

УДК 37.015.31:504

О.П. Матеюк

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

*olegna_twins@hotmail.com**Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна*

Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу, залежить від її здоров'я. Сьогоднішнє суспільство починає усвідомлювати: щоб досягти успіху – необхідно бути гармонійною, цілісною, повною сил і енергії, тобто фізично і психологічно здоровою особою.

Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні і суспільні амбіції. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння особою знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення нею життєвих цінностей, оскільки здоров'я через свою основоположну цінність є водночас і основою гармонійної життєдіяльності людини, й умовою саморозвитку та самовдосконалення.

Існує безліч визначень феномену «здоров'я». Загальноприйнятим на сучасному етапі залишається офіційне трактування Статуту Всесвітньої організації охорони (ВООЗ) здоров'я: «Здоров'я – цей стан повного, фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань і дефектів розвитку».

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язано з поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження й поліпшення здоров'я людини. Це, власне, такі форми життєдіяльності людини, які можуть забезпечити визначений ВООЗ стан повного фізичного, душевного (духовного) й соціального благополуччя.

Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання. Так, у дослідженнях провідних фахівців наукової спільноти наведені різні визначення щодо поняття «здоровий спосіб життя». Щодо сутності терміну багато дослідників розглядають такі його детермінанти, як об'єктивні умови життєдіяльності та суб'єктивний чинник.

Науковці, що розглядають філософські і соціальні проблеми медицини, вбачають у формуванні здорового способу життя людину, мотиви її вчинків, спосіб мислення, тобто чинники суб'єктивного порядку, адже у власному бутті людина відповідальна за власний спосіб життя [1]. Медико-гігієнічні дослідження здоровий спосіб життя ототожнюють з раціональним поєднанням фізичних і психічних навантажень, ефективним раціональним режимом праці та відпочинку, оптимізацією активності, особистої гігієни,

раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, заняттям фізичною культурою [2]. Крім того, здоровий спосіб життя визначається як «спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей». При цьому сам спосіб життя містить в собі чотири категорії: економічну – «рівень життя», соціологічну – «якість життя», соціально-психологічну – «стиль життя», соціально-економічну – «устрій життя» [3].

Здоровий спосіб життя може функціонувати на декількох рівнях:

- соціетарний рівень – трансляція від покоління до покоління культури суспільства в галузі здорового способу життя;
- інституційний рівень – передбачає реалізацію виховних цілей і завдань здорового способу життя в умовах конкретних соціальних інституцій;
- соціально-психологічний рівень – установка в галузі здоров'я та здорового способу життя окремих соціальних груп, асоціацій, колективів (групи здоров'я, клуби «моржів», спортивні секції) та здійснення педагогічного впливу на членів цих спільнот;
- міжособистісний рівень – практика міжособистісної взаємодії, приклад оточення, колег, співробітників як суб'єктів здорового способу життя, здійснює виховний вплив на особистість;
- інтраперсональний рівень – є процесом самовиховання, який людина здійснює як виховний вплив на саму себе в галузі здорового способу життя, при цьому суб'єктом та об'єктом впливу є, власне, людина, її цінності та життєві смисли [4].

Отже, здоровий спосіб життя варто розуміти як цілісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонічну єдність фізіологічних, психічних та трудових функцій. Саме він зумовлює можливість повноцінної, необмеженої участі людини у різноманітних видах соціального життя [4]. Варто зауважити на низку критеріїв, які визначають здоровий спосіб життя, а саме: гігієнічно обгрунтована поведінка людини, фізіологічно оптимальний режим праці, достатня рухова активність, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, відпочинок, що відновлює сили та прийнятні для особистості, родини та суспільства форми дозвілля.

Здоровий спосіб життя є ефективним, неспецифічним засобом оптимізації біологічних та психічних параметрів життєдіяльності людей. Він спрямований на підвищення здатності людини повноцінно працювати та виконувати інші функції (суспільно-політичні, науково-теоретичні, художні, пізнавальні, комунікативні, сімейно-побутові тощо). Здоровий спосіб життя підвищує середню тривалість життя, та в її межах збільшує активний, дієздатний період життя; сприяє формуванню у людини розумних потреб, суспільно корисних ціннісних установок, оптимістичної концепції життя, свідомого вибору корисних для здоров'я форм поведінки.

Згідно особистісно-діяльній концепції, поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», за своєю сутністю співпадають, а в якості здорової особистості може розглядатись лише особистість, яка гармонійно розвивається та спрямована на вирішення суспільно значущих завдань.

Таким чином, здоров'я є найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та гармонійного розвитку особистості, який, в свою чергу, передбачає прагнення людини до повної гармонії із собою, суспільством та природою. Саме про таку гармонію особистості йдеться у вислові А. Перле: «Важливо у всі часи бути в гармонії зі світом і Всесвітом, і, насамперед, – із самою собою».

Психологи визначають гармонійну особистість як особистість з оптимально інтегрованою внутрішньою динамічною структурою, з оптимальною узгодженістю із зовнішнім світом, з оптимальним перебігом життєдіяльності та розвитку [5].

О. Мотков виділяє такі ознаки гармонійної особистості:

- переважання позитивних емоцій і спокійного настрою;
- гарне фізичне самопочуття в цілому;
- здоровий і різноманітний спосіб життя;
- переважна опора в житті на себе, а не на зовнішні обставини;
- гнучкість в управлінні своїми емоціями та діями;
- реалістичність уявлень і бажань;
- задоволеність життям в цілому (відносинами в родині, з друзями, колегами тощо);
- відкритість до пізнання нового, творча діяльність;
- доброзичливість до людей;
- відчуття краси природи та єдності з нею;
- переважна орієнтація на загальнолюдські цінності пошуку істини, добра, краси і гармонійного життя;
- уміння ощадливо витрачати свою життєву енергію [6].

Таким чином, прагнення особистості до самовдосконалення і непереборне бажання йти до поставленої мети, бути реалізованою у житті, передбачає її постійний рух вперед та допомагає їй зберегти фізичне здоров'я та бадьорість духу протягом тривалого, різноманітного та щасливого життя у гармонії з навколишнім світом.

Отже, здоровий спосіб життя розглядається як сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Власне, це гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню її здоров'я.

Використані джерела

1. Бальсевич В. К. *Физическая активность человека* / В. К. Бальсевич, В. П. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 284 с.
2. Пороховский О. А. *Економічна криза як рубіж сучасного світового і національного розвитку // Економічна теорія, 2009. – № 1. – С. 5-14.*
3. Лепуча А. *Здоровий спосіб життя – запорука формування цілісної національної інноваційної системи. – Режим доступу: <http://oldconf.neastro.org.ua/node/3168>.*
4. Самусева Н. В. *Отношение к здоровью как основа безопасной жизнедеятельности человека // Безопасность Беларуси в гуманитарной сфере: социокультурные и*

духовно-нравственные проблемы / О. А. Павловская [и др.]; под ред. О. А. Павловской; Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т философии. – Минск: Беларус. навука, 2010. – С. 497-510. 5. Глоссарий. Психологический словарь. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary>. 6. Мотков О. В. Методика «Оценка признаков гармоничной личности». М., 2001. – Режим доступа: <http://psychology.rzsh.ru/archive/motarticle15.doc>