель того, как люди зрелого возраста воспринимают, оценивают и представляют Олимпиаду–2014.

Для того чтобы выявить наличие влияния психических репрезентаций Олимпиады на здоровый образ жизни людей зрелого возраста, нами применялся коэффициент корреляции Пирсона и t-критерий Стьюдента. Для предварительного анализа нами было построено корреляционное поле переменных X (репрезентации Олимпиады), Y (уровень здорового образа жизни – ЗОЖ). По виду полученного «облака» мы сделали предположение о наличии линейной связи между переменными и высчитали коэффициент корреляции Пирсона ($r = 0,699$, $p < 0,001$), который показал тесную взаимосвязь на 0,1%-ном уровне значимости между позитивными психическими репрезентациями Олимпиады у людей зрелого возраста и их здоровым образом жизни. Полученное нами значение коэффициента корреляции было проверено на значимость с помощью t-критерия Стьюдента для степеней свободы $n-2=54$. Значение t-критерия оказалось больше критического $t=2,678$ на 1 % уровне ($t = 7,18$, $p < 0,001$). В этом случае можно принять гипотезу о том, что положительная репрезентация Олимпиады–2014 влияет на формирование здорового образа жизни людей зрелого возраста.

Таким образом, возникает потребность в поиске, разработке и обосновании концепции развития физической культуры населения нашей страны средствами массовой информации, оказывающими влияние на мотивационную сферу человека и на формирование субъектной (активной) позиции у него в области физической культуры и здорового образа жизни.

Примечания:

1. Макарова И.Н. Методология исследования репрезентаций Олимпиады–2014 как широкомасштабного события // Ананьевские чтения–2009: Современная психология: методология, парадигмы, теория // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения – 2009», Выпуск 2. Методологический анализ теорий, исследований и практики в различных областях психологии / Под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2010. С. 320–322.
2. Климова Е.Н. Изменение представлений о рекреационном и олимпийском Сочи у иногородних и местных жителей // Олимпийский Сочи: Социум. Культура. Личность: Материалы 1-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., г. Сочи, 6–8 октября 2008 г. / Отв. ред. И.Н. Макарова, Е.В. Поступинская. Сочи: РИО СГУТиКД, 2008. 187 с.
3. Makarova I. N. Sochi residents' social and psychological preparedness for winter Olympic games 2014 positive perception // European Researcher. 2011. № 3 (5). P. 336–338.
4. Макарова И.Н. Технологии психологической подготовки спортсменов в вузе для Олимпиады Сочи–2014 // Вестник СГУТиКД. 2009. № 4 (10). С. 70–79.

Сведения об авторе:

Макарова Ирина Николаевна, канд. псих. наук, доцент СГУТиКД (г. Сочи).

OLYMPIC GAMES 2014 PSYCHOLOGICAL REPRESENTATIONS IMPACT ON HEALTHY LIFESTYLE

MAKAROVA I.N.

The article researches positive psychological representations impact of international large-scale sport events on healthy lifestyle formation, presents empiric study results, conforming these parameters interaction.

Keywords: psychological representations, Olympic Games 2014, international large-scale sport events, concept of healthy lifestyle formation.

UDC 371