

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии  
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ  
(с международным участием)**

**ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ**

---

**Секция 1. Научный поиск: актуальная проблематика  
в современных психологических исследованиях**

**Теоретический анализ проблемы отношения к здоровому образу жизни у  
мужчин и женщин разных возрастных групп**

**Зарубей Елизавета Александровна,  
магистрантка 1 курса специальности «Психология»  
(магистерская программа «Психологическое консультирование»),  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»**

Отношение к своему здоровью, профилактика болезней, настроенность на здоровый образ жизни – все эти проблемы сохраняют актуальность в настоящее время. Безусловно, здоровье является одной из важнейших ценностей, известных человеку. Проблема сохранения здоровья много веков стоит перед человечеством, и в настоящее время достигнуты определенные успехи в этом направлении.

В настоящее время происходят значительные изменения, как социального, так и экономического характера, влияние которых на состояние здоровья людей нельзя недооценивать. С одной стороны, в результате научных открытий появляются новые лекарства, методы лечения и диагностики самых разнообразных заболеваний, популяризируется физическая культура и спорт. Однако в то же время многие люди ведут малоподвижный образ жизни,

злоупотребляют не только курением, употреблением алкоголя и психоактивных веществ, но и использованием сети интернет, социальных сетей, компьютерных игр и т.д. Изменившийся жизненный ритм для многих людей стал причиной хронического стресса, хронической усталости. Кроме того, нужно учитывать то, что проживание в условиях современных мегаполисов весьма негативно действует на здоровье человека. По этой причине популяризация здорового образа жизни является весьма важной задачей, решению которой может содействовать психология.

В соответствии с определением ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Собственно, сама формулировка определения ВОЗ предполагает существенную психологическую составляющую в определении здоровья.

ВОЗ также предлагает определение термина «здоровый образ жизни»: – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Здоровый образ жизни зачастую рассматривается в качестве альтернативы зависимому (аддиктивному) поведению, которое может проявляться в виде злоупотреблений алкоголем, наркотиками, компьютерными играми и т.д. Однако необходимо учитывать и тот факт, что в наше время здоровый образ жизни может рассматриваться как одна из форм аддиктивного поведения – в случае, если приверженность к ЗОЖ становится болезненной, начинает мешать человеку реализоваться в других областях жизнедеятельности. От подобного отношения предостерегал еще К. Юнг: «Постоянно ищут правильную пищу и напитки, одержимы аптеками, принимают множество солей, не курят трубку и не пьют

вина. Всякий раз такие люди выдумывают что-то новое, но счастья так и не обретают» [4]. Фанатизм в данной области К. Юнг рассматривал как признак психического нездоровья.

Различия в здоровье у женщин и мужчин имеют место – у большинства исследователей это не вызывает сомнений. Вопрос, который в настоящее время не может окончательно разрешиться, связан с природой этих различий. Обусловлены ли они сугубо биологическими факторами, или на данные различия влияют социум и культура. Существует несколько подходов в изучении здоровья мужчин и женщин.

Так, в рамках биомедицинского подхода гендерные различия в здоровье относятся к области биологии и основываются на унаследованных рисках. К примеру, разница в продолжительности жизни мужчин и женщин объясняется, главным образом, биофизическими различиями, меньшей «прочностью» и большей уязвимостью мужчин, обусловленной биологически. Более высокую жизнестойкость женщин объясняют репродуктивной функцией [2]. Социомедицинский подход объединяет социальные, культурные и психологические объяснения гендерной дифференциации здоровья. Как гендерные роли, так и гендерные стереотипы оказывают влияние на поведение индивида, связанное со здоровьем. Ряд исследователей полагает, что именно гендерный статус и связанные с ним социальные ожидания определяют отношение человека к здоровью и связанное со здоровьем поведение [3].

Социальные функции мужчин и женщин формировались и изменялись на протяжении долгого времени, следствием чего стало возникновение гендерных стереотипов. Существует определенная специфика отношения, как к здоровью, так и к здоровому образу жизни у женщин и мужчин. Определенно можно сказать, что детерминирована эта специфика преимущественно не биологически, а социально. В то же время, имеющиеся на данный момент исследования довольно противоречивы, единого понимания в научном сообществе, касательно гендерной дифференциации отношения к здоровью – не существует. Более

определенно можно отметить, что имеющиеся гендерные различия, особенно в области вредных привычек, имеют тенденцию к сглаживанию.

В психологии отношение определяется как динамичное личностное образование, которое претерпевает определенные изменения в процессе жизнедеятельности. Соответственно, мы можем говорить об изменении отношения к здоровому образу жизни по мере взросления. Кроме того, имеет место возрастная динамика значимости здоровья. И именно в старшем и зрелом возрасте человеку свойственно серьезно заниматься связанными со здоровьем проблемами. В молодом возрасте представления о здоровье достаточно абстрактны, хотя многими молодыми людьми признается важность здоровья и ЗОЖ. Молодежи свойственно уделять внимание физической составляющей здоровья – посещение спортивных залов, занятия физкультурой и т.д. Важность здоровья психического и социального молодежью, по большей части, игнорируется.

Мы можем наблюдать определенные противоречия в разных исследованиях отношения к ЗОЖ. Они могут быть обусловлены самыми разнообразными факторами – регионом проведения исследования, социальными, национальными и иными факторами. Тем не менее, большинство исследований вполне определенно указывают на существующие тенденции. Рассмотрев различные исследования проблемы отношения к ЗОЖ в зависимости от возраста, мы можем говорить о ряде существующих зависимостей и тенденций в этой области. Главным образом речь идет о тенденции к ухудшению здоровья молодежи – исследования показывают достаточно плохую оценку молодыми людьми собственного здоровья. При этом ЗОЖ для молодых людей является достаточно приоритетной сферой деятельности, хотя значительного всестороннего понимания молодые люди не демонстрируют. Представители среднего возраста довольно противоречивы в своем отношении к ЗОЖ. Среди них достаточно много как приверженцев ЗОЖ, так и скептически настроенных по отношению к ЗОЖ. Нужно также отметить тенденцию к увеличению степени

заботы о здоровье с увеличением возраста. Люди пожилого возраста с большей ответственностью рассматривают состояние своего здоровья, больше настроены соблюдать предписания врачей, соблюдать диеты и т.д.

Таким образом, можно утверждать, что, во-первых, существующие исследования отличаются большой степенью противоречивости; во-вторых, имеет место парадоксальная тенденция – большинство людей, независимо от возраста, оценивает свое здоровье не очень высоко, при том, что средняя продолжительность жизни стабильно растет, побеждены многие болезни, постоянно появляются новые лекарственные средства и методы лечения, физкультура становится все более доступной и т.д.; в-третьих, здоровый образ жизни является значимой ценностью для людей всех возрастов, однако представления о здоровом образе жизни у людей довольно поверхностные и расплывчатые.

#### Список литературы

1. *Беляков А.В.* Всемирная организация здравоохранения как центральный орган обеспечения права человека на здоровье / А. В. Беляков // Рос. Юстиция. – 2009. – № 8. – С. 18–20.
2. *Урланис Б.Ц.* Эволюция продолжительности жизни / Б.Ц. Урланис. М.: Статистика, 1978.
3. *Шурыгина И.И.* Различия в потреблении алкоголя мужчинами и женщинами // Социологический журнал. 1996. № 1/2. С. 169–176.
4. *Юнг К.Г.* Структура психики и процесс индивидуации. М.: «Наука», 1996.- 269 с.