

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF THE HEALTHY LIFESTYLE CONCEPT

Н.С. ЗАХАРУК  
N.S. ZAKHARUK

Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь  
Belarusian State Pedagogical University  
named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

*e-mail:natasha\_8205@mail.ru*

---

В статье представлен теоретический изучения здорового образа жизни (ЗОЖ). Анализ имеющихся подходов к пониманию ЗОЖ будет полезен для определения направлений социально-психологического сопровождения студенческой молодежи в контексте сохранения и укрепления здоровья.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, здоровье, ценность здоровья, образ жизни, исследования, факторы здорового образа жизни.

The article provides a theoretical study of a healthy lifestyle (HLS). The analysis of the given approaches to understanding healthy lifestyles will be useful for determining the directions of social and psychological support of student youth in the context of maintaining and strengthening health.

*Key words:* healthy lifestyle, health, health value, lifestyle, research, healthy lifestyle factors.

---

В настоящее время проблема здоровья и здорового образа жизни является предметом исследования не только медицинской науки, всего более приобретая междисциплинарный характер. В тоже время необходимо отметить, что предметом научного анализа понятие здоровье стало лишь в второй половине XX века, когда представители гуманистической и трансперсональной психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) впервые обратились к изучению основ полноценного функционирования психики. Это послужило основой выделения психологии здоровья в самостоятельное научно-практическое направление. Что каса-

ется понятия «здоровый образ жизни» то оно стало предметом научного исследования отечественной психологии с конца XX века.

К определению понятия «образ жизни» существуют различные подходы. «Образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни, и не вообще деятельности, активности, а совокупности существенных черт деятельности 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» [10]. Согласно Г. И. Царегородцеву структура образа жизни включает следующие составляющие:

«1) преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека;

2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;

3) формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством;

4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания;

5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др.);

6) медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека» [19].

Образ жизни имеет социально-культурную детерминацию, формируется под влиянием широкого спектра экономических, социальных условий, конкретной социальной среды. «Образ жизни воплощает в себе синтез социальнотипичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека».

В изучении проблемы здорового образа жизни можно выделить три основных направления: философско-социологическое, медико-биологическое, психологическое и психолого-педагогическое.

В исследованиях философско-социологического направления здоровый образ жизни рассматривается как глобальная социальная проблема, составная часть образа жизни личности и общества в целом, как мировоззренческая позиция. Так, Ю. М. Орлов указывает на зависимость здоровья и благополучия личности от жизненной философии, принципов мышления. «Социологическое видение здоровья состоит, прежде всего, в понимании его как сложного социального феномена, который отражает качество адаптации организма человека к условиям социальной и природной среды его обитания. Здоровый образ жизни

рассматривается как совокупность представлений и неразрывно связанных с ними регулярных действий, позволяющих индивиду сохранять и укреплять здоровье» [158].

Г. И. Царегородцев и др. здоровый образ жизни соотносят с верой в осуществимость смысла собственной жизни. «Огромную психогигиеническую и психотерапевтическую ценность имеет убеждение человека в том, что ему есть ради чего жить ... Утрата ощущения полноты и целенаправленности жизни неизбежно сопровождается сначала дезорганизацией, а затем и резким снижением духовной активности. А последнее приводит и к физическому износу организма» [19]. Результатом запуска механизмов оздоровления, в качестве которых Н. Н. Базелюк называет «химические, энергетические связи внутри организма, между индивидом и средой обитания» является гармония человека с самим собой и с окружающей средой [5].

Философское осмысление здорового образа жизни мы находим у Е. С. Садовникова. «Здоровый образ жизни, – по мысли автора, – является частью специфической структуры заботы о себе, направленной на преодоление дефективной реальности недолжного (человеческого страдания, нездоровья) способом самодетерминации, восстановления целостности (исцеление Мудростью) и проявляющейся в экзистенциальной практике искусства жизнепроживания, ориентированного на сохранение и преумножение здоровья» [15].

Медико-биологическое направление определяет ЗОЖ с точки зрения оздоровительных мероприятий, направленных на гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, повышение творческого долголетия. Согласно данному подходу, «к основным составляющим здорового образа жизни относят; режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизиологическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения» [18].

Ю. Ю. Даутов и др. в систему здорового образа включают три основных взаимозаменяемых элемента, три культуры: «культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желаемого и стабильного, улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека» [7].

На современном этапе в социальной психологии содержание понятия здорового образа жизни, также как и понятие здоровья имеет неоднозначную трактовку. Ю. Г. Фролова отмечает, что в отечественной науке

в области психологии здоровья движение осуществляется «от социального к индивидуальному, т. е. от социальной гигиены к идеям личной профилактики и саморазвития», в то время как в зарубежной психологии здоровья акцент делается на определении социально-психологических факторов здоровья [17].

В понимании Ю. П. Лисицына, «здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей». Автор выделяет «два направления формирования здорового образа жизни: создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья; преодоление, уменьшение факторов риска». Он не сводит здоровой образ жизни к отдельным формам медико-социальной активности, это активная деятельность индивида, группы людей или общества в целом, целью которой является гармоническое физическое и духовное развитие человека.

Ю. А. Амосова делает акцент на социально-экономической детерминации здоровья, его социальных функциях. «Здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия» [2]. Приверженность здоровому образу жизни – это не только индивидуальная стратегия человека, это то «что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности на направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья». Стремление вести здоровый образ жизни основано на его ценности, поэтому, как считает автор, у студенческой молодежи необходимо формировать понимание ценности здорового образа жизни, что составляет основу социально-личностных компетенций студентов [3].

А. Т. Смирнов обращает внимание на сознательный, добровольный выбор каждым человеком здорового образа жизни, его нацеленность на безопасность жизнедеятельности. «Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения определенного уровня благополучия без ущерба для жизни и здоровья. Здоровый образ жизни – это цельная, логически

взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает добровольно и уверен в том, что это будет способствовать его безопасности и благополучию в жизни» [16].

Приверженность здоровому образу жизни – это осмысленная, активная позиция личности, которая стремится к саморазвитию. «Здоровье – не что иное, как процесс гармоничного самосозидания, его следует возводить усилиями самой личности на исходный базис, преобразованный социальными явлениями, т. е. приобщение к здоровому образу жизни всецело зависит от активного участия субъекта в культуротворчестве, здравосозидании, в личностном саморазвитии [14].

В исследованиях четко прослеживается мысль о тесной связи здорового образа жизни и духовных потребностей человека. Здоровый образ жизни можно определить как модель поведения, выстраиваемую в соответствии с духовными потребностями личности, системой общественных и индивидуальных нравственных норм и идеалов. Связь здорового образа жизни с культурными и нравственными нормами подчеркивается в определении Л. А. Лучинович, И. И. Ларченко, Е. Е. Кострыкиной. «Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на принципах нравственности и культурных нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма, позволяющие до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье» [9].

Ряд авторов (И. А. Гундаров и В. А. Палесский) придерживаются количественного подхода к определению здорового образа жизни. Так, здоровым считается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни, т.е. здоровых образов жизни должно быть столько, сколько существует людей. Такой подход предполагает не только пассивное приспособление, воздержание от вредных привычек, но необходимость сознательной и целенаправленной практики здоровьетворения или здравостроительства. Иначе говоря, здоровый образ жизни включает систематические сознательные усилия для предотвращения и устранения тех или иных дефектов здоровья [6].

Говоря иначе, понятие здорового образа жизни отличается практико-действенной направленностью. Оно отражает не столько сумму знаний индивида о том, что такое здоровье, сколько предполагает активное освоение методов, приемов поддержания и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни осмысливается личностью как совокупность установок на его реализацию. Это средство, инструмент активной, продуктивной, социально-полезной деятельности. Это важный личностный ресурс, по-

зволяющий человеку реализовать себя в различных сферах. С этой точки зрения здоровый образ жизни имеет социальную направленность. Он является условием полноценного функционирования личности в разных социальных ролях, включая профессиональные и социальные роли [8].

Психолого-педагогическое направление в исследовании здорового образа жизни делает акцент на мотивации здорового образа жизни, осознании индивидом своих психологических особенностей, психолого-педагогическом обеспечении процесса становления здорового образа жизни. Под становлением здорового образа жизни понимается «процесс трансформации пассивного образа жизни в активный, обусловленный приоритетом здоровья над материальными ценностями, а также стремлением к саморазвитию и самоактуализации» [12;13]. В русле данного направления выполнено ряд исследований, направленных на изучение психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни современной молодежи (Г. В Ганьшина, В. А. Овчаренко, Р. Н. Терехина, Т. Павлидис и др.).

На взгляд Ю. Г. Фроловой категорией, которая может быть продуктивно использована в психологии здоровья, является стиль жизни, так как он «связан с социально-психологическими процессами, его функцией является самоопределение личности, и он более динамичен, по сравнению с образом жизни» [17].

Ряд авторов (Н. И. Аринчин, Ю. Г. Фролова) указывают на необходимость замены понятия «здоровый образ жизни» более удовлетворительным. Так, белорусский ученый Н. И. Аринчин предлагает термин «здорово-созидательный образ жизни», который на его взгляд, включает «комплекс мероприятий, направленных на исключение и ликвидацию самим человеком появившихся источников заболеваний, познание самого себя, овладение Искусством управления своей жизнедеятельностью с целью созидания своего здоровья, долголетия и творческой деятельности» [4].

Обобщив имеющиеся подходы к пониманию здорового образа жизни в психологии, можно отметить следующее. Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система или модель поведения отдельной личности, реализация которой направлена на гармоническое физическое и духовное развитие человека, его самосовершенствование во всех сферах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни имеет значимую социальную функцию, так как способствуют эффективному социальному функционированию личности, ее творческому самовыражению. Здоровый образ жизни - это активный, самостоятельный выбор каждого человека, осмысленный с точки зрения ведущих потребностей и направленный на самоосуществление в конкретных социокультурных условиях. Это одна

из важнейших характеристик целостного существования человека, способствующая не только повышению качества жизни, но выступающая залогом наиболее полной личностной самореализации.

Здоровый образ жизни имеет ценностно-смысловую и духовно-нравственную природу, обусловлен как внешними, так и внутренними факторами. К внешним относятся экономические и социокультурные условия, в том числе особенности микросреды. Социально-психологический подход к изучению здорового образа жизни предполагает выделение психологических характеристик личности, среди которых особая роль принадлежит волевым качествам, потребности в саморазвитии, семейным ценностям.

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаскалова, Н. П.* Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореферат дис. ... док-ра педагог. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. *Амосова, Ю. Е.* Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестник ЧГПУ. – 2009. – №9. – С.16–28.
3. *Амосова, Ю. Е.* Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Амосова Ю. Е. – Челябинск, 2010. – 22 с.
4. *Аринчин, Н. И.* Здравосозидание / Н. И. Аринчин. – М., 1998. – 49 с.
5. *Базелюк, Н. Н.* Социально-философские аспекты валеологии и формирования здорового образа жизни / Н. Н.Базелюк // Вестник МГТУ. – 2008. – №4. – С.571–575.
6. *Гундаров, И. А.* Актуальные вопросы практической валеологии: Сборник научных трудов / И. А. Гундаров, В. А. Полесский. – СПб.: Наука, 1993. – С.25–28.
7. *Даутов Ю. Ю.* Научные основы здоровья и здорового образа жизни / Ю. Ю. Даутов, Т. Ю. Уракова, Р. Ш. Ожева, Р. Н. Хакунов // Новые технологии. – 2007. – №3. – С.67–69.
8. *Лобанов, А. П.* Принцип здоровьесбережения в контексте компетентностного подхода и инновационных образовательных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – № 1. – 2009. – С. 154–157.;
9. *Лучинович, Л. А.* / Л. А. Лучинович, И. И. Ларченко, Е. Е. Кострыкина Физическая культура в обеспечении здоровья. – С. 88–97.
10. *Мартыненко А. В.* Здоровый образ жизни молодежи / А. В. Мартыненко // ЗПУ. – 2004. – №1. – С.136–138.

11. *Москвичева, М. Г.* Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ) / М. Г. Москвичева, Н. В. Бредихина // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2006. – №2 (57). – С.196-201.
12. *Носов, А. Г.* Становление здорового образа жизни как педагогическая проблема / А. Г. Носов // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – №11-4 – С.883–886.
13. *Пергаменщик, Л. О.* Мужество быть здоровым/ Л. О. Пергаменщик// Психологическое здоровье в контексте развития личности: Материалы республиканской научно-практической конференции. – Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» – С. 128 – 130.
14. *Савко, Э. И.* Здоровье и современная мода / Э. И. Савко // *Здоровый образ жизни: сборник статей*. – Выпуск 10. – Минск, БГУ, 2013. – 185 с. – С. 16–22.
15. *Садовников, Е. С.* Здоровый образ жизни: мудрость в заботе о себе / Е. С. Садовников// Вестник ВолГУ. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2011. – №3. – С.181–185.
16. *Смирнов, А. Т.* Здоровый образ жизни и безопасность человека / А. Т. Смирнов // *Технологии гражданской безопасности*. – 2004. – №3. – С.97–99.
17. *Фролова, Ю. Г.* Здоровый образ жизни: проблема определения и эмпирического исследования / Ю. Г Фролова // *Современные подходы к продвижению здоровья*. Материалы III Международной научно-практической конференции. – Гомель, 21 октября 2010. – Гомель: ГомГМУ, 2010. – С. 114–116
18. *Царевский, Л. П.* Интегральные образы здоровья / Л. П. Царевский // *Общая палеоэкология человека*. – Калининград, 2001– С. 17-21.
19. *Царегородцев, Г. И.* Философия. Учебник. Изд. 4-е, перераб. и дополн./ Г. И. Царегородцев, Г. Х. Шингаров, Н. И. Губанов. – М.: Изд-во СГУ, 2012. – 452 с.