

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

¹Толкач С.Н., ¹Зеленко А.В., ²Жилевич Л.А.

¹Научно-исследовательский институт гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», г. Минск, Республика Беларусь

²ГУЗ «Минский областной клинический госпиталь инвалидов Великой Отечественной войны имени П.М. Машерова», г. Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Формирование навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и приверженности к ЗОЖ у населения Республики Беларусь является государственной задачей и закреплено в Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 гг. При этом формирование отношения человека к своему здоровью происходит под воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Из внешних факторов отметим особенности окружающей человека социальной среды и его непосредственное окружение. Среди внутренних факторов наибольшее значение имеют индивидуальные физиологические и психологические особенности, а также текущее состояние здоровья. Процесс формирования отношения человека к своему здоровью многогранен и противоречив. В современном обществе на человека обрушивается «лавина» информации, порой весьма противоречивой, при этом информация из медицинских источников часто вступает в противоречие с информацией, получаемой из средств массовой информации. Это создает трудности в формировании понятия о здоровьесберегающем поведении, особенно у молодежи.

Исследования, проведенные в Российской Федерации и странах Европейского Союза, показывают, что среди молодежи растет интерес к принципам ЗОЖ. Однако при этом молодые люди часто перекладывают ответственность за свое здоровье на общество и государство, а также используют ЗОЖ как способ самовыражения, а не как реальный образ жизни.

В контексте формирования навыков ЗОЖ представляет интерес механизм формирования не только здоровьесберегающего, но и здоровьеразрушающего поведения. При этом существует определенный алгоритм формирования поведения, вредного для здоровья, включающий несколько этапов: этап информационного давления, связанный с большим количеством поступающей информации о ЗОЖ, часто противоречивой, а также созданием информационного пространства, побуждающего к вредным для здоровья практикам, за которым следуют этапы формирования у молодого человека

установки на самостоятельное выполнение таких действий и практик и убеждения (самоубеждения) на совершение этих действий и разработка плана их выполнения. Завершается процесс этапом приобщения, который начинается с момента, когда человек выполняет запланированное действие и оценивает свои ощущения. При этом, если ощущения оцениваются как удовлетворительные, то такие эпизоды повторяются и формируется привычка, которая может перерасти в зависимость.

При этом изменение подобного поведения требует не только осознания проблемы, но и готовности преодолеть психологическое сопротивление.

Цель. Разработать комплексный метод мотивации к ЗОЖ, направленный на формирование психологических установок на приобретение полезных привычек и преодоление психологического сопротивления на изменение вредных привычек, который может применяться в группах и небольших коллективах.

Материалы и методы. Специалистами клинической лаборатории профилактической медицины научно-исследовательского института гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» предложен метод мотивации к ЗОЖ, в основу которого положена методика формирования перспективной жизненной стратегии (П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк, 2007).

Структурно метод можно представить как последовательность следующих этапов:

этап диагностики – определение иерархии жизненных ценностей индивидуума;

этап изменения установки – подвергание сомнению имеющейся установки, изменение смысла и контекста установки посредством информирования;

этап формирования образа для подражания – формируется в представлении как о ком-то успешном человеке, имеющим хорошее здоровье и умеющим претворять в жизнь принципы здорового образа жизни;

этап фиксации убежденности – осуществляется на основании формирования образа Я – успешный (в контексте ведения здорового образа жизни и сохранения здоровья).

В качестве способа оценки мотивации к ЗОЖ взяты и сгруппированы в опросник вопросы, предложенные авторами методики и отражающие позитивные ценностные ориентации. Задачей испытуемого является провести ранжирование этих ценностных ориентаций с трех личностных позиций – «Я», «Успешный Некто», «Я-будущий», в контексте приверженности к ЗОЖ.

Личностная позиция «Я» отражает текущее состояние системы убеждений и является отправной точкой в информационном воздействии. После ранжирования результатов опроса задаются вопросы общего характера,

например, «Что вы поставили на первое место?», «Что на второе?» и «Как эта позиция связана с принципами ведения ЗОЖ и помогает его осуществлять?».

Позиция «Успешный Некто» отражает «идеальное Я» опрашиваемого. После обсуждения результатов ранжирования выясняется, как у такого идеального человека убеждения, поставленные на первое место, реализуют применение принципов ЗОЖ в его поведении. Обязательно подчеркивается позитивное восприятие этой роли, фиксируется эмоциональное состояние, которое возникает у испытуемых при воображении себя в роли идеального «Успешного Некто».

После обсуждения позиции «Успешный Некто» следует информационное воздействие с применением специальных коммуникативных техник о положительном влиянии на предполагаемое будущее при следовании принципам ЗОЖ и осуществляется переход на этап ранжирования ценностей с позиции «Я – будущий», которая представляет ситуацию якобы уже свершившегося факта реализации опрашиваемым принципов ЗОЖ в своей жизни. Результаты снова обсуждаются, обязательно фиксируется положительное эмоциональное состояние, которое возникает у испытуемых в процессе обсуждения, которое связано с принятием ими решения реализовать принципы ЗОЖ на практике.

Особенность нашего применения методики заключается в том, что каждая позиция ранжируется после небольшого информационного отступления, описывающего ценности в контексте их влияния на формирование поведения, основанного на принципах ЗОЖ. Само информирование строится на принципах доверительного общения, основанного на обмене между ведущим и группой познавательной или эмоциональной информацией в контексте ЗОЖ с акцентом на его эмоциональную привлекательность, чтобы преодолеть существующее сопротивление у слушателей.

Результаты. Метод был апробирован в группах учащихся одного из учреждений среднего специального образования г. Минска (всего приняли участие 62 человека). Опрос показал, что 52% слушателей повысили ранг ценности, непосредственно относящейся образу «Здоровый Я».

Выводы. В молодежной среде подобные нетрадиционные подходы к пропаганде ЗОЖ играют ключевую роль в формировании положительных привычек. Использование креативных форм подачи информации может значительно повысить интерес к ЗОЖ, что в свою очередь способствует развитию позитивного отношения к поддержанию и укреплению здоровья. Создание образа здорового человека, который будет ассоциироваться с успехом, счастьем и долголетием, может стать мощным стимулом для молодых людей стремиться к ЗОЖ и открывает широкие возможности для повышения осведомленности и мотивации молодежи в вопросах здоровья.