

Здоровый образ жизни в системе социальных представлений современной студенческой молодежи

Аннотация: В статье представлен теоретический и практический аспект изучения социальных представлений о здоровом образе жизни студентов в условиях обучения в учреждении высшего образования. Анализ имеющихся подходов к пониманию здорового образа жизни будет полезен для определения направлений социально-психологического сопровождения студенческой молодёжи в контексте сохранения и укрепления здоровья. Акцент делается на необходимости выделения психологических предпосылок формирования здорового образа жизни на основе существующих социальных представлений и преобладающих привычных форм поведения. Представлены данные исследований отдельных показателей образа жизни современных студентов.

Ключевые слова: Социальные представления, социальные представления о здоровом образе жизни, здоровый образ жизни, студенты, здоровье, ценность здоровья, исследования, компоненты здорового образа жизни, факторы здорового образа жизни.

В настоящее время проблема здоровья и здорового образа жизни является предметом исследования не только медицинской науки, всего более приобретая междисциплинарный характер. В тоже время необходимо отметить, что предметом научного анализа понятие здоровье стало лишь в второй половине XX века, когда представители гуманистической и трансперсональной психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) впервые обратились к изучению основ полноценного функционирования психики. Это послужило основой выделения психологии здоровья в самостоятельное научно-практическое направление. Что касается понятия «здоровый образ жизни» то оно стало предметом научного исследования отечественной психологии с конца XX века.

Обобщив имеющиеся подходы к пониманию здорового образа жизни в психологии, можно отметить следующее. Здоровый образ жизни это наиболее оптимальная система или модель поведения отдельной личности, реализация которой направлена на гармоническое физическое и духовное развитие человека, его самосовершенствование во всех сферах жизнедеятельности. Говоря иначе, понятие здорового образа жизни отличается практически-действенной направленностью. Оно отражает не столько сумму знаний индивида о том, что такое здоровье, сколько предполагает активное освоение методов, приемов поддержания и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни осмысливается личностью как совокупность установок на его реализацию. Это средство, инструмент активной, продуктивной, социально-полезной деятельности. Это важный личностный ресурс, позволяющий человеку реализовать себя в различных сферах. С этой точки зрения здоровый образ жизни имеет социальную направленность. Он является условием полноценного функционирования личности в разных социальных ролях, включая профессиональные и социальные роли.

Здоровый образ жизни предполагает наличие определенных представлений личности о нем, это совокупность знаний о том, как поддерживать и укреплять свое физическое и психическое здоровье. Из этого следует, что здоровый образ жизни –

это определенная модель поведения, реализация которой способствует благополучию индивида во всех сферах его жизнедеятельности.

Система социальных представлений современной студенческой молодежи формируется под влиянием многих факторов, к которым относятся условия социокультурной среды, как макро- так и микро, собственный опыт социального взаимодействия, средства массовой информации, система ценностных ориентаций и др.

Социальные представления являются в настоящее время одной из центральных проблем социальной психологии. Социальные представления является результатом социального взаимодействия, выполняя важнейшую функцию регуляции поведения человека. По мнению французского психолога С. Московичи, который является основателем теории социальных представлений: «Социальные представления – это набор понятий, убеждений и объяснений, возникающих в повседневной жизни по ходу межличностных коммуникаций» [9].

В настоящее время социальные представления о здоровом образе жизни у современной студенческой молодежи являются предметом многих научных исследований. Можно выделить такие направления исследований:

- понимание здорового образа жизни как ценности (С.В. Денисова, Т.В. Тратинко, А.В. Мартыненко, А.С. Сидоркин, Е.А. Рахимова, В.П. Шибкова и др.),

- здоровый образ жизни представляется как модель «модного» поведения (Э.М. Казин, Ж.В. Пузанова, И.В. Чеховский, М.Г. Константириди);

- изучение отношений студентов к различным компонентам и факторам здорового образа жизни (Н.А. Кондакова, Н.К. Черникова, А.А. Черникова, Е.В. Тимошенкова);

- различия в представлении о здоровом образе жизни в зависимости от специальности обучения (Н.Ю. Васильева, Н.И. Жернакова, В.П. Бабинцев, Т.Ю. Лебедев, В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Ю.И. Журавлев, Н.Ю. Васильева), и пола (Е.В. Тимошенкова, М.А. Шулаева);

- психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи (Г.В. Ганьшина, В.А. Овчаренко);

Важная роль в исследованиях отводится духовному компоненту здорового образа жизни, роли морально-нравственных качества в его структуре (А.В. Мартыненко, Т.Н. Пристинская и др.).

Данные исследований помогают определить что есть здоровый образ жизни для студентов и как они к нему относятся. Так, В. Я. Шклярчук в понятие здоровый образ жизни указывает способы активности студентов, посредством которых они проявляют заботу о самих себе. Автор отмечает, что здоровый образ жизни студентов обусловлен особой социокультурной ролью студенчества, жесткой связью с его духовной жизнью: системой ценностей и потребностей, социальными установками и интересами [16].

Полученные данные в исследовании И.Б. Бовиной, указывают на то, что среди представлений о здоровье у студентов являются значимыми: способы и условия поддержания здоровья, на физическое благополучие, активность и внешность здорового человека, на позитивные эмоциональные проявления. [1]. По мнению С.В. Денисовой, А.С. Сидоркина: «отношение к здоровому образу жизни у студентов. представляет собой интегративное, относительно устойчивое личностное

образование, характеризующееся связью студента с ценностью «здоровый образ жизни», включающей в себя знания о ценности «здоровый образ жизни», эмоциональное отношение к нему, осознание здорового образа жизни как лично и социально значимой ценности, проявляющейся в реализации деятельностных аспектов» [3].

Н.Ю. Васильева выделяет следующие компоненты в структуре представления о здоровом образе жизни студентов: когнитивный, эмоциональный ценностно-мотивационный, и поведенческий. Когнитивный компонент представлений о здоровом образе жизни показывает степень проявления интереса молодежи к проблемам здоровья и здорового образа жизни, насколько они готовы воспринимать получаемую информацию и насколько сами активно стремятся получать такую информацию. Эмоциональный компонент представления о здоровье показывает степень изменений в системе аффективно окрашенных «эталонов» личности, обусловленных отношением к своему здоровью, которые проявляются в сензитивности человека к различным проявлениям своего организма и других людей. Ценностно-мотивационный компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей студентов, а также характеризует особенности мотивации в отношении здорового образа жизни. Поведенческий компонент представления о здоровье раскрывает, в какой степени проявляется отношение человека к собственному здоровью (практическая шкала) и в какой степени наличествует активное стремление изменить свое окружение, стимулируя их к здоровому образу жизни [2].

Студенческая молодежь определяет здоровье не только как физическое состояние человека. «Здоровье - это и физическое, психическое, духовное, эмоциональное и социальное состояние человека». Факторы, которые влияют на здоровый образ жизни, являются: «семейная наследственность, ценностные установки, полученные с детства и в семье и культивируемые в обществе, уровень социально-экономического развития в стране. Понимания сущность здорового образа жизни, молодежь называет мотивы следования здоровому образу жизни, связывает его с занятием спортом, отказом от вредных привычек, соблюдением режима дня, поддержанием правильного и психоэмоциональное состояние человека [10].

Очень важно в учреждениях образования создавать условия для присвоения ценности «здоровый образ жизни». С.В. Денисова, А.С. Сидоркин отмечают, что студенту необходимо помочь осознать себя в качестве связующего звена между здоровьем и образом жизни [3].

Т.А. Загорская, Т.В. Тратинко в своих исследованиях указывают на то, что ценностное отношение к здоровью в общей иерархии ценностей студентов занимает первое место. Студенты отмечают здоровье наивысшей ценностью человеческой жизни, также как установки на профессиональную и личностную самореализацию. «Однако эта ценность является скорее декларируемой. Об этом свидетельствует тот факт, что многие студенты, считающие, что они ведут здоровый образ жизни, в реальности не придерживаются его норм» [4].

Отмечая, первостепенную роль здоровья для студентов, Е.А. Рахимова указывает на то, что здоровье воспринимается как инструментальная ценность, которая является лишь целью для достижения социального статуса, материального благополучия и счастливой семейной жизни [13].

Ж.В. Пузанова, И.В. Чеховский в своих исследованиях отмечают, что тема здоровья и здорового образа жизни не являются особо значимыми для студенческой молодежи, так как молодые люди не испытывают серьезных проблем со здоровьем, значимость здорового образа жизни хоть и осознается, но не актуализируется. По мнению студентов, возможность вести здоровый жизни мешают как объективные, так и субъективные причины. Объективными барьерами являются умственная деятельность, отсутствие физических нагрузок. Среди субъективных преград для здорового образа жизни студенты называют отсутствие или недостаток самодисциплины (самоорганизации) и собственную лень. Студенты отмечают, что соответствующее окружение может являться определенной страховкой от пристрастия к вредным привычкам. Следование здоровому образу жизни, согласно представлениям студентов, может быть также данью моды. «На примере студенческой аудитории можно констатировать наличие в массовом сознании как минимум двух трактовок здорового образа жизни – минималистской (нерегулярность соблюдения того или иного компонента) и максималистской (обязательное соблюдение всех без исключения компонентов), которые различаются степенью соблюдения тех или иных компонентов здорового образа жизни», - делают выводы авторы исследования [12]. .

М.Г. Константиноиди отмечает, что большинство студентов (на примере студентов гуманитарных специальностей) не имеют полных и правильных представлений о здоровом образе жизни и его факторах, считая, что он включает в себя в основном компоненты, связанные с физическим здоровьем. Студенты не всегда адекватно оценивают собственный образ жизни, считая его либо здоровым, либо «нейтральным» (т. е. не приносящим вред здоровью), не отдавая себе отчета в том, что даже нерегулярное курение, употребление алкоголя, отсутствие четкого режима дня и сна, неправильное питание наносят вред организму человека. Большинство студентов считают здоровый образ жизни частью имиджа современного успешного человека [7].

Рассмотрим исследования, посвященные представлениям студентов о компонентах здорового образа жизни.

На основании данных, представленных Н.И. Жернаковой и др. большинство студентов считают себя в основном здоровыми людьми. В качестве атрибутов здорового образа жизни студенты наиболее часто называют: «систематические физические упражнения, отсутствие вредных привычек, организацию правильного питания». Е.В. Тимошенко отмечены данные исследований относительно половых различий в здоровом образе жизни: у студентов мужского пола это «правильное питание, спорт, отсутствие вредных привычек, высокая двигательная активность, занятия физической культурой, психологический микроклимат в быту и по месту учебы, рациональный режим дня, наследственность.». У студенток к ним относятся: «правильное питание, отсутствие вредных привычек, психологический микроклимат в быту и по месту учебы, занятия спортом, высокая двигательная активность, занятия физической культурой, рациональный режим дня, наследственность. Как видим, как юноши, так и девушки придают значимую роль отсутствию вредных привычек. В то же время для юношей большее значение имеет двигательная активность, а для девушек - психологический микроклимат в быту и по месту учебы [14].

При оценке факторов, влияющих на здоровый образ жизни студенты - юноши и девушки – единодушно оказывают на семью. По данным Т.В. Ковальчук «субъективная оценка здоровья выразилась в следующих показателях: здоров(а) – 48% юношей, 33% девушек; хорошее здоровье – 32% юношей и 28% девушек; удовлетворительное (хотя есть некоторые проблемы со здоровьем) – 20% юношей и 39% девушек» [6].

Отдельным направлением исследований является изучение представлений студентов о здоровом образе жизни в системе репродуктивного здоровья (С.В. Лукашук-Федык, Н.М., Полякова, И.Я. Чернявский, Т.В. Габидулина, Н.С. Филатова и др.).

С.В. Лукашук-Федык по данным своего анкетирования отметила, что только 32,4 % студентов считают себя здоровыми. На вопрос: «Зависит ли здоровье человека от соблюдения навыков здорового образа жизни?» – 43 % считают, что разумнее всего вести здоровый образ жизни, 31 % считают, что здоровье во многом зависит от здорового образа жизни, 26 % опрошенных считают, что лучше «ни в чем себе не отказывать» [8].

По данным М.А. Шулаевой большинство студентов мужского и женского пола среди прочих жизненных ценностей отдают приоритет здоровью (психическому и физическому). Вместе с тем женщины придают в целом большее значение здоровью, чем мужчины. Студенты мужского пола среди социальных и психологических факторов, влияющих на здоровье, выделяют: «трудные жизненные ситуации (утрата близких, изменение социального статуса и т. д.), стрессы, отсутствие комфортных условий проживания, дисгармоничные отношения в семье, качество и доступность медицинской помощи». Студентки выделяют такие факторы, как: «трудные жизненные ситуации (утрата близких, изменение социального статуса и т. д.), материальные возможности, дисгармоничные отношения в семье, качество и доступность медицинской помощи» [17].

Здоровье и здоровый образ жизни во взглядах современной студенческой молодежи не являются идентичными понятиями. Если здоровье, как отмечает Э.М. Казин, чаще всего определяется как личностный ресурс, то как здоровый образ жизни воспринимается как модель «модного» поведения [5].

У девушек-студенток мотивация здорового образа жизни связана с ролью будущей матери. «Чтобы быть любимой, нужно быть здоровой и красивой – так можно характеризовать сексуально мотивированное здоровьесберегающее поведение, что вызывается как генетическими мотивациями («чувство материнства», продолжение рода), так и осознанием потребности в здоровом потомстве и здоровом организме (является декларируемой обществом нормой)» [15].

В ряде исследований показана взаимосвязь представлений о здоровом образе жизни и репродуктивных установок у студенческой молодежи. Так, С.В. Лукашук-Федык отмечает, что 18% студентов признают пагубное влияние курения на здоровье будущих детей [8].

Репродуктивные установки большинства студентов-медиков соответствуют идеальным (эталонным), т.е. состоять в браке и иметь 2-3 детей, но при этом образ жизни будущих врачей находится в зоне риска - только 69% студентов ведут здоровый образ жизни, возможно выявление репродуктивной патологии у 20%

девушек. Для студентов, будущих родителей, главным фактором репродуктивной мотивации планирования семьи является психологический фактор (82%) [11].

Изучив представления студенческой молодежи о здоровом образе жизни, его компонентах и факторах, можно сделать следующие выводы:

– у студенческой молодежи отсутствует целостное понимание сущности здорового образа жизни, который преимущественно сводится к физическому здоровью; структура знаний студентов о здоровье и здоровый образ жизни отличается мозаичностью, недостаточной упорядоченностью и взаимосвязью;

– в иерархии ценностей студентов здоровье и здоровый образ жизни занимают одну из ведущих позиций. Студенческая молодежь осознает общественную и личную ценность здоровья, полагая что оно является неотъемлемой характеристикой успешного человека в современном мире. Но несмотря на то, что ценность здоровья в иерархии значимых ценностей студентов занимает одно из ведущих мест, чаще всего она носит декларативный или сугубо инструментальный характер;

– большинство студентов признают важность здорового образа жизни, считая его частью имиджа современного успешного человека, но в реальности не придерживаются здорового образа жизни; состояние своего здоровья студенты явно переоценивают, при этом недооценивают роль вредных привычек;

– в качестве основных компонентов здорового образа жизни студенты чаще всего выделяют рациональное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек, культура досуга;

– студенты женского пола, в отличие от мужчин придают в целом большее значение здоровью, что связано с желанием иметь привлекательный вид, в меньшей степени это связано с направленностью девушек на создание семьи и рождение ребенка.

Обобщив имеющиеся подходы к пониманию здорового образа жизни в психологии, можно отметить следующее. Здоровый образ жизни это наиболее оптимальная система или модель поведения отдельной личности, реализация которой направлена на гармоническое физическое и духовное развитие человека, его самосовершенствование во всех сферах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни имеет значимую социальную функцию, так как способствуют эффективному социальному функционированию личности, ее творческому самовыражению. Здоровый образ жизни - это активный, самостоятельный выбор каждого человека, осмысленный с точки зрения ведущих потребностей и направленный на самоосуществление в конкретных социокультурных условиях. Это одна из важнейших характеристик целостного существования человека, способствующая не только повышению качества жизни, но выступающая залогом наиболее полной личностной самореализации.

Необходимо отметить, что практически отсутствуют исследования, посвященные взаимосвязи представлений о здоровом образе жизни и психологической готовности студенток к материнству. В небольшом количестве исследований данная проблема раскрывается, прежде всего, через соотношение ценности здоровья и репродуктивных установок студенческой молодежи. В то же время психологическая готовность к материнству, на наш взгляд, определяется, в том числе отношением к здоровому образу жизни, не только как к декларируемой, но реально работающей ценности студенческой молодежи.

Список использованных источников

- 1 *Бовина, И.Б.* Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И.Б.Бовина // Вопросы психологии.- 2005.- №3.- С.90-97
- 2 *Васильева, Н.Ю.* Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Васильева Надежда Юрьевна // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена - СПб, 2010. - N 125. - С.13-18.
- 3 *Денисова, С.В.* Здоровье и здоровый образ жизни как ценность современной молодежи / С.В. Денисова, А.С. Сидоркин // Kant. – 2015. – №1 (14). – С.66-69.
- 4 *Загорская, Т.А* Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Т.А. Загорская, Т.В. Тратинко. – с. 139-141.
- 5 *Казин, Э.М.* Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
- 6 *Ковальчук, Т.В.* Здоровье и репродуктивное поведение вузовской молодежи: результаты социологического исследования / Т.В. Ковальчук // Вестник ПАГС. – 2011. – №2. – С.111-115.
- 7 *Константиниди, М.Г.* Представления студентов гуманитарных специальностей о здоровом образе жизни /М.Г. Константиниди // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2013. – №11. – С.119-128.
- 8 *Лукашук-Федык, С.В.* К вопросу значения здорового образа жизни в сохранении репродуктивного здоровья студенческой молодежи / С.В. Лукашук-федык // Теория и практика общественного развития. – 2013. – №1. – С.165-167.
- 9 *Московичи С.* Социальное представление: феномены, концепт и теория /С. Московичи, Д.Жодле Д. // Соц. психология I под ред. С. Московичи. – СПб.: Питер, 2007. – С. 372-394.
- 10 *Муликова, С.А.* Продвижение здорового образа жизни в молодежной среде/ С.А. Муликова, С.К. Кенжебаева, М.К. Абдакимова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №3-2. –С.97-102.
- 11 *Полякова, Н.М.* Факторы репродуктивных установок студенческой молодежи / Н.М. Полякова, И.Я. Чернявский, Т.В. Габидулина // СМЖ. 2010. №4-2 С.147-149.
- 12 *Пузанова, Ж.В.* Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований) / Ж.В. Пузанова, И.В. Чеховский // Вестник РУДН. Серия: Социология. – 2014. –№4. –С.135-150.
- 13 *Рахимова, Е.А.* Отношение к здоровью учащейся молодежи / Е.А. Рахимова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №. – С.134-139.
- 14 *Тимошенкова, Е.В.* Факторы по мнению студентов 1-5 курсов, влияющие на формирование здорового образа жизни/ Е.В. Тимошенкова // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 7 / редкол.: В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – 155 с.: ил. С. 138-141.
- 15 *Филатова, Н.С.* Формирование мотивации к здоровому образу жизни женщин 18-25 лет средствами физической культуры / Н.С. Филатова // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2010. – №23 (199). – С.94-97.
- 16 *Шклярчук В.Я.* Здоровье и образ жизни молодежи / В.Я. Шклярчук // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. –2011. – №1.– С.133-136.
- 17 *Шулаева, М.А.* Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи / М.А. Шулаева // Вестник КемГУ. 2010. – №3. – С.224-229..

Zakharuk N.S.,2017

A healthy lifestyle in the modern system of social representations of students

Abstract: This article presents theoretical and practical aspect of social representations about a healthy way of life of students in the process of education at an institution of higher education. Analysis of existing approaches of healthy lifestyles understanding will be useful for determining the directions of socio- psychological support of student's youth in the context of preserving and strengthening health. The emphasis is on the need of highlight the psychological preconditions of a healthy way life formation on

the basis of the existing social representations and prevailing customary behavior. The data studies the individual indicators of lifestyle of modern students.

Keywords: social representations, social representations about a healthy lifestyle, healthy lifestyle, students, health, the value of health, research, components of a healthy lifestyle, factors of a healthy lifestyle.

Фамилия, имя, отчество участника (полностью)	Захарук Наталья Сергеевна
Место работы, должность, ученая степень, ученое звание	Аспирант Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка
Контактный адрес, телефон, e-mail	Индекс 220025, Республика Беларусь, город Минск, ул. Космонавтов, д. 43, кв. 61 +375296599607 natasha_8205@mail.ru