

**Обоснование актуальности проектирования технологии социальной работы по формированию здорового образа жизни в молодежной среде**

**Туз Юлия Егоровна**  
E-mail: [juliatuz272@gmail.com](mailto:juliatuz272@gmail.com)

**Актуальность исследования.**

В условиях динамично меняющегося современного мира и роста глобальных вызовов в сфере здравоохранения, актуальность разработки технологий социальной работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) становится все более очевидной. Рост неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни, увеличение продолжительности жизни и необходимость обеспечения активного долголетия диктуют потребность в новых подходах к укреплению здоровья населения. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде представляет собой важную социальную задачу, поскольку от здоровья молодого поколения зависит будущее благополучие и устойчивое развитие общества.

Изучение и пропаганда здорового образа жизни являются важными условиями развития молодежной политики и приоритетными аспектами для государства в целом. «Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе» отмечает президент Российской Федерации В.В. Путин на учредительном съезде студенческих спортивных клубов.

**Степень разработанности проблемы.**

Степень изученности проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде находит отражение в трудах отечественных исследователей. В частности, в работах П.Д. Павленка, Е.И. Холостовой, Л.П. Кузнецовой, М.Я. Рудневой, Н.Ф. Басова и др. изучаются общие особенности социальной работы с различными категориями населения, что является важным теоретическим базисом для анализа специфики работы с молодежью в контексте формирования ЗОЖ.

Технологии социальной поддержки различных групп населения, включая молодежь, с точки зрения междисциплинарного подхода, подробно освещены в работах М.Р. Арпентьевой, Н.В. Забелиной, Д.С. Алюшиной, М.В. Музафаровой, Е.А. Поповой, Т.А. Черниковой и других авторов.

Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков и соавторы акцентируют внимание на студенческом возрасте как на критически важном периоде для формирования мотивационно-ценостного отношения к здоровью и ЗОЖ, отмечая необходимость создания соответствующих психолого-педагогических условий в процессе обучения.

Целью технологии социальной работы по формированию здорового образа жизни в молодежной среде является создание условий для осознанного принятия и устойчивого поддержания здорового образа жизни молодежью, способствующего улучшению физического, психического и социального благополучия

**Задачи технологии:**

- диагностика уровня здорового образа жизни молодежи;
- организация просветительской, психологической, физкультурно-оздоровительной и образовательной работы;
- развитие навыков саморегуляции и самопознания, необходимых для поддержания здорового образа жизни;

## Технология социальной работы по формированию ЗОЖ в молодежной среде

### *Теоретический этап.*

При разработке технологии социальной работы по формированию здорового образа жизни в молодежной среде за основу были положены концепции социальной работы с различными категориями населения (П.Д. Павленко, Е.И. Холостова, Л.П. Кузнецова, М.Я. Руднева, Н.Ф. Басов и др.); технологии социальной поддержки молодежи с использованием междисциплинарного подхода (М.Р. Арпентьева, Н.В. Забелина, Д.С. Алюшина, М.В. Музафарова, Е.А. Попова, Т.А. Алешина); исследования, выявляющие поведенческие риски и недостаточную ориентацию на здоровье среди молодежи (И.В. Журавлева, Л.Ю. Иванова, Г.А. Ивахненко); концепции социально-профилактической работы в области охраны и укрепления здоровья (А.А. Антипова); критерии оценки эффективности образа жизни с точки зрения сохранения и укрепления здоровья (А.А. Щанкин); исследования факторов, лежащих в основе ЗОЖ, и мероприятий, направленных на его формирование (Е.А. Долженков, Е.В. Егорычева и др.); подходы к повышению физической активности молодежи (С. Herbert); стратегические инициативы, направленные на создание здоровой образовательной среды (A.E. Bennett, C. Cunningham, C.J. Molloy, S. Van Der Pol, M.J. Postma, D.E.M.C. Jansen и др.). Рассмотренные концепции и исследования легли в основу разработки технологии социальной работы по формированию ЗОЖ в молодежной среде.

### *Методический этап.*

**Анкетирование.** Использование опросника «Профиль здорового образа жизни» (HPLP-II) для количественной оценки уровня ЗОЖ. Адаптированная версия опросника на русском языке (Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Муртазина И.Р.).

**Беседы.** Структурированные интервью для углубленного изучения шкал опросника HPLP-II, выявления мотивов, барьеров и стратегий, связанных с поведением в сфере здоровья.

**Мотивационное интервью.** Техники для усиления внутренней мотивации к изменениям в поведении, такие как выявление противоречий между текущим и желаемым состоянием, поддержка самоэффективности респондента.

**Индивидуальные планы действий.** Совместное с респондентом составление конкретных, измеримых, достижимых, актуальных и ограниченных по времени (SMART) целей в каждой области здорового образа жизни на основе полученных данных.

**Лекции и семинары.** Мероприятия с участием специалистов в области здравоохранения, психологии, диетологии и других смежных областях для информирования молодежи о различных аспектах ЗОЖ.

**Мастер-классы.** Практические занятия, направленные на формирование здорового образа жизни, например, мастер-классы по йоге, медитации, созданию здоровых привычек.

### *Процессуальный этап.*

Процессуальный этап включает в себя 3 этапа:

- Информационно-диагностический;
- Организационно-содержательный;
- Рефлексивно-оценочный.

**Форма работы:** индивидуальная и групповая.

Информационно-диагностический этап (3 месяца).

Задачи:

- диагностика уровня ЗОЖ;
- выявление потребностей и проблем молодежи в сфере ЗОЖ;

*Конференция «65-я межрегиональная студенческая научная конференция:  
Региональная площадка "Вернадский - Адыгея"»*

- определение путей оказания помощи.

*Организационно-содержательный этап (6 месяцев).*

Задачи:

1. организация и проведение просветительской, психологической, физкультурно-оздоровительной и образовательной работы по формированию ЗОЖ.

*Рефлексивно-оценочный этап (3 месяца).*

Задачи:

- оценка эффективности оказанной помощи,
- определение дальнейших путей работы по формированию ЗОЖ среди молодежи.

**Вывод.** В результате проведенного исследования были достигнуты поставленные задачи, касающиеся формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в студенческой молодежной среде. В первую очередь, была определена студенческая молодежная среда как динамичная и многогранная, представляющая собой важный ресурс для социального и экономического развития общества.

Во-вторых, была выявлена сущность и содержание социальной работы по формированию ЗОЖ в молодежной среде, которая включает в себя не только образовательные инициативы, но и создание поддерживающей социальной среды.

Наконец, была разработана технология социальной работы по формированию ЗОЖ, которая включает в себя три этапа: теоретический, методический и процессуальный. На каждом этапе предусмотрены конкретные мероприятия, направленные на диагностику проблем, организацию просветительской работы и оценку эффективности оказанной помощи.