

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Дружилов С.А.

Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний, Новокузнецк,  
кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник  
отдела Экологии человека

### **Аннотация**

*Рассматриваются сложившиеся подходы к пониманию здорового образа жизни. В статье феномен здорового образа жизни представлен как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Приводятся три составляющие психической модели индивидуальной здоровьесозидающей деятельности: образная, понятийно-логическая и действенная.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесозидающее поведение, здоровьесозидающая деятельность, образ-цель, психическая модель деятельности

---

## HEALTHY LIFESTYLE AS THE PURPOSEFUL THE ACTIVITY OF THE MAN

Druzhilov S.A.

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk,  
PhD of Psychological Sciences, Associate Professor,  
leading scientific worker of the Department of Human Ecology

### **Abstract**

*Consider the existing approaches to the understanding of a healthy lifestyle. The phenomenon of a healthy way of life is presented as a specific form of purposeful human activity - activity aimed at the preservation, strengthening and improving his health. Here are three components of psychological model of Individual activity creating health: imaginative, of concepts-logical and actions.*

**Keywords:** health-creating activities, health-preserving behaviors, healthy lifestyle, image-goal, psychological model of activity

---

В научной литературе, рассматривающей проблемы защиты и улучшения здоровья человека, широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и связанных с ним производных понятий, таких как установка, направленность, мотивация на ЗОЖ, самосохранительное (или здоровьесберегающее) поведение и др. Решение проблемы защиты и сохранения здоровья людей исследователи увязывают не только с улучшением экологической ситуации, но и с осознанием каждым человеком ценности здоровья и ответственности за свое здоровье [1]. Подчеркивается значимость для сохранения и совершенствования здоровья человека его отношения к своей жизни, к труду [2].

Из контекста определений понятия «здоровый образ жизни» следует, что в него вкладывают смысл *способа* организации жизни человека, направленного на профилактику болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является частым случаем *образа жизни* человека *в целом*. Образ жизни (*modus vivendi* – режим, способ жизни) рассматривается как присущий данному человеку *способ* (или *форма*) жизненной активности, жизнедеятельности, типичные для конкретно-исторических условий и социально-экономических отношений. Образ жизни (ОЖ) предстает в научной литературе как собирательное понятие, охватывающее проявление материального, социального и духовного *бытия* человека в мире. Это понятие определяет *форму бытия* человека, находящую своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Понятие «образ жизни», в том числе «здоровый образ жизни» не следует отрывать от понятия «образ мысли», по которым понимается мировоззрение, миропонимание, мироощущение человека, его «Я-концепция». К.А. Абульханова-Славская в целостном явлении «образ жизни» выделяет два важнейших компонента: 1) субъективный, личностно обусловленный (идеальный) и 2) объективный (деятельностный) [3]. Эти же компоненты есть и в явлении «здоровый образ жизни».

В научной литературе просматриваются следующие подходы феномену и характеризующему его понятию «здоровый образ жизни»:

1) Здоровый образ жизни как обобщенное *понятие* (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им

социальных функций и достижению активного долголетия [4]. Можно выделить следующие два *основные* направления раскрытия содержания комплексного понятия «здоровый образ жизни»: а) как характеристика *активности*, предполагающей, что человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья; б) как характеристика *ограничений* в поведении человека, предполагающих недопущение привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

2) Здоровый образ жизни как *форма бытия*, важнейшим фактором которого является проявление *активности* человека. Внутри этой градации можно выделить два вида проявления активности:

а) Здоровый образ жизни как *деятельность* (система целесообразных действий) человека, создающая условия хорошего состояния его здоровья [5].

б) феномен «здоровый образ жизни» как *поведение* человека (англ. *health behaviors* – «поведение здоровья») человека, которое базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья и профилактики заболеваний [6]. При этом предполагается, что такое *здоровьеохранительное* поведение реализуется человеком *вне работы*.

3) Здоровый образ (стиль) жизни как форма (способ) организации *всей жизнедеятельности* человека; при таком понимании индивидуализированный здоровый образ жизни в себя *мировоззренческий, поведенческий и деятельностный* аспекты, способствующие сохранению и укреплению здоровья [7]. Конкретные исследования показали продуктивность такого подхода при изучении влияния эмоциональной, познавательной, поведенческой и практической (действенной) составляющих мотивации работников на здоровый стиль жизни [8].

Так или иначе, но ЗОЖ базируется на взаимодействии между *условиями* и *моделями* целесообразной активности человека (деятельности, поведения). Формирование у человека адекватной модели активности способствует снижению риска возникновения заболевания и сохранению *здоровья*.

Информированность человека в понимании путей и способов сохранения здоровья является необходимым условием его целенаправленной активности в направлении ЗОЖ. Другим необходимым условием является осознание человеком *ценности* своего здоровья. Однако выполнение этих условий еще не гарантирует сохранения и укрепления здоровья человека, – необходима целенаправленная активность субъекта в этом направлении. С другой стороны, проведение информирования человека должно проводиться с учетом понимания

психологических механизмов обеспечения активности человека в *здоровье-созидающем* направлении.

Считаем целесообразным сделать акцент в раскрытии понятия «здоровый образ жизни» как на специфической форме *целесообразной активности* человека, направленной на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

В философии, социологии, гигиене понятие «образ жизни» (в том числе «здоровый»), используется не буквально. Этим понятием описывается не *образ* как феномен *идеального* плана – форма отражения объективной реальности (её некоторый *облик, подобие*) в психике человека, а *способ* бытия человека.

В психологии же *образ* – это некоторое внутреннее психическое образование. В общем случае, *психический образ* – это целостное, интегративное отражение относительно самостоятельной, дискретной части действительности, её информационная *модель*, используемая человеком для регуляции своей жизнедеятельности [9]. Психический *образ* может быть зрительным (визуальным), звуковым, чувственным. В психологии труда и выделяют: *образ-цель* – идеальное представление будущего (желаемого) результата деятельности; *оперативный образ* – отражение в сознании человека объекта действия (или предмета, процесса), складывающаяся по ходу выполнения действия и подчиненное его задачам. Используется понимание психической концептуально-образной модели деятельности, объединяющее понятия *образа-цели* и *образа действий*.

В понятие «здоровый образ жизни» заложено смысловое содержание, ориентирующее на достижение человеком здоровья – соматического, психического, нравственного. В предлагаемых различными авторами описаниях ЗОЖ в той или иной форме заложена *цель* (как идеальный *образ* желаемого результата), формулируются необходимые для достижения этой цели *средства* (внутренние и внешние) и *способы* действий (питания, сна, устройства и использования среды обитания, особенности труда, поведения, общения – жизни в целом, бытия жизнедеятельности), некоторые *граничные* (нормативно-гигиенические и др.) требования. Во всех случаях описания ЗОЖ в качестве необходимого условия достижения положительного результата предполагается наличие целесообразной осмысленной активности человека.

Традиционно говорят о трех видах деятельности: трудовой, учебной (познавательной) и игровой. В зависимости от этапа жизненного пути один из этих видов деятельности становится для человека основным. Для взрослого человека это трудовая деятельность (работа), являющаяся источником его существования в обществе. Здоровье

созидающая деятельность в этом случае выступает как дополнительная, и во многих видах труда ее совмещение невозможно без ущерба для основной деятельности. Но при выходе из основной деятельности (окончание рабочей смены и т.д.) у человека появляется возможность реализовать свою активность в направлении ЗОЖ. И это не только здоровье-охранительное *поведение* как недопущение негативных привычек и соблюдение общегигиенических норм, правил и ограничений, но и целенаправленная здоровье-созидающая деятельность (ЗСД).

Понятие «здоровый образ жизни», рассматриваемое как *деятельность*, предполагает именно *здоровье-созидающую деятельность*, деятельность по созиданию (сотворению) человеком своего здоровья. Следует согласиться с Е.Н. Назаровой и Ю.Д. Жиловым, которые считают, что понятие «здоровьесозидание» является более широким, чем понятие «здоровьесбережение» и включает в себя последнее. Соответственно, здоровьесозидающая *деятельность* (ЗСД) включает в себя *здоровьесберегающую деятельность*. По мнению М.Г. Колесниковой, ЗСД – это деятельность, связанная как с сохранением и укреплением здоровья, так и с реализацией *моделей* поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в ее основе лежит *саморегуляция личности* [10]. Отметим, что *целеполагание* в деятельности связано не только с потребностями, но во многом – с *ценностно-смысловой сферой личности*.

Деятельность как целесообразная активность человека предполагает наличие *субъекта* и *объекта*, а также *целей* и *средств* деятельности, *результата*, а также самого *процесса* деятельности. Для индивидуальной *здоровье-созидающей* деятельности в качестве *субъекта* выступает *личность*, в качестве *объекта* – *состояние здоровья* человека (соматического, психологического, духовного). Известно, что средства любой деятельности подразделяются на внешние (предметные) и внутренние (психические), к которым относят имеющиеся у человека знания, умения, навыки, алгоритмы и способы (модели) деятельности. Для достижения результатов в любой деятельности человеку необходимо не только осознавать ее цель, но и научиться выполнять некоторую последовательность *действий*.

Аналогично, для индивидуальной ЗСД существуют внешние предметные средства, а также внутренние. Важнейшим внутренним средством является психическая модель *здоровье-созидающей деятельности*.

Ориентируясь на строение концептуальной (психической) модели профессиональной деятельности (КМПД), используемой в психологии труда, обозначим основные составляющие психической модели ЗСД.

Психическая модель индивидуальной ЗСД включает три составляющих – образную, понятийно-логическую и действенную.

*Образная* составляющая психической модели ЗСД может быть синтезирована из отдельных образов (представлений) как *множество картин*, фрагментами которых являются *образы-цели, образы-способы и образы-условия* сохранения здоровья.

*Понятийно-логическая* составляющая индивидуальной психической модели ЗСД содержит информацию (на уровне осмысленных, *вербализуемых* знаний) о способах, причинно-следственных связях и других отношениях с факторами жизни (поведения, деятельности, общения), связанными со здоровьем человека.

Третий компонент рассматриваемой психической модели ЗСД – ее *действенная* составляющая. Психическая модель ЗСД реализуется в действиях человека и управляет этими действиями. При этом действия, их цепочки и сочетания отображаются в рассматриваемой психической модели в виде *образных и/или понятийно-логических* комплексов.

В любой деятельности, в том числе *здоровьесоздающей*, большое значение имеют процессы *познания*. Чем более полно человеком познан объект и предмет деятельности, тем большими возможностями располагает он как субъект деятельности при выборе необходимых средств и способов действий.

Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентирована на формирование у личности психической образно-понятийно-действенной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять деятельность, направленную на сохранение своего здоровья.

### **Библиографический список**

1. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни / учебное пособие. М.: Академия, 2007.
2. Лебедева Н.М., Чирков В.И., Татарко А.Н. Культура и отношение к здоровью: Россия, Канада, Китай. М.: РУДН, 2007.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
4. Санитарное просвещение: Международный терминологический словарь / Под ред. Д.Н. Лоранского, В. Шмидт. М.: Медицина, 1981.
5. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986.
6. Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им // Наше здоровье – здоровье и будущее наших детей / материалы VII межрегиональной научно-практической конференции. Смоленск, 1997. С. 27-34.
7. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль

- жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 4-7.
8. Захаренков В.В., Олещенко А.М., Данилов И.П., Кислицына В.В., Корсакова Т.Г., Суржиков Д.В. Оценка мотивации на сохранение здоровья у работников основных профессий электролизного производства алюминия // Успехи современного естествознания. 2013. № 8. С. 109-112.
  9. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: Проспект, 2010.
  10. Колесникова М.Г. Саморегуляция как основа здоровьесозидающей деятельности педагога // Человек и образование. 2008. № 3. С. 30-35.

**Библиографическая ссылка на статью:**

Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4(60). С. 648-654. [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>