

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ О ДЕТЕРМИНАНТАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТРАНЗИТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы психологии здорового образа жизни, укрепление и развитие здоровья с опорой на его психологическую составляющую, детерминанты, которые определяют образ жизни, отношение к собственному здоровью и здоровью других людей.

**Ключевые слова:** психологии здорового образа жизни, статуса соматического здоровья личности, детерминанты выбора здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) — одна из наиболее актуальных в психологическом благополучии личности, о чем свидетельствует растущий год от года интерес научных исследований в области психологии к данной тематике [1]. Личностные изменения поведения и минимизации рисков развития проблем со здоровьем становится одной из важнейших задач XXI века в транзитивном (переходном) состоянии общества, поскольку всегда является достаточно сложным и противоречивым периодом в жизнедеятельности людей. Данный период сопряжен с чередой кризисов и различного рода конфликтами, отличается напряженностью и нестабильностью в системе социальных отношений.

Здоровый образ жизни и проблема здоровья человека имеют многовековую историю, анализ научных трудов позволяет увидеть не только самые важные принципы здорового образа жизни, которые составляют основы различных парадигм здоровья, но и практические рекомендации по его достижению.

Центральной проблемой психологии здорового образа жизни как ценности - является сохранение, укрепление и развитие здоровья с опорой на его психологическую составляющую, когда само здоровье в единстве его духовной, социальной и соматической компонентов становится реальным условием для полного раскрытия потенциалов личности, её саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации и самопознания.

В настоящее время в психологии разрабатывается ряд подходов к выявлению специфики функционирования личности в транзитивном обществе, описанию содержания и структуры обозначенного процесса, изучению различных механизмов, условий и форм ее осуществления в современной социореальности. Это дает возможность панорамного изучения особенностей развития личности, выявления совокупности факторов, детерминирующих ее успешность. Перед психологией стоит важная задача рассмотрения и систематизации ресурсов и рисков современного микросоциума как пространства развития личности [3].

Детерминанты отношения личности к здоровью являются активными факторами, которые обнаруживаются в причинно-следственных связях, которые определяют образ жизни, отношение к собственному здоровью и здоровью других людей [2].

В изучении проблемы здорового образа жизни как ценности в современной психологии рассматривается ряд подходов: влияние статуса соматического здоровья на полное раскрытие потенциала личности, её саморазвития, самопознания, самосовершенствования и выявление совокупности факторов, детерминирующих её успешность.

Научная разработанность проблемы заключается в выявлении и описании совокупности микросоциальных факторов, детерминирующих формирование здорового образа жизни, выявление социокультурной среды в становлении личности с разными стартовыми возможностями и изучение психологических особенностей лиц с разным статусом здоровья.



В результате научно-теоретического анализа разработана теоретическая модель: детерминанты выбора здорового образа жизни, которая включает макроуровень, микроуровень и субъективный уровень.

Содержательно модель представлена следующими уровнями, включающими специфические ряды детерминирующих факторов:

на макроуровне общие тенденции лиц низким статусом соматического здоровья задаются посредством механизмов трансляции, стимулирования, масштабной поддержки, социального конструирования. Здесь представлены такие факторы как: социальные установки; социальные ценности; модели социальной активности; векторы преадаптации; современный имидж;

на микроуровне содержание и направление задается посредством механизмов идентификации, актуализации. Микроуровень образуют ряд факторов: характеристики среды, содержательные особенности стимулов-фасилитаторов; наличие поддерживающих проектов, их качество, доступность и перспективность;

на субъективном уровне представлены, с одной стороны ценности, личностные смыслы, а с другой - индивидуальные характеристики личности, ее эмоционально-волевой и познавательной сферы.

На основе теоретического анализа изучаемой проблемы было организовано и проведено эмпирическое исследование детерминантов формирования здорового образа жизни у лиц с разным статусом соматического здоровья.

В онтогенетическом развитии личности, одной из важных стадий развития является подростковый возраст, поскольку имеет высокий статус кризисности. Именно в подростковом возрасте начинают формироваться самосознание и смысловые жизненные ориентации.

В ходе эмпирических исследований по оценке состояния соматического статуса здоровья личности было проведено анкетирование подростков по выявлению детерминантов психологического благополучия респондентов.

Выборочный анализ результатов анкетирования по оцениванию респондентов собственного здоровья и отношения к здоровому образу жизни показал следующее:

52,3% респондентов – считают себя здоровым человеком; 38,6% опрошенных оценивают свое самочувствие на «хорошо»; для 40,5% респондентов – здоровый образ жизни является ценностью, а для сохранения хорошего самочувствия – 59,2% мешает окружающая обстановка, 47,6% – вредные привычки; у 52% опрошенных есть жалобы на здоровье, 54% - часто болеют.

Понятие «здоровье» обусловлено не только физическим состоянием человека, но и психологическим благополучием. В исследованиях физиологов отмечается, что здоровье человека на 70 процентов зависит от его уклада жизни и его отношения к своему здоровью, насколько оно ценно для человека. Так как все это создает благополучный фон для функциональных систем организма. Благополучный фон обусловлен системой установок и ценностей актуальных для личности в конкретной жизненной ситуации.

Психологические особенности подросткового возраста, отсутствие социального опыта в социальных ситуациях в стране, влияют на образ жизни и здоровье подростков, на их формирование привычек, которые пагубно влияют на здоровье. Такие привычки являются характерной чертой растущего процесса, они могут вызвать ухудшение здоровья, часто способствуя появлению чувства молодого человека о его «взрослой жизни».

Формирование ценностного понимания и отношения подростков к здоровому образу жизни приобретает высокую актуальность среди имеющихся многочисленных проблем психолого-педагогической науки. Проблема здоровья и здорового образа жизни выходят за границы компетенции здравоохранения. Ценность и отношение к здоровому образу жизни формируется в процессе проживания подростком конкретных жизненных ценностей, что оптимально становлению личностного смысла ценностного отношения к физической культуре и здоровью [4].



Здоровый образ жизни представляет собой важную ценность не только для самой личности, но и для социального пространства в целом. Общество крайне мотивировано в укреплении и сохранении здоровья подростка, что проявляется как социальный заказ на воспитание здорового гражданина.

**Список литературы:**

1. Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 2018, №2, С.- 152.
2. Кимберг, А. Н. Личностные проекты: мотивационные, когнитивные и ситуационные детерминанты [Текст] / А.Н. Кимберг, А.А. Лузаков // Научный журнал Кубанской гос. академии управления. – 2012. – № 78.
3. Ткаченко, Д.П. Становление субъектности подростков в условиях транзитивности // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме // Материалы международной научной конференции. Под ред. Т.Д.Марцинковской, В.Р.Орестовой, О.В.Гавриченко. — РГГУ. Москва, 2018. — С.- 189.
4. Нехорошева, Е.В., Авраменко, В.Г., Маркосян, А.А. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2016. № 11(29).

