

**Е. Л. Слеменова, Р. Н. Челядинский**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МГЛУ**

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из ключевых задач современного общества, особенно в условиях роста хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые патологии. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (WHO, 2021), более 60 % всех смертей в мире связаны с неправильным образом жизни, включая недостаточную физическую активность, несбалансированное питание и вредные привычки. В связи с этим особое внимание уделяется психолого-педагогическим аспектам адаптации, которые играют важную роль в формировании ЗОЖ.

Психологические факторы, такие как мотивация, самооффективность и стрессоустойчивость, определяют готовность человека к изменениям в поведении. Мотивация, как внутренний драйвер, помогает преодолевать барьеры, связанные с ленью или отсутствием интереса к физической актив-

ности. Самоэффективность, в свою очередь, отражает уверенность человека в своих силах и способности достигать поставленных целей, что особенно важно при переходе к новым привычкам. Стрессоустойчивость позволяет справляться с трудностями, которые неизбежно возникают в процессе адаптации к ЗОЖ.

Педагогические методы, такие как интерактивные лекции, тренинги и групповые обсуждения, позволяют внедрять знания о ЗОЖ в образовательный процесс, формируя устойчивые привычки с раннего возраста. Однако, несмотря на значительное количество исследований в этой области, вопросы интеграции психологических и педагогических подходов остаются недостаточно изученными. В частности, недостаточно данных о том, как сочетать индивидуальные психологические особенности с групповыми педагогическими методами.

Целью данного исследования являлся анализ ключевых психолого-педагогических факторов, влияющих на адаптацию и формирование ЗОЖ, а также разработка рекомендаций для их эффективного внедрения.

Нами было проведено исследование, включающее два этапа: теоретический анализ и эмпирическое исследование. На первом этапе был проведен обзор научной литературы. Было проанализировано более 10 статей, опубликованных за последние 5 лет. Основное внимание уделялось работам, посвященным мотивации, самоэффективности и стрессоустойчивости как ключевым факторам формирования ЗОЖ.

На втором этапе было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало выявление связи между психологическими характеристиками и успешностью адаптации к ЗОЖ. В исследовании приняли участие 50 студентов основного отделения МГЛУ в возрасте от 18 до 21 года. Выборка была сформирована случайным образом, при этом учитывались такие параметры, как пол, возраст и уровень физической активности. Участники заполнили анкету, включающую вопросы, направленные на оценку уровня физической активности, пищевых привычек, мотивации к ЗОЖ и стрессоустойчивости (Smith et al., 2020; Иванов и Петрова, 2019).

Для анализа использовались методы описательной статистики, корреляционный анализ и t-критерий Стьюдента. Кроме того, в исследовании использовались качественные методы, такие как опрос студентов. Это позволило получить более глубокое понимание их мотивации и барьеров, с которыми они сталкиваются при попытке вести здоровый образ жизни.

Результаты исследования показали, что ключевыми психологическими факторами, влияющими на формирование ЗОЖ, являются мотивация и самоэффективность. Более 70 % респондентов указали, что отсутствие мотивации является основным барьером для ведения здорового образа жизни. При этом студенты с высоким уровнем самоэффективности демонстрировали более высокие показатели физической активности и здорового питания. Например, 40 % участников с высокой самоэффективностью регулярно

занимались спортом, в то время как среди студентов с низкой самооэффективностью этот показатель составил лишь 22 % (Иванов, И. И., Петрова, А. А., 2019)

Педагогические методы, такие как интерактивные лекции, тренинги и групповые обсуждения, оказались эффективными для повышения осведомленности о ЗОЖ. Однако только 40 % участников отметили, что образовательные программы действительно помогают им вести здоровый образ жизни. Это указывает на необходимость более индивидуального подхода в педагогической работе. Например, студенты с низкой мотивацией чаще отмечали, что стандартные лекции не вызывают у них интереса, в то время как интерактивные методы, такие как ролевые игры и групповые проекты, были более эффективными.

Статистический анализ данных выявил значимые корреляции между мотивацией, самооэффективностью и уровнем физической активности. Коэффициент корреляции между мотивацией и физической активностью составил  $r = 0.72$  ( $p < 0.01$ ), что указывает на сильную положительную связь. Аналогичная связь была обнаружена между самооэффективностью и здоровым питанием ( $r = 0.65$ ,  $p < 0.01$ ). Эти результаты подтверждают, что психологические факторы играют ключевую роль в формировании ЗОЖ.

Кроме того, качественные данные, полученные в ходе опроса, позволили выявить дополнительные барьеры, с которыми сталкиваются студенты. Например, многие участники отметили, что недостаток времени и высокая учебная нагрузка мешают им регулярно заниматься спортом. Некоторые респонденты также указали на отсутствие поддержки со стороны преподавателей и сверстников, что снижает их мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Эффективность педагогических методов подтверждает, что интерактивные методы обучения повышают вовлеченность студентов в процесс формирования ЗОЖ. Однако наши данные указывают на необходимость более глубокой интеграции психологических и педагогических подходов, особенно в работе с молодежью. Например, стандартные лекции о здоровом питании могут быть менее эффективными для студентов с низкой мотивацией, в то время как индивидуальные консультации с психологом или тренером могут дать лучшие результаты.

Одним из ключевых выводов исследования является необходимость учета индивидуальных особенностей студентов при разработке образовательных программ. Например, для студентов с низкой мотивацией могут быть полезны методы, направленные на повышение самооэффективности, такие как постановка небольших, достижимых целей. Для студентов с высокой учебной нагрузкой можно предложить гибкие форматы занятий, такие как онлайн-тренинги или короткие тренировки в перерывах между занятиями.

Кроме того, результаты исследования подчеркивают важность междисциплинарного подхода к формированию ЗОЖ. Психологи и педагоги должны работать вместе, чтобы разрабатывать программы, которые учитывают как психологические, так и образовательные аспекты. Например, тренинги по повышению мотивации могут быть интегрированы в учебные курсы, что позволит студентам не только получать знания, но и развивать навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни.

Исследование позволило выявить ключевые психолого-педагогические аспекты адаптации и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Основными выводами являются:

1. Мотивация и самоэффективность играют ключевую роль в формировании ЗОЖ. Участники с высоким уровнем мотивации и самоэффективности демонстрировали более высокие показатели физической активности и здорового питания. Это подтверждает, что внутренние психологические ресурсы являются основой для успешной адаптации к новым привычкам.

2. Педагогические методы, такие как интерактивные лекции и тренинги, эффективны, но требуют более индивидуального подхода. Стандартные образовательные программы не всегда учитывают индивидуальные особенности студентов, что снижает их эффективность.

3. Необходима интеграция психологических и педагогических методов для повышения эффективности программ по формированию ЗОЖ. Совместная работа психологов и педагогов позволит разработать программы, которые учитывают как образовательные, так и личностные аспекты.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов внедрения предложенных методов. Например, важно оценить, как изменения в образовательных программах влияют на здоровье студентов через 5-10 лет. Кроме того, необходимо изучить роль цифровых технологий в формировании ЗОЖ, таких как мобильные приложения для отслеживания физической активности и питания.