

Анализ полученных результатов исследования реакций супругов на конфликт показал, что для мужей наиболее выраженными реакциями на конфликт в семье являются протективные механизмы защит (49 %), а также дефензивные механизмы защит (31 %). Для жен характерны такие реакции на конфликт как депрессия (33 %) и соматизация, тревога (44 %). Это указывает на более эмоциональную восприимчивость женщин в ситуации конфликта, чем у мужчин. Последние склонны к рационализации, интеллектуализации, а также вытеснению неприятных переживаний и отрицанию.

Для работы с семьями, в которых конфликты часты, можно предложить программу, целью которой является создание благоприятных условий для оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье, развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов в супружеской диаде. Подобное психологическое сопровождение может включать в себя просветительский, профилактический, диагностический, коррекционный, а также консультативный блоки.

### Литература

- 1 Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е. Г. Силаевой. – М. : Издательский центр «Академия», 2004.
- 2 Кан-Калик, В. А. Грамматика общения. / В. А. Кан-Калик – М., 1995.

УДК 796.011.3:613.9-053.67-057.875

*К. Н. Новикова*

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*В статье рассмотрены аспекты формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях, а также изучено отношение современной молодежи к здоровому образу жизни. Предложены профилактические рекомендации по соблюдению здорового образа жизни студенческой молодежи.*

Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на них накладываются проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) во все времена был актуальной темой для обсуждения, но если раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, то сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни [1].

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую

работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровье – самое большое богатство для человека. И только утратив его, люди начинают задумываться: как же всё-таки важно сохранять его в первозданном виде.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – всё это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

Согласно медико-социологическим исследованиям, уровень здоровья студентов от курса к курсу падает, и ситуация год за годом не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь поистине критической.

От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации [2].

Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи, особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены покинуть привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

Студенты представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в университетах

является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой [3].

В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других.

### Литература

1 Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165 – 179.

2 Гафиатулина, Н. Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис.канд. социолог. наук / Н. Х. Гафиатулина. – Ростов-н/Д., 2007. – 27 с.

3 Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. канд. социолог. наук / Козина Г. Ю. – Пенза, 2007. – 24 с.

УДК 811.111'42:070

*Я. О. Овчинникова*

### ПРАГМАТИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ВОПРОСИТЕЛЬНЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ В МАССМЕДИЙНОМ ДИСКУРСЕ (НА МАТЕРИАЛЕ АНГЛОЯЗЫЧНЫХ ПЕЧАТНЫХ СМИ)

*В статье рассматриваются такие понятия, как «дискурс», «медиадискурс», «дискурс печатных СМИ», освещаются некоторые языковые особенности дискурса печатных СМИ, а именно вопросительные высказывания как средство эксплицитного воздействия на адресата. В данной статье вопросительные высказывания анализируются с точки зрения их прагматических функций, так как при использовании вопросительных высказываний в текстах печатных СМИ их прагматическое значение не совпадает с семантическим.*

Понятие «медиадискурс» неразрывно связано с общим понятием «дискурс», который представляет собой «связный текст в совокупности с экстралингвистическими – прагматическими, социокультурными, психологическими и другими факторами; текст, взятый в событийном аспекте; речь, рассматриваемая как целенаправленное социальное действие, как компонент, участвующий во взаимодействии людей и механизмах их сознания (когнитивных процессах)» [1, с. 136]. Медиадискурс, в свою очередь, может быть квалифицирован как «совокупность процессов и продуктов речевой деятельности в сфере массовой коммуникации во всем богатстве и сложности их взаимодействия»