

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЕ», «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ПСИХОЛОГИИ**

**Н.С. Захарук., аспирант  
БГПУ, Минск**

**Научный руководитель – О.В. Леганькова,  
канд. психол. наук, доцент**

Здоровье человека является непреходящей ценностью, наиболее остро определяющей специфику современного состояния общества в его историческом развитии. Но, к сожалению, сохранение здоровья и организация здорового образа жизни не всегда являются приоритетными ценностями для индивидов и государства в целом. Ухудшение физического, психического, духовного и нравственного здоровья населения прогрессирует с каждым годом и, что особенно вызывает беспокойство, это проявляется у подрастающего поколения. Здоровый образ жизни понимается нами как субъективная целостная картина мира («образ») в восприятии человека, картина отношений с миром, окружающими людьми и самим собой, задающая характер конструктивного коммуникативного поведения, жизнедеятельности и становления личности как субъекта социальных отношений [3].

Сегодня феномен здоровья является объектом исследования множества областей современного знания. В зарубежной психологии особенное значение придается понятию здоровья личности, особенно в гуманистическом её направлении. В частности, в работах К. Роджерса здоровый человек рассматривается как подвижный, открытый, а не как постоянно использующий защитные реакции, независимый от внешних влияний и опирающийся на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен [5].

Другое направление эмпирических исследований здоровья связано с исследованием самоактуализации как его важнейшей предпосылки и характеристики. Изучается взаимосвязь самоактуализации с различными переменными, среди которых: удовлетворенность жизнью, тревожность, достижения в учебе, стиль родительского воспитания, характеристики здорового образа жизни и др. Например, И. Пуфаль-Струзик выявила положительную связь самоактуализации с самооценкой, а также высоким уровнем достижений в учебе у старшеклассников. Результаты исследования Г.Дж. Эктона и П. Мэлэтума свидетельствуют о том, что самоактуализация положительно коррелирует с занятиями физическими упражнениями, здоровым питанием, активным отдыхом и отрицательно коррелирует курением, употреблением наркотиков.

Для отечественной науки характерно особое понимание предмета психологии здоровья, с акцентом на эмоциональных и мотивационных факторах,

таких, как отношение к здоровью, ценность здоровья и пр., которые определяют образ жизни человека. В качестве наиболее важной задачи называется исследование здоровья как целостного, интегративного состояния, включающего в себя психологический и духовно-нравственный компоненты [1; 4]. О.С. Васильева, обращая внимание на наличие ряда составляющих здоровья, в частности, таких, как физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, рассматривает факторы, оказывающие преимущественное влияние на каждую из них [2].

С.Д. Дерябо, В.И. Панов, В.А. Ясвин, анализируя данную проблему в рамках задач экопсихологии, предлагают рассматривать отношение к здоровью в контексте понимания отношения как субъективно окрашенного отражения личностью взаимосвязей своих потребностей с объектами и явлениями мира, являющееся фактором, обуславливающим поведение [1].

Г.С. Никифоров описал некоторые характеристики осознания здоровья как жизненной потребности, как составляющей смысла жизни, рассмотрел взаимосвязи данной ценности с осознанием смысла жизни, попытался выяснить, какие факторы наиболее часто вызывают эмоциональный дискомфорт и как влияет неудовлетворенность здоровьем на возникновение эмоционального дискомфорта. В рамках данного понимания был проведен ряд эмпирических исследований и сравнительный анализ потребности в здоровье и других потребностей [4].

Разноплановость научных исследований относительно проблемы взаимосвязи физических и психических характеристик здоровья личности обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств изучения структуры и содержания представлений молодых людей о здоровом образе жизни для создания целенаправленных мер по формированию адекватного отношения к своему здоровью. Одним из важных направлений исследований может стать изучение взаимосвязи между сформированными ценностями и навыками здорового образа жизни, а также готовностью к действиям по сохранению и поддержанию здоровья.

### **Список источников**

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001 – 352 с.
3. Дерябо, С.Д. Здоровье как предмет экопсихологической диагностики / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин, В.И. Панов // Прикладная психология. – 2000. - №4. – С. 52 – 66.
4. Никифоров, Г.С. Психология здоровья. Учеб. пос. / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 607 с.
5. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.