

## Здоровый образ жизни молодежи

**О**браз жизни — одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности людей, характерном для исторически конкретных социальных отношений.

Социально-экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни, но не сводятся к сумме или совокупности тех или иных обстоятельств. Взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы деятельности, ценностные ориентации) аспектов, образ жизни выступает как целостная структура, состоящая из элементов материальной и духовной жизни общества. Образ жизни воплощает в себе синтез социально-типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека.

Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Согласно Ю. П. Лисицыну, образ жизни — определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей.

Многие западные исследователи определяют образ жизни как широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу.

Ю. П. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни И. В. Бестужева-Лады

и других отечественных ученых, выделяет в образе жизни четыре категории: экономическую — уровень

жизни, социологическую — качество жизни, социально-психологическую — стиль жизни и социально-экономическую — уклад жизни.

Уровень жизни, или уровень благосостояния, характеризует размер, а также структуру материальных и духовных потребностей, таким образом, количественную, поддающуюся измерению, сторону условий жизни. Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности. Качество жизни является оценкой качественной стороны условий жизни; это показатель уровня комфорта, удовлетворенность работой, общением и т. п.

И хотя в приведенных определениях образа жизни отсутствует прямое указание на его связь со здоровьем человека, внутренне она явно присутствует и логически вполне выводима. Об этом убедительно свидетельствуют приводимые в литературе определения «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни, по мнению Ю. П. Лисицына, А. М. Изуткина, И. Ф. Матюшина, в его медицинском понимании означает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоническому развитию всех его структур — телесной, психической, социальной.

Здесь необходимо отметить, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полного физического, духовного и социаль-

ного благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Таким образом, здоровый образ жизни — это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний.

По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни.

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

Специфика группы молодежи заключается в том, что именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Вместе с тем для данной социально-демографической группы характерно максимальное число важнейших переходов из одной социальной среды в другую, обозначаемых психологами как дезорганизация ближайшей социальной среды. К таким переходам относятся окончание школы, поступление в профессиональные образовательные учреждения, начало производственно-трудовой деятельности и т. п. В течение этого периода происходит формирование семьи, рождение детей, что также требует качественной перестройки всего уклада жизни.

Основными аспектами здорового образа жизни молодежи являются двигательная активность, личная гигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, рациональное питание, сексуальная культура, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление и др.

В решении задач формирования здорового образа жизни молодежи целесообразно исходить из принципа комплексности, предполагающего систему мер социально-экономи-

ческого, организационного и воспитательного характера. Отсюда вытекает необходимость внедрения новых социально-экономических механизмов и организационно-управленческих решений, совершенствование культурно-воспитательных и образовательных методов и средств в вопросах охраны и укрепления здоровья молодых людей, формирования их здорового образа жизни.

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

Основываясь на понимании относительности границ между гигиеной и воспитанием, психотерапией и социально-психологическими воздействиями, оздоровительно-восстановительной практикой и формированием человека, вытекающем из методологии человекознания, по мнению В. З. Когана, программы обучения здоровью необходимо строить на основе принципа гетерохронности, обеспечивая тем самым целостное развитие человека.

Ю. П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни — это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и улучшение здоровья. Автор указывает на то, что здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности — искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания

и многим другим, хотя все они отражают те или иные стороны здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека.

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

Здоровый образ жизни молодежи как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья молодого поколения — условия и предпосылки социальной активности мо-

лодого человека, полноты выражения его духовных и физических сил — предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

Благоприятные условия труда, быта и досуга молодежи — необходимая, но не единственная, а часто и не главная предпосылка осуществления здорового образа жизни. Обуславливаясь социально-экономическими, природными, культурными и другими факторами, здоровый образ жизни, как и образ жизни в целом, в конечном счете определяется самим молодым человеком, его всесторонней сознательной деятельностью. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры, как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

*Лит.: Лисицын Ю. П., Изуткин А. М., Матюшкин И. Ф. Медицина и гуманизм. М.: Медицина, 1984; Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учеб. руководство / Под ред. Ю. П. Лисицына. М., 1998; Формирование здорового образа жизни молодежи / Мартыненко А. В. и др. М.: Медицина, 1988; Коган В. З., Мартыненко А. В. Здоровый образ жизни: проблемы формирования. М.: Ин-т молодежи, 1992; Самосознание творческой личности: Методологический сб. / Сост. и науч. ред. А. А. Хейн. М., 1996; Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2002.*

**А. В. МАРТЫНЕНКО**