**УДК 316.614:613.7/.9:616-092.11**

**Л.Г.Огнєва, О.В.Ніколаєва, Н.А.Шутова**

**Харківський національний медичний університет**

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Соціалізація особистості, її становлення, а отже, і формування способу життя, проходять під впливом всіх означених факторів і це забезпечує важливий, з точки зору суспільства, результат. Логіка формування здорового суспільства така, що його стан залежить від формування кожної особистості, від залежності та взаємообумовленості всіх рівнів здоров’я.

Соціалізація особистості, її становлення, а отже, і формування способу життя, проходять під впливом всіх означених факторів і це забезпечує важливий, з точки зору суспільства, результат. Логіка формування здорового суспільства така, що його стан залежить від формування кожної особистості, від залежності та взаємообумовленості всіх рівнів здоров’я.

Одним із напрямів соціалізації є формування певного стилю життєдіяльності молодої людини, зокрема стосовно здоров’я – здорового способу життя. Ці дві категорії мають взаємопов’язаний характер, залежать і впливають одна на одну, формують найбільш характерні риси індивіда, які проявляються в соціально організованій діяльності та регулюються суспільством. Досягаються вони в ході впливу різних чинників – засобів масової інформації, соціальних інститутів, сімейного виховання, навчально-виховних закладів, однолітків тощо. Наука свідчить, що здоров`я людини є складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об`єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Свідомий (і несвідомий) вибір способу життєдіяльності пролягає через процес соціалізації особистості індивіда. Ці дві категорії взаємопов’язані: здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою та гарантом соціалізованого входження молодої людини в реалії нашого світу.

Соціалізація особистості охоплює всі сфери її життєдіяльності, впливає на вибір способу життя і цей вплив носить двосторонній характер, тобто обраний спосіб (стиль) життя впливає на подальше формування соціально-активної особистості. У даній роботі становлення соціальної особистості, формування засад саме здорового способу життя розглядається крізь призму соціалізації людини.

Сучасні уявлення вже не розглядають здоров`я як суто медичну проблему. Більше того, комплекс суто медичних питань складає лише малу частину феномена здоров`я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров`я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров`я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%). Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров`я людини, а отже, медичне визначення здоров`я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям [1, с. 28 -32].

Не можна визначити поняття здоров'я, не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, його соціальне значення.

Людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідних особистісних станів людини і здатності задовольнити їх за певних умов. Усі потреби повинні бути розумними, необхідними як за своїм змістом, так і за способами задоволення, людина повинна бути здатною задовольняти свої потреби та мати умови для їх здійснення.

Традиційний спосіб як механізм соціалізації представляє собою засвоєння молодою людиною цінностей, еталонів поведінки, поглядів, які характерні для його оточення: сім’ї, родичів, близьких людей. Буває й так, що оточення не повністю або взагалі не відповідає прийнятим нормам спільноти. Засвоєння норм громадської поведінки та вплив традиційного способу проходить, як правило, на підсвідомому рівні, за допомогою сприйняття домінуючих стереотипів поведінки. Зокрема, особливу роль відіграє сім’я у формуванні уявлення та вироблення способу життя дітей і молоді, вносить корекцію у їхнє здоров’я. Аспектами впливу є фізичний (фізичне здоров’я), розумовий розвиток дітей та підлітків (духовне здоров’я); емоційний, психологічний стан (психічне здоров’я); засвоєння соціальних норм; ціннісні орієнтації прийнятні в сім’ї (соціальне здоров’я).

У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: "Здоров'я - це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя». Процес соціалізації у системі громадського виховання та соціальне здоров’я пов’язані загальними соціальними зв’язками, які складаються в молодих людей при участі їх у роботі різних інституційних закладів. Вплив системи громадського виховання проходить також за допомогою накопичення відповідних знань і досвіду соціально позитивної поведінки.

Соціальне здоровя повязане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сімєю, організаціями), з якими створюються соціальні звязки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоровя, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоровя детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємоповязані, вони в сукупності визначають стан здоровя людини. В реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових [2, c. 8 -10].

Тому здоров'я людини визначається ним як "динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється.

У сучасному світі актуальність здорового способу життя обумовлена ​​зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують зрушення в стані здоров'я [3, с. 1021-1023].

Про захисні індивідуальні чинники особистості свідчать емоційна стабільність, почуття власної гідності, комунікативна взаємодія, самостійність у розв’язанні різноманітних проблем; тісний зв’язок з соціальними інститутами (школою, позашкільними закладами, сім’єю та ін.), почуття гумору, цілеспрямованість і самодисципліна. Звичайно, це не повний список особистісних чинників, що дозволяють молодій людині – підлітку протистояти впливові шкідливих звичок та цілеспрямовано вести здоровий спосіб життя. Але названі вище якості окреслюють загальний образ молодої людини, яка має певний запас внутрішніх переконань, достатньо пристосованої до дорослого життя. Традиційний спосіб як механізм соціалізації представляє собою засвоєння молодою людиною цінностей, еталонів поведінки, поглядів, які характерні для його оточення: сім’ї, родичів, близьких людей. Буває й так, що оточення не повністю або взагалі не відповідає прийнятим нормам спільноти.

Засвоєння норм громадської поведінки та вплив традиційного способу проходить, як правило, на підсвідомому рівні, за допомогою сприйняття домінуючих стереотипів поведінки. Зокрема, особливу роль відіграє сім’я у формуванні уявлення та вироблення способу життя дітей і молоді, вносить корекцію у їхнє здоров’я. Аспектами впливу є фізичний (фізичне здоров’я), розумовий розвиток дітей та підлітків (духовне здоров’я); емоційний, психологічний стан (психічне здоров’я); засвоєння соціальних норм; ціннісні орієнтації прийнятні в сім’ї (соціальне здоров’я).

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім’ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім’ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім’ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

Все життя людини проходить в безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і відображає динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. В цьому відношенні заслуговує на увагу висловлювання, що здоров'я визначає процес адаптації. Людина при взаємодії з навколишнім середовищем реагує індивідуально за допомогою фізіологічних реакцій.

Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання наступає компенсація, під якою слід розуміти боротьбу організму за гомеостаз, коли включаються додаткові захисні механізми, протидії до виникнення та прогресування патологічного процесу [4, с. 23-32].

На той час, поки організм здатний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться в стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає над можливістю його адаптації, наступає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія [5, c. 57-61].

Адаптаційна модель здоров'я схожа в основних характеристиках з гармонійної, але відрізняється тим, що в даному випадку має першочергове значення механізмам адаптації до постійно змінюваних умов внутрішнього і зовнішнього биосоциальной середовища. Механізми адаптації служать для досягнення гармонії людини зі світом і самим собою. Останнім часом групи однолітків стали одним з найбільш вирішальних механізмів соціалізації підростаючого покоління. Їхній вплив на позитивне ставлення до здорового способу життя досить помітний і може носити як соціально позитивний, так і асоціальний характер. Субкультура, як і засоби масової інформації, має два рівні соціалізації особистості: мезафактори та мікрофактори. А отже, впливає як на індивідуальний стан здоров’я окремої молодої людини, так і на різні угруповання молоді – від невеликих груп до великих колективів.

Міжособистісний спосіб соціалізації – це той механізм, що впливає на формування особистості підлітка в процесі спілкування з суб’єктивно значущими для нього особами. Це можуть бути батьки, вчитель, просто доросла людина, політичний діяч, ровесник, артист тощо. Підлітки взагалі відзначаються своєрідним "підлітковим синдромом-мисленням", що характеризується максималізмом та нетерпимістю. Саме в підлітковому віці ідеал відображає рівень морального розвитку особистості, суспільної групи, характеризує їхні помисли та спрямованість життєвих планів.

Ровесники реально стають тією групою, яка на певний період стає надзвичайно важливою для кожного підлітка. Групи ровесників мають як позитивний так і негативний вплив на спосіб життя молодої людини. Позитивний вплив залежить від "якісного", якщо так можна сказати, складу групи ровесників. Якщо об’єднуються молоді люди, які активно залучені до суспільних справ і можуть мати найрізноманітніші інтереси (волонтерська робота, активна суспільна робота в школі і поза нею, творчі групи, заняття спортом тощо), то їхній взаємний вплив, як правило, носить позитивний характер.

Отже, одним із напрямів соціалізації є формування певного стилю життєдіяльності молодої людини, зокрема стосовно здоровя - здорового способу життя. Досягається він у ході дії різних механізмів: інституційного, традиційного, стилізованого та міжособистісного [6, c. 83-89].

Становлення соціальної особистості відбувається як процес переходу від одного ступеню розвитку до іншого, обумовленого конкретними соціальними умовами. Здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою соціалізованого входження молодої людини у реалії нашого світу, формування її як соціальної особистості.

Наслідування способу життя соціально значущої людини або уявного (чи живого) ідеалу має свій особливий вплив на вибір стилю життя, на процес соціалізації особистості. Отже, соціалізацію можна розглядати як процес становлення соціальної особистості, навчання та засвоєння індивідом соціальних норм та культурних цінностей, установок та зразків поведінки того суспільства, соціальної групи та громади, до яких він належить.

**Список джерел:**

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – С. 28-32.

2. Журавлева И.В. Основные мотивы заботы о здоровье в студенческой среде // Социология медицины, №1 (18), 2011. – С. 8-10

3. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.

4. Шанин В.Ю. Клиническая патофизиология / Шанин В.Ю. под ред. Шевченко Ю.Л. Из-во: "Специальная литература". – 1998. – С. 23-32.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: 2010. – С. 57-61.

6.Венедиктов Д.Д. "Социально-философские проблемы здравоохранения" // Вопросы философии, 2011, № 4 – С. 83-89.