

УДК 159.922.2

**ГАЛИНА ПАВЛОВНА НОВИКОВА,**

Центр исследований инновационной деятельности в образовании  
ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»,  
г. Москва, Российская Федерация,  
e-mail: nochuirot@rambler.ru

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Реферат:** рассматриваются понятия «здоровый образ жизни», «психическое здоровье личности», «физическое здоровье личности», «социальное здоровье личности». Психическое здоровье определяется благополучием психики, обусловлено рядом биологических и социально-экономических факторов и понимается как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать на благо общества. Физическое здоровье рассматривается как состояние организма, при котором все его внутренние органы нормально функционируют с точки зрения физиологии. Социальное здоровье обусловлено гармоничными отношениями личности в социуме.

Проанализированы программы формирования культуры здорового образа жизни, используемые в России, Южной Корее, Германии, Англии, Франции; произведен теоретический анализ современных российских и международных исследований в области здорового образа жизни: изучение вредного воздействия чрезмерного использования информационных технологий на здоровье человека, предупреждение раннего брака и формирование половой культуры личности; создание и внедрение в практику новых моделей развития культуры здоровой жизни для населения мегаполисов; защита студенческой молодежи от различных угроз социального и медицинского характера, вредных явлений (наркомания, токсикомания, алкоголизм, ВИЧ, СПИД); повышение духовно-медицинской грамотности населения; соблюдение санитарно-гигиенических норм, предупреждение экологических угроз, возрождение духовных ценностей в обществе и др.

Установлено, что в контексте профилактики психических и соматических заболеваний, противодействия отклоняющемуся, аддиктивному поведению подростков и молодежи, недопущения дальнейшей криминализации общества проблема сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни на современном этапе развития общества имеет первостепенное значение.

**Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, личность, факторы сохранения здоровья личности, психическое здоровье личности, физическое здоровье личности, социальное здоровье личности.

**GALINA PAVLOVNA NOVIKOVA,**

Institute of the strategy of development of formation of the Russian Academy of Education,  
Moscow, Russian Federation,  
e-mail: nochuirot@rambler.ru

### **HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF MAINTAINING MENTAL, PHYSICAL AND SOCIAL HEALTH OF THE PERSONALITY IN MODERN SOCIETY**

**Abstract:** the concepts "healthy lifestyle", "mental health of the personality", "physical health of the personality", "social health of the personality" are considered. Mental health is defined by wellbeing of mentality, is caused by a row biological and socio-economic factors and is understood as a condition of wellbeing in which the person realizes the abilities, can resist to vital stresses, it is productive to work for the benefit of society. Physical health is considered as a condition of an organism at which all his internals normally function from the point of view of physiology. Social health is caused by the harmonious relations of the personality in society.

The programs of formation of culture of a healthy lifestyle used in Russia, South Korea, Germany, England, France are analysed; the theoretical analysis of modern Russian and international researches in the field of a healthy lifestyle is made: studying of harmful effects of excessive use of information technologies on health of the person, prevention of early marriage and formation of sexual culture of the personality; creation and introduction in practice of new models of cultural development of healthy life for the population of megalopolises; protection of student's youth against various threats of social and medical character, harmful phenomena (drug addiction, toxicomania, alcoholism, HIV, AIDS); increase in spiritual and medical literacy of the population; respect for sanitary and hygienic norms, prevention of ecological threats, revival of cultural wealth in society, etc.

It is established that in the context of prevention of mental and somatic diseases, counteraction to the deviating, addictive behavior of teenagers and youth, prevention of further criminalization of society the problem of maintaining health, maintenance of a healthy lifestyle on modern a stage of development of society has paramount value.

**Keywords:** health, way of life, healthy lifestyle, personality, factors of maintaining health of the personality, mental health of the personality, physical health of the personality, social health of the personality.

© Новикова Г. П., 2017

© Novikova G. P., 2017



**В** настоящее время проблема сохранения здоровья населения в нашей стране и в мире является чрезвычайно актуальной. Исследования последних лет показывают, что феномен сохранения и поддержания психического, физического и социального здоровья личности при поистине огромной его значимости недостаточно разработан в современной отечественной и зарубежной психологии.

Статистические данные последних лет свидетельствуют об ухудшении психического, физического и социального здоровья детей, подростков, молодежи, работоспособного населения в России. Информационный бум, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межлических отношений (отчужденность, снижение уровня социальной поддержки и т. д.) – все это приводит личность к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов возникновения и развития различных психических и соматических заболеваний, аддиктивного поведения личности.

Согласно данным О. Р. Жамолдиновой [1, с. 5–6], в последние годы по проблеме развития культуры здоровой жизни в России и мире приоритетными являются следующие научные направления: изучение вредного воздействия чрезмерного использования информационных технологий на здоровье человека, предупреждение ранних браков и формирование половой культуры личности; создание и внедрение в практику новых моделей развития культуры здоровой жизни для населения мегаполисов; защита студенческой молодежи от различных угроз социального и медицинского характера, вредных явлений (наркомания, токсикомания, алкоголизм, ВИЧ-инфекция, СПИД); повышение духовно-медицинской грамотности; соблюдение санитарно-гигиенических норм, возрождение духовных ценностей в обществе; предупреждение экологических угроз и др.

В России на базе Научно-практического центра гигиены и эпидемиологии разработаны социально-биологические и психолого-педагогические основы формирования культуры здоровой жизни личности в аспекте социализации подростков, которые требуют своего широкого внедрения.

В Южной Корее в целях предупреждения суицида среди молодежи и повышения уровня ее информированности о психическом здоровье личности создана программа по здравоохранению молодежи (Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA, KASP); подготовлены учебно-программные и методические материалы

по здоровому образу жизни, определены рейтинги здоровья населения.

В Германии, Англии, Франции скоординированы достижения традиционной медицины в области формирования здорового образа жизни, широко пропагандируются ценности национального спорта и физического воспитания (School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health); созданы государственные образовательные стандарты по здоровому образу жизни (HealthyLifestyle), охране и укреплению здоровья человека (HealthPromotion). Разработана и внедрена программа по здравоохранению молодежи, обеспечению ее благополучия в современной Европе (Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, Brighton University, AYPH).

Эксперты Всемирной организации здравоохранения по силе влияния на человека выделили четыре группы факторов, обеспечивающих сохранение здоровья личности: условия и образ жизни – 50–55 %; состояние окружающей среды; генетические особенности – 15–20 %; медицинское обслуживание – 10–15 %. Следовательно, в структуре здоровья личности именно соблюдение здорового образа жизни является приоритетным.

В контексте профилактики психических и соматических заболеваний, противодействия отклоняющемуся, аддиктивному поведению подростков и молодежи, недопущения дальнейшей криминализации общества проблема сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни на современном этапе развития общества имеет первостепенное значение.

По мнению Г. С. Никифорова, здоровый образ жизни – это сознательная и счастливая жизнь индивида, определяемая его сознанием и самосознанием, основанная на понимании различных сфер жизненной реальности человека [2]. Традиционно здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, физическую активность, соблюдение гигиенических навыков, отказ от психически активных веществ (наркотиков, алкоголя). Ряд авторов выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни: психогигиена, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное самочувствие, оптимизм, позитивное мышление и др.

Проведенный нами анализ научной литературы показал, что отечественные и зарубежные психологи, педагоги, философы, медицинские работники рассматривают здоровый образ жиз-

ни в рамках следующих основных концепций: как связь целей жизни индивида с жизнью вида, семьи, рода, народа; как стратегическая цель жизни, обеспечивающая гармонию личности на протяжении онтогенетического развития; как обеспечивающий гармонию личностный смысл собственного существования; как гармоническое отношение личности к себе самой с учетом культуры ценностных (аксиологических) форм и проявлений.

Академик Н. М. Амосов указывает, что для достижения здоровья нужны собственные, постоянные и значительные усилия человека, их заменить ничем нельзя [3], поэтому важность соблюдения здорового образа жизни для достижения психического, физического и социального здоровья личности очевидна.

Психическое здоровье обусловлено рядом биологических и социально-экономических факторов и понимается как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать на благо общества.

Физическое здоровье рассматривается как состояние организма, при котором все его внутрен-

ние органы нормально функционируют с точки зрения физиологии.

Социальное здоровье обусловлено гармоничными отношениями личности в социуме (в различных социальных группах, системе семейных отношений, системе отношений «начальник – подчиненный» и др.).

Английский психолог М. Аргайл [4] выделил следующие факторы, которые, на наш взгляд, необходимо применять повсеместно, так как от них зависит уровень психического, физического и социального здоровья личности и общей удовлетворенности личностью жизнью: наличие большого количества социальных связей и дружеских контактов; крепкая семья и наличие в ней детей; интересная и любимая работа, приносящая моральное удовлетворение; особый склад личности, который характеризуется желанием трудиться не только для собственного материального благосостояния, но и для общества; наличие целей, ценностей, перспектив в профессиональной деятельности; оптимизм, вера в себя, в успех общения с другими людьми и перспективность будущего и др.



### Библиографический список

1. Жамолдинова О. Р. Совершенствование педагогических механизмов реализации принципов преемственности и непрерывности развития культуры здоровой жизни молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ташкент, 2015. 36 с.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб., 2006. 607 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., 1987. 64 с.
4. Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003. 271 с.

### Литература

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
3. Жамолдинова, О. Р. Совершенствование педагогических механизмов реализации принципов преемственности и непрерывности развития культуры здоровой жизни молодежи [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Жамолдинова Одинахон Расуловна. – Ташкент, 2015. – 36 с.
4. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

### References

1. Amosov N. M. *Razdum'ya o zdorov'e* [Thoughts about health]. Ed. by N. M. Amosov. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1987. 64 p.
2. Argajl M. *Psihologija schast'ja* [Happiness psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 271 p.
3. Zhamoldinova O. R. *Sovershenstvovanie pedagogicheskikh mehanizmov realizacii principov preemstvennosti i nepreryvnosti razvitija kul'tury zdorovoj zhizni molodezhi*. Avtoref. dis. d-ra ped. nauk [Improvement of pedagogical mechanisms of realization of the principles of continuity and continuity of cultural development of healthy life of youth. Dr. pedagogical sci. diss. abstract]. Tashkent, 2015. 36 p.
4. Nikiforov G. S. *Psihologija zdorov'ja* [Health psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2006. 607 p.

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Новикова Галина Павловна – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Центра исследований инновационной деятельности в образовании Института стратегии развития образования Российской академии образования, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: nochuirot@rambler.ru.

### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Novikova Galina Pavlovna – dsc in psychology, professor, leading researcher of the Center of researches of innovative activity in formation, Institute of the strategy of development of formation of the Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation, e-mail: nochuirot@rambler.ru.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Новикова, Г. П. Здоровый образ жизни как фактор сохранения психического, физического и социального здоровья личности в современном обществе / Г. П. Новикова // Человек: преступление и наказание. – 2017. – Т. 25(1–4), № 4. – С. 677–680.

### BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Novikova G. P. Zdorovyj obraz zhizni kak faktor sohraneniya psihicheskogo, fizicheskogo i social'nogo zdorov'ja lichnosti v sovremennom obshchestve [Healthy lifestyle as a factor of maintaining mental, physical and social health of the personality in modern society]. *Chelovek: prestuplenie i nakazanie* – *Man: crime and punishment*, 2017, vol. 25(1–4), no. 4, pp. 677–680.