



ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мала О. Д., Бевз О.В

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

Анотація. У роботі представлено теоретичне обґрунтування мотиваційно-ціннісної складової здорового способу життя та висвітлення її на прикладі власного досвіду.

Annotation. The work presents the theoretical substantiation of the value-motivational component of a healthy lifestyle and highlights it on the example of the own experience.

Ключові слова: мотивація, здоров'я, принципи, харчування, спорт, планування, результат, підтримка, мислення.

Keywords: motivation, health, principles, nutrition, sport, planning, result, support, thinking.

Вступ. Мотивація - це спонукання, що викликає активність організму і визначає спрямованість цієї активності. Перш за все треба розуміти, що ніякі побажання, накази чи покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, зміцнювати власне здоров'я, лише поки людина сама не буде свідомо формувати власний стиль здорової поведінки. У формуванні такого життя нагальною проблемою залишається слабка мотивація для його дотримання. Більшість приділяє увагу окремим факторам здорового способу життя, таким як правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, забуваючи про ранкову гімнастику, спорт, дотримання режиму дня. Але здоровий спосіб життя максимально реалізується лише в повному комплексі заходів, тож актуальним є правильне формування мотиваційних принципів здорового способу життя та активне залучення людей до його ведення.

Мета та завдання дослідження – визначити мотиваційні принципи ведення здорового способу життя.

Матеріали та методи. Виконання даного дослідження проводилося шляхом аналізу широкого кола джерел з мережі Internet, всесвітньовідомих бестселерів сучасності «Відповідь» Алана та Барбари Піз й «Чудовий ранок.



Як не проспати життя» Гела Елрода, «Тепер! Ложи мить – це твоє все»
Ларссена Еріка Бертрана.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі формування
здорового способу життя лежать такі мотиваційні принципи:

1. Отримання задоволення. В першу чергу людині має бути комфортно
і подобатись те, як і чим вона живе. Тобто мають бути залучені саме ті
можливі фактори, завдяки яким людина б отримувала від цього насолоду.
Наприклад, я не люблю бігати взагалі, тому фізичні навантаження в моєму
житті присутні у вигляді танців та гімнастики. Саме такі тренування
приносять мені задоволення.

2. Планування. Зміна способу життя – тривалий процес. Важливо
розподілити його на реальні етапи, які будуть послідовними. Кожен етап – це
підготовка до наступного, робить все впевнено, не поспішаючи і не
пропускаючи жодного етапу. Корисні звички, правильний режим дня – це
робота не на один день. Важливим є правильний розподіл часу, дозвіл на
відпочинок аби не було вигорання. Моя особиста мотивація щодо цього
пункту полягає в тому, що відмічання галочкою всіх задач, поставлених на
день, мотивує мене на нові звершення.

3. Результат, який ви побачите. Всім відомо, що здорове, спортивне,
підтягнуте тіло – це не тільки про здоров'я, це і про красу. Я була приємно
здивована істотним поліпшенням стану моєї шкіри, волосся, нігтів і зубів
після того, як я почала дотримуватися здорового способу життя.

4. Підтримка – важливий аспект у всьому, це гарна мотивація для вас
аби кожного дня, прокидаючись, вибирати правильний, здоровий спосіб
вашого життя.

5. Позитивне мислення. Треба пам'ятати, що ви та ваш настрій –
найкраща мотивація не тільки для здорового способу життя, але і для гарного
самопочуття. Прикладом є книга «Відповідь», де автори Алан і Барбара Піз
стверджують, що людські думки є матеріальними, тому позитивне мислення
– важливий принцип мотивації.

6. Економія часу, сил та засобів. Подумайте про заощадження на
походах до лікарів з численними проблемами зі здоров'ям за умови
дотримання здорового способу життя.



Висновки. Успіх у формуванні та дотриманні здорового способу життя залежить не лише від опанування знаннями про здоров'я, а й від наявності мотивації. Якщо вона систематична і постійна, тоді люди мають бажання турбуватися про власне здоров'я. Механізми формування стійкої мотивації для ведення здорового способу життя не мають бути у вигляді поспіхів, тисків, наказів. Кожен має індивідуалізовано усвідомлювати необхідність бути здоровим, розуміти значення здорового способу життя, а знання і формування основних принципів такого життя буде доцільною допомогою та підтримкою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в експериментальній перевірці ефективності вищезазначених принципів мотивації ведення здорового способу життя.

Література

1. Елрод Гел. Чудовий ранок. Як не проспати життя / пер. з англ. Тетяна Заволоко. – 4-те вид. – К.: Наш формат, 2020 рік. – 176 с.
2. Ларссен Ерік Бертран. Тепер! Лови мить – це твоє все / пер. з англ. К. Однороженко – Д.: Моноліт, 2017 рік. – 240 с.
3. Навчук І.В. Здоровий спосіб життя // Блог БДМУ. – 10 квітня 2019.
4. 10 порад як розпочати здоровий спосіб життя // Твоє місто. – 7 квітня 2022.
5. Pease Allan & Barbara. The Answer. – London: Orion Children's Books, Orion Publishing Group Ltd, 2017 year. – 304 p.

Дані про авторів:

Мала Олена Дмитрівна,

здобувач I рівня вищої освіти II курсу
спеціальності «Фармація, промислова фармація», ОП «Фармація»
Національного фармацевтичного університету
м. Харків, вул. Пушкінська, 53,
e-mail elenemdance@gmail.com

Бевз Олена Валеріївна,

асистент кафедри медичної хімії
Національного фармацевтичного університету
к.фарм.наук
м. Харків, вул. Пушкінська, 53
e-mail bevz.helen@gmail.com