

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Якушева А.А., Широкова Е.А.

ФГБОУ ВО Калужский государственный университет
им. К. Э. Циолковского, Калуга
kaktus86@mail.ru

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются ключевые аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни и его значимости в современном обществе. Указывается, какие социальные, культурные и психологические факторы влияют на восприятие здорового образа жизни, а также роль образовательных и информационных кампаний в популяризации здоровых привычек. Особое внимание уделяется механизмам мотивации и индивидуальным подходам, способствующим изменению поведения и восприятию здоровья как важной ценности. Статья предлагает практические рекомендации по внедрению принципов здорового образа жизни в повседневную практику, подчеркивая важность комплексного подхода к формированию устойчивых привычек и позитивного отношения к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценности, мотивация, физическая активность, психологические механизмы.

Yakusheva A. A., Shirokova E. A.

Features of mechanisms for forming healthy lifestyle values

ABSTRACT. The article considers the key aspects of formation of ideas about healthy lifestyle and its importance in modern society. It is pointed out what social, cultural and psychological factors influence the perception of healthy lifestyle, as well as the role of educational and information campaigns in popularization of healthy habits. Special attention is paid to motivational mechanisms and individual approaches that promote behavioral change and the perception of health as an important value. The article offers practical recommendations for the introduction of healthy lifestyle principles into everyday practice, emphasizing the importance of an integrated approach to the formation of sustainable habits and positive attitudes towards one's own health.

Keywords: healthy lifestyle, values, motivation, physical activity, psychological mechanisms.

Актуальность осмысления такого понятия как «здоровый образ жизни» и привлечения к нему все большей части общества, в первую очередь, молодежи, обусловлена политическими, экономическими и со-

циальными стремлениями государства к формированию сильной и здоровой нации, которая воплотит в жизнь гуманистические идеалы, ценности и нормы [10].

Цель исследования – обозначить ключевые механизмы формирования ценности здорового образа жизни, проанализировать влияние различных факторов (социальных, культурных и психологических) на восприятие и принятие индивидуумом принципов здоровья. Кроме того, статья ставит задачу предоставить читателю практические рекомендации по внедрению этих ценностей в повседневную практику, что поможет развить осознанный подход к заботе о собственном здоровье и благополучии.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологической основой данного исследования послужил комплексный анализ научной литературы, посвященной здоровому образу жизни. Были использованы методы теоретического анализа, синтеза и обобщения информации из различных источников, включая научные статьи, монографии и материалы конференций.

Для систематизации полученных данных использовался метод категоризации, позволивший выделить основные факторы, влияющие на восприятие здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что влияние культурных, психологических и социальных факторов носит многоаспектный характер и затрагивает как физиологические, так и психологические механизмы человеческого организма.

Запрос на здоровый образ жизни, на спорт – это одна из позитивных тенденций развития современного российского общества. Как правило, посыл к здоровому образу жизни в первую очередь обращен к молодому поколению. Формирование отношения к здоровому образу жизни как к ценности является тяжелой задачей, которую ставит перед собой государство [10].

Восприятие здорового образа жизни (ЗОЖ) формируется под воздействием различных социальных факторов. Например:

1. Семейные традиции и воспитание. Семья является первым источником знаний и привычек, касающихся здоровья. Дети, воспитывающиеся в семьях, которые активно придерживаются принципов ЗОЖ, с большей вероятностью сформируют аналогичные привычки.

2. Социальное окружение. Друзья, коллеги и знакомые играют значительную роль в формировании привычек. Если в окружении человека распространены здоровые практики, то и сам он с большей вероятностью примет их.

3. Уровень образования. Образование влияет на осведомлённость людей о вопросах здоровья и ЗОЖ. Люди с высоким уровнем образования чаще принимают более осознанные решения относительно своего образа жизни [1].

4. Влияние медиа. Средства массовой информации и социальные сети могут значительно повлиять на восприятие ЗОЖ. Программы, рекламы и блоги могут как создать позитивный имидж здоровых привычек, так и наоборот, способствовать распространению мифов о здоровье.

5. Экономические факторы. Уровень дохода также влияет на возможность следовать принципам ЗОЖ. Люди с низким доходом могут сталкиваться с трудностями в приобретении здоровой пищи или в доступе к спортивным услугам.

Эти социальные факторы в совокупности создают обширный контекст, определяющий то, каким образом человек воспринимает здоровье и здоровый образ жизни [2].

Культурные факторы играют важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни. Они могут обуславливать выбор привычек, стилей жизни и отношения к здоровью. Рассмотрим основные.

1. Традиции и обычаи. Различные народы имеют свои уникальные традиции питания и физической активности, которые могут как способствовать, так и препятствовать созданию здоровых привычек. Например, в некоторых культурах широко распространены блюда на основе натуральных ингредиентов, что способствует популяризации здорового питания.

2. Религиозные убеждения. Религиозные практики могут включать ограничения в питании или предписывать определенные формы физической активности. Например, некоторые религии предписывают пост, что может влиять на восприятие питания и здоровья.

3. Социальные нормы и стили жизни. Социальные нормы, принятые в обществе, могут оказывать значительное влияние на восприятие ЗОЖ. Например, в культурах, где популярны активные виды отдыха и занятия спортом, существует высокая вероятность того, что и другие нормы будут ориентированы на здоровье [8].

4. Доступ к информации. Культуры, где существует высокий уровень доступа к информации об исследованиях в области здоровья и ме-

дицинских рекомендациях, могут более активно интегрировать элементы ЗОЖ в свою повседневную практику [3].

Существует также ряд психологических факторов, влияющих на восприятие здорового образа жизни:

1. **Мотивация.** Уровень мотивации человека значительно влияет на его стремление вести здоровый образ жизни. Внутренняя мотивация, основанная на личных ценностях и целях, как правило, более эффективна, чем внешние стимулы, например, давление со стороны общества.

2. **Самооценка.** Люди с высокой самооценкой чаще проявляют интерес к своему здоровью и привычкам. Низкая самооценка может приводить к игнорированию ЗОЖ и к принятию нездоровых привычек [5].

3. **Стресс и эмоциональное состояние.** Стрессы и негативные эмоции могут отвлекать человека от заботы о здоровье. Например, многие люди прибегают к нездоровому питанию или отказу от физической активности во время стресса.

Эти психологические факторы взаимодействуют между собой и вносят вклад в то, как человек воспринимает и реализует идеалы здорового образа жизни в повседневной жизни [11].

Образовательные и информационные кампании являются мощным инструментом в популяризации здоровых привычек и создании здорового общества, участвуют в продвижении здорового образа жизни и формировании правильных привычек. Кампании по информированию помогают людям понять важность здоровья и рационального питания. Информация о рисках нездоровых привычек и преимуществах здорового образа жизни может мотивировать людей к изменениям. В рамках кампаний организаторы могут обучать людей практическим навыкам, таким как приготовление здоровой пищи, планирование физической активности и управление стрессом. Это создает основу для формирования устойчивых привычек [7].

Изменение поведения и восприятия здоровья как важной ценности требует глубинного понимания механизмов мотивации и применения индивидуальных подходов. Желание изменить свое поведение исходит от внутренних убеждений и ценностей, что делает изменения более устойчивыми. Внешние стимулы, такие как награды или одобрение, могут способствовать изменению поведения, хотя могут не всегда гарантировать долговременные результаты. Установление конкретных и измеримых целей помогает направить усилия и отслеживать прогресс. Учет индивидуальных интересов и убеждений важен для созда-

ния персонализированного подхода, который будет более приемлемым для человека [8].

По сочетанию этих механизмов и индивидуальных подходов можно создать эффективную стратегию, способствующую изменению поведения и восприятию здоровья как важной ценности. Подходы должны быть адаптированы под каждого человека и учитывать его уникальные особенности и потребности [6].

Создание здорового образа жизни – это целенаправленный процесс, который может быть реализован через несколько простых и доступных шагов. Рассмотрим практические рекомендации по внедрению этих принципов в повседневную практику.

1. Постепенное изменение привычек. В данном случае необходимо начинать с малого: можно изменять одну привычку за раз, чтобы не перегружать организм нововведениями. Например, можно добавить в рацион одну порцию овощей в день. Все предстоящие изменения должны быть запланированы: необходимо определить конкретные шаги и сроки для внесения изменений, что поможет избежать смятения и растерянности.

2. Физическая активность. Необходимо найти такую физическую активность, которая будет отвечать возможностям и потребностям человека, при этом она должна приносить удовольствие [12].

3. Здоровое питание. Необходимо соблюдать энергетический баланс и включать в рацион разнообразные продукты: фрукты, овощи, белки, злаки, здоровые жиры, витамины и микроэлементы.

4. Гидратация. В организм для поддержания оптимальной жизнедеятельности должно поступать достаточное количество воды (не менее 1,5–2 литров воды в день).

5. Ментальное здоровье. Для сохранения ментального здоровья необходимо включать в повседневный режим практику медитации, дыхательные упражнения или занятия, которые помогают расслабиться и сосредоточиться [12].

6. Мониторинг прогресса. Для отслеживания происходящих изменений необходимо записывать свои достижения, возникающие проблемы и возникающие по этому поводу эмоциональные переживания.

Следуя этим рекомендациям, можно постепенно внедрить принципы здорового образа жизни в повседневную практику, что положительно скажется как на физическом, так и на психическом здоровье человека [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что формирование ценности здорового образа жизни является сложным и многогранным процессом, затрагивающим как индивидуальные, так и социальные аспекты. Взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов играет ключевую роль в повышении осознания важности здоровья и благополучия. Образовательные программы, поддержка со стороны близких людей, доступ к ресурсам для занятий физической активностью и правильному питанию будут способствовать укреплению мотивации к здоровым привычкам.

В современном мире, где стресс, неблагоприятные экологические условия и малоподвижный образ жизни становятся нормой, важно не только осознавать значимость здорового образа жизни, но и активно внедрять его принципы в повседневную практику. Принятие решений с учетом здоровья, развитие навыков самоконтроля и положительных социальных взаимодействий способствуют укреплению здоровья не только на индивидуальном уровне, но и в рамках общества в целом.

Таким образом, ценность здорового образа жизни не только повышает качество жизни, но и формирует более здоровое и устойчивое общество, способное справляться с вызовами современности. Каждый человек несет ответственность за свою здоровье и может внести свой вклад в общее дело, следуя принципам здорового образа жизни и вдохновляя других на позитивные изменения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №7-2(121). – С. 7–9.
2. Волненко, Н. Б. Влияние социальных факторов риска на формирование здорового образа жизни / Н. Б. Волненко, Э. В. Омеляненко, С. В. Литовка // Вестник Харьковского национально-автомобильного дорожного университета. – 2005. – №29.
3. Гаськова, Н. П. Факторы, формирующие здоровый образ жизни / Н. П. Гаськова, И. Ю. Тармаева, Е. А. Степанова, Н. А. Голышева // БМЖ. – 2011. – №4. – С. 113–115.
4. Герасимова, Д. А. Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам / Д. А. Герасимова // БМИК. – 2021. – Вып. 11, №8. – С. 170.

5. Дударенко, Е. А. Тенденции развития представлений о здоровом образе жизни среди молодого поколения / Е. А. Дударенко, Д. А. Цевенко, И. В. Половцов // Наука-2020. – 2021. – №7(52). – С. 159–165.
6. Дутова, О. А. Зож и простые правила к пользованию в современном мире / О. А. Дутова // Теория и практика современной науки. – 2018. – №1(31). – С. 829–832.
7. Казначеев, А. В. Методы продвижения здорового образа жизни среди школьников / А. В. Казначеев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №11-1. – С. 156–158.
8. Карасева Т. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни / Т. В. Карасева, Е. В. Руженская // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – №5. – С. 23–24.
9. Ломтева, Я. Д. Актуальность выбора здорового образа жизни среди современной молодёжи / Я. Д. Ломтева, Н. А. Кращенко // Вестник науки. – 2024. – Вып. 3, №6. – С. 1951–1955.
10. Ниетова, З. Х. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения / З. Х. Ниетова, С. Е. Ищанова // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2018. – С. 147–151.
11. Чернов, И. А. Психологические факторы формирования здорового образа жизни / И. А. Чернов // Вестник ГУУ. – 2013. – №10. – С. 274–277.
12. Широкова, Е. А. Особенности применения методики мягкого фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Широкова. – Москва, 2021. – 185 с.

REFERENCES

1. Antonova, A. A. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e sovremennykh studentov / A. A. Antonova, G. A. Yamanova // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. – 2022. – №7-2(121). – S. 7–9.
2. Volnenko, N. B. Vliyanie social'nykh faktorov riska na formirovaniye zdorovogo obraza zhizni / N. B. Volnenko, E. V. Omel'yanenko, S. V. Litovka // Vestnik Har'kovskogo nacional'no-avtomobil'nogo dorozhnogo universiteta. – 2005. – №29.
3. Gas'kova, N. P. Faktory, formiruyushchie zdorovyj obraz zhizni / N. P. Gas'kova, I. YU. Tarmaeva, E. A. Stepanova, N. A. Golysheva // BMZH. – 2011. – №4. – S. 113–115.
4. Gerasimova, D. A. Zdorovyj obraz zhizni i otnoshenie k vrednym privyчкам / D. A. Gerasimova // BМIK. – 2021. – Vyp. 11, №8. – S. 170.
5. Dudarenko, E. A. Tendencii razvitiya predstavlenij o zdorovom obraze zhizni sredi molodogo pokoleniya / E. A. Dudarenko, D. A. Cevenko, I. V. Polovodov // Nauka-2020. – 2021. – №7(52). – S. 159–165.

6. Dutova, O. A. Zozh i prostye pravila k pol'zovaniyu v sovremennom mire / O. A. Dutova // *Teoriya i praktika sovremennoj nauki*. – 2018. – №1(31). – S. 829–832.
7. Kaznacheev, A. V. Metody prodvizheniya zdorovogo obraza zhizni sredi shkol'nikov / A. V. Kaznacheev // *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk*. – 2022. – №11-1. – S. 156–158.
8. Karaseva T. V. Osobennosti motivacii vedeniya zdorovogo obraza zhizni / T. V. Karaseva, E. V. Ruzhenskaya // *Problemy social'noj gigieny, zdравоохранeniya i istorii mediciny*. – 2013. – №5. – S. 23–24.
9. Lomteva, YA. D. Aktual'nost' vybora zdorovogo obraza zhizni sredi sovremennoj molodyozhi / YA. D. Lomteva, N. A. Krashchenko // *Vestnik nauki*. – 2024. – Vyp. 3, №6. – S. 1951–1955.
10. Nietova, Z. H. Zdorovyj obraz zhizni: mekhanizmy formirovaniya cennosti zdorovogo obraza zhizni u molodogo pokoleniya / Z. H. Nietova, S. E. Ishchanova // *Psihologiya, pedagogika, obrazovanie: aktual'nye i prioritetye napravleniya: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Orenburg, 2018. – S. 147–151.
11. CHernov, I. A. Psihologicheskie faktory formirovaniya zdorovogo obraza zhizni / I. A. CHernov // *Vestnik GUU*. – 2013. – №10. – S. 274–277.
12. SHirokova, E. A. Osobennosti primeneniya metodiki myagkogo fitnesa v regulirovanii kachestva zhizni studentov gumanitarnyh special'nostej: dis. ... kand. ped. nauk / E. A. SHirokova. – Moskva, 2021. –185 s.