

В. В. Шепетюк*Учреждение образования «Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники», Минск, Республика Беларусь*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Введение. Мировоззрение, связанное со здоровым образом жизни (далее — ЗОЖ), занимает значительное и постоянно растущее место в современном мире. Данный мировоззренческий ориентир становится заметным социокультурным феноменом, влияющим на поведение и деятельность людей, задавая приоритеты общественного развития, формируя тренды в экономике, потреблении товаров и услуг, обнаруживая себя в сфере политики в виде государственных программ и проектов, призванных содействовать устойчивому развитию социума. Несмотря на общий позитивный вектор и конструктивный смысл, заложенный в мировоззрении, ассоциированном с ЗОЖ, проявления данного феномена в условиях сегодняшнего дня довольно противоречивы и нуждаются в дополнительном изучении. Это особенно важно помнить, когда тренд на ЗОЖ обретает массовую популярность и привлекает к себе самые широкие слои населения под воздействием индустрии моды, коммерческой и социальной рекламы, разнообразных промо-акций, общественных практик и инициатив, тематических сообщений в социальных сетях и т. д. В контексте следования данной моде у индивидов могут возникать прямые ассоциации с успешностью и лидерскими позициями в жизни, приоритетным местом субъекта в системе социальной иерархии, особой привлекательностью и востребованностью личности индивида, поддерживающего ЗОЖ, и возникающими, как следствие такого присоединения качественными жизненными трансформациями — все это может способствовать появлению искаженного, некритического и поверхностного восприятия ЗОЖ, значительно видоизменяя его изначальное содержание, которое, в свою очередь, также нуждается в прояснении. Таким образом, следует рассмотреть ЗОЖ как комплексный социокультурный феномен, что позволит увидеть его неоднозначность и многогранность, а также зафиксировать базис данного явления, уходящий в глубины мировоззрения человека, детерминированного неопределенностью его существования и необходимостью поиска решений как уже имеющихся, так и возникающих экзистенциальных проблем, обусловленных выработкой новых нарративов, касающихся смысла человеческой жизни.

Основная часть. Основными причинами повышения внимания современного человека к темам ЗОЖ являются в общем увеличение информированности людей и доступности для них медицинских знаний в частности — они получают больше информации и понимают взаимосвязь между образом жизни и здоровьем. Не последнее место среди причин распространения ЗОЖ занимают и демографические изменения: увеличение продолжительности жизни и процессы естественного старения населения приводят к тому, что люди стремятся сохранить здоровье и активность на долгие годы. Дополняют общий перечень факторов, обуславливающих привлекательность ЗОЖ также экономические предикаты. Не снижающиеся расходы на здравоохранение заставляют людей постоянно задумываться о профилактике заболеваний и инвестировать в поддержание собственного здоровья. Замыкают список «драйверов» ЗОЖ уже упомянутые выше культурные тенденции и тренды, ведь ЗОЖ стал действительно частью пространства моды, активно продвигаемого в социальных сетях и СМИ, что, безусловно, влияет на формирование ценностей и продуцирует мотивацию к номинально здоровому поведению. Ряд экспертов выделяет наряду с другими еще и такой фактор, как социальная ответственность при расширении мировоззрения, ориентированного на ЗОЖ в сфере общественного сознания. Вместе с тем потенциал осознанного выбора ЗОЖ как жизненной позиции в настоящее время все еще не раскрыт в должной степени несмотря на то, что все больше исследователей признают ответственность индивидов за собственное здоровье и здоровье будущих поколений [1, 2]. Однако, наряду с позитивными явлениями, существуют проблемы и противоречия ЗОЖ. Среди наиболее часто упоминаемых из них можно назвать такие крайние формы стремления к здоровью как неадекватное увлечение диетами и спортом, чрезмерные физические нагрузки, орторексия, ипохондрия и иные формы поведенческих расстройств. Дополнить перечень негативных последствий деструктивного увлечения ЗОЖ можно проявлениями социальной изоляции, повышенной конфликтогенности на почве негативного восприятия и оценки других, выражениями чрезмерной самокритики и даже фиксацией наличия финансовых рисков по причине неоправданных расходов, обусловленных одержимостью правильных действий, диктуемых логикой ЗОЖ. Кроме того, именно по причине значительных финансовых затрат доступ к ЗОЖ может быть неравномерным, что потенциально создает ситуацию социального неравенства, напряжения и даже социальной борьбы. Перечисленные факторы роста в настоящий момент и влияния рассматриваемого явления на мировоззрение человека в целом подтверждают, что оно становится важной частью сформировавшегося типа культуры и отношений между индивидами, закономерно оказывая воздействие на поведение, ценности и приоритеты людей.

На наш взгляд исследование ЗОЖ целесообразно осуществлять с точки зрения выявления мировоззренческой проблематики, отражающей глубинную потребность индивида в тех изменениях его существования, которые он хотел бы реализовать, используя основополагающие ценности и смыслы, характерные для такого стиля жизнедеятельности. Иными словами, выбор ЗОЖ необходимо рассматривать как одну из серьезных мировоззренческих проблем, актуализирующихся для наших современников. Философская рефлексия по поводу приверженности тому, что сегодня принято называть ЗОЖ, уходит своими конями в глубокое прошлое. В сочинениях Гиппократ, Платона, Аристотеля, Эпикура и Сенеки можно увидеть множество мыслей и идей о холистическом подходе к здоровью, определение умеренности, благоразумия, самоконтроля и душевного равновесия в качестве важнейших составляющих поддержания оптимального стиля жизни. Анализируя проблемы мировоззрения человека, философы почти единодушно находили прямую зависимость между здоровым телом и созидательным, функциональным и гармоничным разумом, который направляет человека в поиске мудрости и истины, о чем свидетельствуют публикации авторов, исследующих философские основы ЗОЖ [3, 4, 5]. Философы прошлого, каждый в рамках своей школы или направления внесли значительный вклад в понимание связи между образом жизни, здоровьем и благополучием человека. Их идеи до сих пор актуальны и помогают осознать важность той модели поведения, которую в наши дни определяют в качестве прогрессивного образа жизни, направленного на достижение полноценного и счастливого способа бытия.

Признание ЗОЖ мировоззренческой проблемой для современного человека влечет за собой ряд важных выводов. ЗОЖ перестает быть просто набором правил, инструментов для поддержания тонуса и формы или сводом диет. Это означает, что ЗОЖ — это не просто вопрос физического здоровья, а вопрос ценностей, убеждений и жизненной философии, претендующий на то, чтобы быть частью идентичности человека. Тем самым напрашивается утверждение о том, что социально значимым является более глубокий подход к формированию ЗОЖ. Недостаточно просто информировать о пользе здорового питания и физической активности, необходимо формировать у людей осознанное отношение к своему здоровью и понимание его ценности не только в контексте их личной жизни, но и жизни общества и государства [6]. Поскольку мировоззрение формируется под влиянием окружения, важна роль общества и культуры, создания поддерживающей среды, где здоровый образ жизни является естественной нормой и ценностью, понимаемой и продвигаемой всем обществом и основными средствами культуры. При этом следует понимать, что ЗОЖ становится вопросом реального личного выбора и ответственности. Если ЗОЖ действительно является мировоззренческой проблемой, то каждый человек вынужден глубже исследовать свой внутренний мир, работать со своими убеждениями и ценностями, чтобы определить, насколько он готов придерживаться принципов здорового образа жизни и что это значит лично для него.

Заключение. Таким образом, мы зафиксировали необходимость выработки комплексного подхода при формировании мировоззрения, ориентированного на ЗОЖ, что включает в себя использование инструментов образования, культуры, социальной политики и личной мотивации. При этом важно учитывать психологические, социальные и культурные факторы, влияющие на выбор человека, что даст возможность лучше осознать ЗОЖ как мировоззренческую проблему и потребует пересмотра подходов к его продвижению, популяризации, делая акцент на формировании осознанного отношения человека к здоровью как к ценности, реализуемой в виде повседневной жизненной стратегии. Следует согласиться с утверждением о том, что здоровый образ жизни — это марафон, а не спринт, и главные цели на этом пути связаны не с внешними, а с внутренними качественными преобразованиями личности. Иными словами, цель истинного здорового образа жизни, разумеется, не столько идеальное тело, сколько долгая и счастливая жизнь, наполненная энергией, радостью и созидательным трудом. Безусловно, этот путь начинается с глубокого понимания себя и своих истинных потребностей, с развития навыков самоанализа, определения приоритетов, постановки задач и выработки плана по их реализации. Такие навыки будут востребованы не только в рамках решения задач по внедрению принципов ЗОЖ в повседневную практику субъекта, но востребованы для решения самого широкого спектра задач в любых сферах, что делает вопрос о мировоззренческой сущности ЗОЖ одним из важнейших для обеспечения эффективной жизнедеятельности человека, а также для обеспечения устойчивого и гармоничного развития общества и государства.

Список цитируемых источников

1. *Снегирев, С. К.* Здоровье, основанное на разуме / С. К. Снегирев // Современные гуманитарные исследования. — 2020. — №4 (12). — С. 67—72.
2. *Корзун А. М.* Исследования мотивационной сферы спортсменов-любителей / А. М. Корзун // Сборник докладов молодых ученых «Наука XXI века». — 2022. — №6-2 (85). — С. 650—655.
3. *Низова, А.М.* Античные мыслители о человеке и его здоровье / А. М. Низова // МНКО. — 2023. — №3 (95). — С. 221—228.
4. *Рубанов, А. В.* Стоическая мудрость Сенеки / А. В. Рубанов, // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. — 2023. — № 2. — С. 4—14
5. *Мисько, А. А.* Философия счастья: философские подходы и практическое применение / А. А. Мисько // Компьютерные системы и сети : сборник статей 60-й научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов, Минск, 22–26 апреля 2024 г. / Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники. — Минск, 2024. — С. 690–695.
6. *Телеш, И. А.* Формирование валеологической культуры современной молодежи в интересах устойчивого развития / И. А. Телеш // Теоретические и прикладные проблемы географической науки : демографический, социальный, правовой, экономический и экологический аспекты : материалы Международной научно-практической конференции : в 2 т. Т. 2 / отв. ред. Н. В. Яковенко. — Воронеж, 2019. — С. 351–355.