


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.7037370>

УДК 316.6.

Ишбулатов Ф.А.

Ишбулатов Фидан Абдельвалиевич, Башкирский Государственный Педагогический Университет им. Акмуллы Россия, 450008, г. Уфа, пр. Ленина, 20. Email: expressinfo02@yandex.ru.

Социально-психологические подходы формирования ЗОЖ: особенности различных возрастных групп

Аннотация. В настоящей публикации был проведен анализ, основанный на социально-психологических подходах к формированию здорового образа жизни у представителей различных возрастных категорий: юношество, молодость, зрелость. Сформулировано определение рассматриваемых подходов (философский, социально-психологический, педагогический), представлены отличия от иных существующих методов. В процессе анализа сделаны результаты о влиянии саморегуляции и психологическом благополучии, а также иных факторах, которые способствуют формированию ЗОЖ. Рассчитан показатель ответственности респондентов к своему здоровью. Обозначены труды таких теоретиков как Баль Л.В., Михайлов А. Н., Гундаров И. А. и др. По итогам проведенного анализа представлены выводы о влиянии социально-психологических факторов на здоровое поведение, а также сделано предложение о комплексном исследовании здорового образа жизни с использованием иных методов.

Ключевые слова: социально-психологический подход; ведение ЗОЖ; возрастные категории; формирование здорового поведения.

Ishbulatov F.A.

Ishbulatov Fidan Abdelvalievich, Bashkir State Pedagogical University, Russia, 450008, Ufa, Lenina str. 20, Email: expressinfo02@yandex.ru.

Socio-psychological approaches to the formation of healthy lifestyle: features of different age groups

Abstract. In this publication, an analysis was carried out based on socio-psychological approaches to the formation of a healthy lifestyle among representatives of various age categories: youth, youth, adulthood. The definition of the approaches under consideration (philosophical, socio-psychological, pedagogical) is formulated, differences from other existing methods are presented. During the analysis, the results were made about the influence of self-regulation and psychological well-being, as well as other factors that contribute to the formation of a healthy lifestyle. The indicator of respondents' responsibility to their health is calculated. The works of such theorists as Bal L.V., Mikhailov A. N., Gundarov I. A. and others are indicat-

ed. Based on the results of the analysis, conclusions about the influence of socio-psychological factors on healthy behavior are presented, and a proposal is made for a comprehensive study of healthy lifestyle using other methods.

Key words: socio-psychological approach; healthy lifestyle management; age categories; formation of healthy behavior.

Развитие здорового образа жизни является актуальным вопросом для России, в которой роль последнего ежегодно возрастает. Ввиду указанного, важным аспектом развития здорового образа жизни являются исследования социального и психологического состояния граждан различного возраста.

Целью настоящей работы является выявление и определение социально-психологических факторов, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни у лиц различных возрастных категорий, которые не имеют особых проблем со здоровьем.

Решению проблем сохранения и формирования здоровья российских граждан способствуют результаты психологической науки, которая на протяжении долгого времени осуществляет разработку теоретических основ и социально-психологических механизмов для решения обозначенной проблемы. Для проведения настоящего анализа использовались труды таких теоретиков, как Баль Л.В., Михайлов А. Н., Гундаров И. А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Маркосян А.А., Звездина М.Л., Фисенко А.П., Кучма В.Р., Кучма Н.Ю., Нарышкина Е.В., Соколова С.Б. и Карамян М.Х.

Методологической основой анализа стал опрос социальных групп, принадлежащих различным возрастам: от юного до взрослого [6]. У последних отсутствуют серьезные проблемы со здоровьем, они занимаются различными видами профессиональной и образовательной деятельности. Помимо обозначенного, активно применялись общие и статистические методы исследования.

В настоящее время в обществе преобладает тенденция к ведению активного здорового образа жизни, который оказывает существенное влияние на здоровье со-

циума. Анализ современной литературы, касающейся исследуемой темы, показал, что здоровый образ жизни подразумевает отказ от вредных привычек, например, алкоголя, курения и т.д. [4]. Российскими учеными были проведены эмпирические эксперименты, осуществляемые в двух основных направлениях. Первое из них предполагает рассмотрение ЗОЖ в качестве поведения человека, которое непосредственно связано с проведением им оздоровительных мероприятий, оказывающих положительное воздействие на здоровье. Второе направление основано на проявлении активности индивида.

Центральное место в психологической науке занимают специальные подходы, относящиеся к проблеме ведения здорового образа жизни людей различных возрастов. Каждый из имеющихся подходов имеет весомый вклад в развитие ЗОЖ и может служить теоретической основой для проведения практических занятий в сфере здоровья [1].

Различают несколько направлений рассмотренных выше подходов: философский, социально-психологический, педагогический. Отличия последних заключаются в различном уровне развития указанных наук и идеях ученых. При этом имеют место и общие характеристики, связанные с использованием таких направлений, как системное, личностно-ориентированное и методологическое.

Интерес настоящего исследования заключается в рассмотрении социально-психологического подхода, под которым понимается концепция формирования здорового образа жизни у социальных групп, связанная с социальной адаптацией граждан и решением проблем со здоровьем [5]. Большая часть ученых при обосновании социально-психологической концепции исходят из понятия сущности индивида,

его здоровья, как физического, так и психического и социального, а также здорового образа жизни. Теоретики убеждены, что ЗОЖ - ключевой показатель здоровья, который подвержен корректировке и может быть управляемым гражданами [13].

Авторы все чаще склоняются к мнению, что наиболее часто подвергаются нездоровому поведению лица, не имеющие хронических болезней. Научные исследования, осуществляемые в настоящее время изучают отношение к заболеванию через призму определенной болезни [10]. Однако реакцию и адаптацию к последней определить и проанализировать представляется проблематичным. Думается, что исследование типа отношения к заболеванию предоставит возможность для изучения здорового поведения, а также позволит проанализировать характерные для каждого возраста черты формирования здорового образа жизни.

Рассмотрение социально - психологических факторов, которые влияют на ЗОЖ различных возрастных категорий, осуществлялось в трех группах:

- 1) юность (17-19 лет);
- 2) молодость (20-29 лет);
- 3) зрелость (30-44 года) [12].

Кроме возраста, стоит отметить, что в обозначенные выше группы попали лица с различными уровнями показателя здорового образа жизни. Анализ сравнения показателей здорового образа жизни выявил небольшие отличия между возрастными группами. Так, параметры питания и управления стрессовыми ситуациями характеризуются незначительной выраженностью в группе юности, так же как и параметр внутреннего роста в возрастной группе от 30 до 44 лет. В процессе исследования участники первых двух групп отметили саморазвитие и внутренний рост, обе группы являются открытыми для новых свершений, верят в будущее, устанавливая цели, которые необходимо достигнуть [7].

Молодые люди, составляющие вторую исследуемую группу, отметили важную роль окружения, заключающегося в

проведении времени с близкими. Лица в возрасте от 20 до 29 лет чувствуют поддержку со стороны окружающих и находят понимание. Кроме обозначенной категории, также следует отметить самых молодых участников исследования, для которых высока значимость межличностных взаимоотношений, в частности в отношении установления доверия и поддержки [8].

Изучая культуру питания исследуемых, большинство респондентов отмечают несоблюдение специальной диеты. Около половины опрошенных иногда питаются правильно, соблюдая количество всех необходимых элементов и веществ, при этом четверть респондентов делают это гораздо реже. Вопросы сбалансированного питания стоят особо остро у участников-студентов.

Важно подчеркнуть, что согласно исследуемому подходу, человеку следует в обязательном порядке соблюдать режим сна и отдыха. Указанное необходимо выполнять с тем, чтобы иметь устойчивый иммунитет к стрессу и пополнять необходимые для жизнедеятельности социальных групп ресурсы. Исследование показало, что контроль над стрессовыми ситуациями отсутствует. Помимо обозначенного, более половины опрошенных ложатся спать в позднее время. Следствием этого становится плохое самочувствие, которое отрицательно влияет на физиологическое состояние граждан, особенно молодежи [3].

Кроме этого, следует отметить, что все четыре группы опрошенных имеют средний показатель ответственности за свое здоровье. Проведенный анализ позволил определить следующие положения:

1. в ситуации возникновения болезни около половины лиц лечатся самостоятельно, более того, четверть респондентов при этом продолжают свои повседневные дела;

2. у опрошенных граждан отсутствует привычка осуществлять полную проверку организма в случае, когда нет видимых признаков какого-либо заболевания;

3. участники опроса не заинтересованы в участии в различных мероприятиях, посвященных здоровью, не интересуются программами, которые помогают повысить качество последнего;

4. в старшей возрастной группе наблюдаются проблемы с посещением спортивных заведений [14].

Осуществив исследование социальных характеристик формирования здорового образа жизни, следует перейти к формулированию значения психологического подхода в данном вопросе. К числу психологических показателей были отнесены параметры саморегуляции поведения индивида ввиду того, что последние позволяют осуществить оценку самоорганизации личности и выделить персонализированные характеристики указанного. Стоит заметить, что исследовательские тенденции в современное время направлены на изучение психологического благосостояния граждан [2]. Указанное объясняется большим уровнем воздействия на имеющиеся проблемы. В связи с этим для текущего исследования особый интерес составляет рассмотрение ведения здорового образа жизни в контексте психологического благополучия. Помимо этого, анализу подлежали типы отношения к болезни, так как последние могут оказывать существенное значение на формирование здорового поведения [15]. Каждый человек относится к заболеванию определенным образом, ввиду чего и поведение последнего подвергается изменению [9]. Данное положение позволяет сделать вывод об индивидуальном характере отношения к заболеванию.

В связи с выше обозначенным, необходимо подвести итог психологическому исследованию респондентов и представить следующие выводы:

- несомненный вклад в ЗОЖ молодежи имеют характеристики самосознания, открытости, сотрудничества;

- отрицательными характеристиками в структуре ЗОЖ обладают показатели

самостоятельности, апатическое отношение к заболеванию;

- формирование здорового поведения у молодежи происходит за счет развития воли в высоком уровне мотивации и социальной культуры, стремлением к совершенствованию своей личности и пониманию личностных положительных и отрицательных качеств;

- крайняя настороженность к здоровью в молодом возрасте способствует развитию поведения, направленного на сохранение здоровья;

- отсутствие негативного настроения и вялости с одной стороны и зависимость от окружающих с другой влияют на формирование здорового образа жизни;

- во второй группе было выявлено наименьшее количество психологических составляющих, которые влияют на формирование ЗОЖ;

- у третьей группы достаточно высокий уровень системы саморегуляции поведения, уровень культуры общения, стремление к совершенствованию и эмоциональная стабильность, - все это позволяет сформировать ЗОЖ [11].

В настоящей работе осуществлен анализ выраженности ЗОЖ у участников различных возрастов, которые на момент участия в исследовании не имеют серьезных проблем со здоровьем. Основной целью данного процесса был анализ социально-психологических характеристик, которые влияют на ведение здорового образа жизни представителей разных возрастных категорий. В исследовании было определено не только количество обозначенных выше характеристик, но и качество воздействия последних на респондентов. Ввиду выше обозначенного необходимо выявить ряд следующих умозаключений:

1. уровень саморегуляции поведения имеет существенное влияние на формирование ЗОЖ (в третьей возрастной группе);

2. влияние социальных факторов, например, зависимость от мнения окружающих, является одним из самых мощ-

ных условий формирования поведения: последнее может быть как положительным, выражающимся в спортивном и здоровом поведении, так и отрицательным, связанного с наличием вредных привычек;

3. подтверждая выше обозначенных довод, следует подчеркнуть, что в группе юных респондентов четко прослеживается тенденция на ведение здорового образа жизни, в связи с чем абсолютное большинство молодых людей не имеют плохих привычек и занимаются спортом (выявлено в первой возрастной группе);

4. фактор открытости новому опыту также оказывает положительное влияние на развитие и ведение ЗОЖ участниками исследования: стремление к совершенствованию себя определяет линию здорового поведения;

5. самосознание личности имеет определяющее значение в процессе изучения индивида и его здоровья: высокий уровень последнего способствует укреплению здоровья;

6. анализ психологических факторов показал, что лица, у которых имеется высокий уровень открытость опыту более подвержены принятию новой информации и новым способам лечения: чаще всего именно обозначенная категория граждан прибегает к нетрадиционным лечебным методам;

7. в качестве положительно влияющего на ЗОЖ фактора выступает психологическое благополучие человека (выявлено во второй и третьей возрастных группах);

8. анализ типа болезни у граждан, которые не имеют серьезных проблем в плане здоровья показал, что оптимистический взгляд на жизнедеятельность способствует активному ведению ЗОЖ.

Завершая рассмотрение социально-психологических подходов к формированию ЗОЖ у различных возрастных групп стоит отметить, что проведенное исследование позволило определить отличительные черты формирования здорового поведения для трех возрастных категорий. Представлена роль социальных и психологических факторов в формировании здорового образа жизни, отдельно подчеркнута роль саморегуляции поведения различных социальных групп и стремление к психологическому благополучию. Несмотря на выше обозначенное, стоит отметить, что для более верной оценки факторов, влияющих на ведение ЗОЖ, следует исследовать и иные подходы, связанные с социальной психологией, например, метод социального научения, который подразумевает процесс подражания как изменение отдельной личности под влиянием среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баль Л.В., Михайлов А. Н., Гундаров И. А. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни // Гигиена и санитария. 2020. №4. С. 7-13.
2. Бахарева Е.В., Иванова Л.В., Кузкевич В.Р. Оценка здоровья и отношения к физической культуре обучающихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №2. С. 6-12.
3. Быстрицкая Е.В., Мусин О.А. К проблеме определения целевой аудитории социальных проектов по формированию здоровья для взрослого населения // АНИ: педагогика и психология. 2020. №3 (32). С. 108-116.
4. Воробьев Г.А., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. №10. С. 33-40.
5. Гаирбеков М.М., Базаева Ф.У. Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи // МНКО. 2019. №5 (78). С. 71-83.
6. Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. 2019. №8 (20). С. 1-6.
7. Карамян М.Х. Социально-психологические модели обучения здоровому образу жизни // Современное образование (Узбекистан). 2018. №2. С. 12-17.

8. Красноперова Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-4. С. 22-28.
9. Круль А.С. Здоровый образ жизни в современной России: институциональный анализ // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2020. №44-3. С. 198-211.
10. Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Маркосян А.А. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект // Universum: психология и образование. 2020. №11 (29). С. 18-23.
11. Павлов Б.С., Павлова В.И., Паначев В.Д., Сентюрин Л.Б., Сарайкин Д.А. Физическая культура учащихся как залог их жизненного благополучия и долголетия // Россия: тенденции и перспективы развития. 2021. №16-2. С. 56-70.
12. Пупыкин Р.А. Государство и гражданин как основные акторы процесса формирования культуры здорового образа жизни // Власть. 2020. №1. С. 89-96.
13. Савицкий А.А. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2018. №2. С. 77-81.
14. Фисенко А.П., Кучма В.Р., Кучма Н.Ю., Нарышкина Е.В., Соколова С.Б. Стратегия и практика формирования здорового образа жизни детей в Российской Федерации // Российский педиатрический журнал. 2020. №2. С. 28-34.
15. Янбухтин Т.А., Тарасенкова Е.В. Актуализация здорового образа жизни старшего поколения в условиях мегаполиса // Педагогика и психология образования. 2019. №4. С. 101-111.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Bal' L.V., Mihajlov A. N., Gundarov I. A. O motivacijah podrostkov k formirovaniju zdorovogo obraza zhizni // Gigiena i sanitarija. 2020. №4. S. 7-13.
2. Bahareva E.V., Ivanova L.V., Kuzekevich V.R. Ocenka zdorov'ja i otnoshenija k fizicheskoj kul'ture obuchajushhihsja starshih klassov // Mir nauki. Pedagogika i psihologija. 2018. №2. S. 6-12.
3. Bystrickaja E.V., Musin O.A. K probleme opredelenija celevoj auditorii social'nyh proektov po formirovaniju zdorov'ja dlja vzroslogo naselenija // ANI: pedagogika i psihologija. 2020. №3 (32). S. 108-116.
4. Vorob'jov G.A., Gafiatulina N.H., Samygin S.I. Formirovanie ustanovki na zdorovyj obraz zhizni kak mera profilaktiki deviantnogo povedenija sredi molodezhi // Gumanitarnye, social'no-jekonomicheskie i obshhestvennye nauki. 2019. №10. S. 33-40.
5. Gairbekov M.M., Bazaeva F.U. Problemy formirovanija potrebnosti v zdorovom obraze zhizni u studencheskoj molodjozhi // MNKO. 2019. №5 (78). S. 71-83.
6. Zvezdina M.L. Raznoobrazie nauchnyh podhodov k formirovaniju zdorovogo obraza zhizni obuchajushhihsja // Nauchnyj dialog. 2019. №8 (20). S. 1-6.
7. Karamjan M.H. Social'no-psihologicheskie modeli obuchenija zdorovomu obrazu zhizni // Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan). 2018. №2. S. 12-17.
8. Krasnoperova N.A. Aktual'nye aspekty formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov vuza // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. 2018. №58-4. S. 22-28.
9. Krul' A.S. Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj rossii: institucional'nyj analiz // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2020. №44-3. S. 198-211.
10. Nehorosheva E.V., Avramenko V.G., Markosjan A.A. Otnoshenie obuchajushhihsja k zdorov'ju i zdorovomu obrazu zhizni: genderno-vozzrastnoj aspekt // Universum: psihologija i obrazovanie. 2020. №11 (29). S. 18-23.
11. Pavlov B.S., Pavlova V.I., Panachev V.D., Sentjurina L.B., Sarajkin D.A. Fizicheskaja kul'tura uchashhihsja kak zalog ih zhiznennogo blagopoluchija i dolgoletija // Rossija: tendencii i perspektivy razvitija. 2021. №16-2. S. 56-70.
12. Pupykin R.A. Gosudarstvo i grazhdanin kak osnovnye aktory processa formirovanija kul'tury zdorovogo obraza zhizni // Vlast'. 2020. №1. S. 89-96.
13. Savickij A.A. Psihologo-pedagogicheskie osnovy formirovanija zdorovogo obraza zhizni u shkol'nikov podrostkovogo vozrasta // Vestnik LGU im. A.S. Pushkina. 2018. №2. S. 77-81.

-
14. Fisenko A.P., Kuchma V.R., Kuchma N.Ju., Naryshkina E.V., Sokolova S.B. Strategija i praktika formirovanija zdravogo obraza zhizni detej v Rossijskoj Federacii // Rossijskij pediatričeskij žurnal. 2020. №2. S. 28-34.
 15. Janbuhtin T.A., Tarasenkova E.V. Aktualizacija zdravogo obraza zhizni starshego po-kolenija v uslovijah megalopolisa // Pedagogika i psihologija obrazovanija. 2019. №4. S. 101-111.

Поступила в редакцию 17.07.2022.

Принята к публикации 23.07.2022.

Для цитирования:

Ишбулатов Ф.А. Социально-психологические подходы формирования ЗОЖ: особенности различных возрастных групп // Гуманитарный научный вестник. 2022. №7. С. 47-53. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2022/07/Ishbulatov.pdf>