

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

В.В. Брель (БГПУ, Минск)

Научный руководитель - Н.С.Захарук, преподаватель

Студенчество является целевой социальной группой, основная функция которой – приобретение выбранного профессионального статуса. При этом в понятие статус включены не только приобретаемые во время учебы знания и навыки, но и внешний вид, стереотипы поведения, образ жизни как таковой. С этих позиций здоровье студентов рассматривается как единственное безальтернативное условие приобретения профессионального статуса. Обеспечение оптимальных условий для учебы, труда, досуга, быта, способствующих завершению формирования здорового организма и сохранению здоровья, - важнейшая задача, а приобщение к здоровому образу жизни как норме гигиенического поведения – путь к ее решению.

Проблеме здорового образа жизни посвящены многочисленные отечественные и зарубежные исследования (Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын и др.). В основном в работах, посвященных здоровому образу жизни, рассматривается проблема преодоления вредных привычек или других видов нарушений здорового образа жизни, однако вопросы профилактики и формирования здорового образа жизни, занимая значительное место в педагогических разработках, часто имеют недостаточное научное обоснование с позиции социальной психологии. Проблема социально-психологических детерминант здорового образа жизни остаётся недостаточно разработанной.

Понятие здорового образа жизни является многогранным и пока недостаточно разработанным. Выделяются такие критерии здорового образа жизни, как гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения, неспецифические и активные способы адаптации организма и психики человека к неблагоприятным условиям природы и социальной среды [1].

В то же время, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности [3]. Вместе с тем отмечается, современный человек слабо мотивирован на ведение здорового образа жизни, в его иерархии ценностей сохранение здоровья занимает далеко не первые места и процесс принятия решений при получении научной информации о вреде тех или иных привычек носит защитный характер [4].

Эффективное формирование здорового образа жизни молодых людей возможно на социально-психологической основе, за счет первичной профилактики, использования научно обоснованных приемов воспитания здорового образа жизни [5]. Возрастные особенности студентов (такие, например,

как потребность в самоопределении) позволяют реализовать первичную профилактику и повлиять на формирование здорового образа жизни.

Выделяет пять основных подходов реализации первичной профилактики.

С позиций социально-культурного подхода (Л.Б. Дыхан, М.Б. Маханева, Н.А. Сирота, А.Ю.Семенова, И. Соковня) здоровый образ жизни без принуждения возможен при наличии убеждений, возникающих в процессе социализации. Таковыми являются убеждения в ценности своего здоровья и жизни, в понимании вреда алкоголя, противодействии традиционному употреблению алкоголя, в возможности продуктивных стратегий преодоления трудностей, в реальности установления эффективной личностной и деловой коммуникации без алкогольного застолья.

Информационный подход (М.М. Березуцкий, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова) состоит в просвещении относительно пагубных последствий нездорового образа жизни.

Личностно-ориентированный (В.В. Онишина, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович) подход направлен на развитие ресурсов личности. К таким относятся навыки эффективного общения, принятия решений, навыки регуляции эмоций, разрешения конфликтов и т.д.

Альтернативно-деятельностный (А.В. Попков, С.Н. Ениколопов) подход состоит в формировании позитивной зависимости от среды и приобретении целесообразной активности, что само по себе уменьшает риск приобщения к «нездоровому образу жизни».

Интегративный подход (Н.Г. Травникова, Н.А. Гусева, А.М. Митяева, Н.Ф. Дик) представляет собой варианты комбинаций элементов из вышеперечисленных подходов [2].

Таким образом, важнейшими социально-психологическими детерминантами формирования здорового образа жизни у студентов в учебно-воспитательном процессе являются психолого-педагогические технологии, реализующие функции управления формированием культуры здоровья студентов и направленные на формирование всех компонентов здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Березин, С.В. Психология ранней наркомании / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. - Самара: Самарский университет, 2000. – 64 с.
2. Брехман, И.И. Валеология наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 186 с.
3. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – 1997. – Вып.3. – С.420-429.
4. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын - М., 2007 - 40 с.
5. Соковня – Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И.И. Соковня – Семенова. – М.: Академия, 2000. – 208 с.