

4. Миславський Ю. А. Саморегуляція і активність особистості в юнацькому віці. М., 2002. – 152 с.
5. Мотков О. І. Психологія самопізнання особистості: Практ. сел. М.: УМЦ ЮВО Москви – Трикутник, 2003. – 136 с.

**Парфіненко Т. О.**

ХНУ імені В.Н. Каразіна, викладач кафедри валеології  
м. Харків, ХНУ імені В. Н. Каразіна, пл. Свободи, 6, кафедра валеології  
*[tatyana-parfinenko@yandex.ru](mailto:tatyana-parfinenko@yandex.ru)*

**ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ТА СТРУКТУРИ  
ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ»**

Останнім часом в науковій літературі спостерігається введення в обіг нових понять та категорій. Багато з них вже використовувалися у працях західних авторів, але не застосовувались вітчизняними науковцями. Поява нових дефініцій обумовлена бажанням розширити теоретичний інструментарій науки та залучити до дослідницького простору нові категорії.

Прикладом цього може бути категорія здорового стилю життя, що все частіше почала з'являтися у науково-педагогічній літературі. На перший погляд, це поняття можна ідентифікувати з поняттям «здоровий спосіб життя». Проте, якщо детальніше розглянути обидва терміни, то між ними можна побачити велику різницю. Аналіз літератури показав, що існує багато підходів та наукових пояснень до їх визначення. Але кожен з цих підходів повністю не розкриває зміст певної єдності та відмінності цих понять, де кожна окрема частина набуває самостійного існування і відрізняється одна від одної. Невизначеність зазначеної проблеми обумовило вибір теми дослідження.

Метою публікації є розкриття змістовного наповнення поняття «здоровий стиль життя», розмежування понять «здоровий спосіб життя» та «здоровий стиль життя», що є принциповим лише при наявності певного рівня індивідуальності та суб'єктності та дозволяє особистості зробити свій вибір способу життя.

Огляд наукової літератури свідчить, що поняття «здоровий стиль життя» є доволі розповсюдженим у зарубіжних дослідженнях. Проте у вітчизняних розробках висвітленню проблем «здорового стилю життя» приділялася доволі незначна увага, але майже завжди зазначене поняття пов'язували з фізкультурною спортом.

Проблему здорового стилю життя можна розглядати як у соціологічній, психологічній так і у педагогічній площині. Тому, що формування здорової особистості та розвиток індивідуальності є головними пріоритетами сучасної педагогіки. А здоровий стиль життя з позиції педагогіки є принциповим лише при наявності певного рівня індивідуальності і суб'єктності та дозволяє особистості самостійно зробити свій вибір способу життя.

Для експлікації поняття «здоровий стиль життя» необхідно з'ясувати що розуміється під здоровим способом життя? Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Він включає такі принципи як дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, фізичну культуру, доброзичливе ставлення до оточуючих[5]. З позиції визначення здорового способу життя, можна сказати, що все це знаходиться в людській діяльності. Якщо говорити про збереження і зміцнення здоров'я, то будь-яка діяльність людини повинна супроводжуватися оздоровленням, що сприяє поліпшенню праці, відпочинку, дозвілля, побуту тощо. Тобто, це набір заходів, система загальних умов, норм, еталонна модель носієм яких є окрема особистість як суб'єкт особистісного стилю життя.

Поняття «стиль життя» було спочатку введено у соціологію М. Вебером, як критерій соціальної стратифікації, а потім у психологію австрійським психологом Альбертом Адлером у 1929 році. Стиль життя, за А. Адлером, означає суб'єктивну детермінацію дій індивіду. Сучасного значення воно набуло у 1961 році. Нині соціологія тлумачить це поняття як життєвий шлях особи. Стиль життя це характерний зв'язок індивідуума із суспільством, який виражає себе в соціальних відносинах, нахилах людини, уподобаннях, споживанні, розвагах, одязі, смаку, та ін. Стиль життя відображає життєві цінності або світогляд особистості. Тому категорію «стиль життя» відносять до психосоціальної категорії [1].

На наш погляд дуже цікавою є концепція стилю життя, яку досліджував А. Адлер. Він зосереджувався на психічно нездоровій особистості, зокрема яка страждала на комплекс неповноцінності. На думку науковця, неповноцінність, її компенсація та соціальне середовище – це є три показники, що можуть привести до зміни життєвого шляху людини, що розглядається як спосіб самоствердження. Характерно, що від медико-соматичного змісту А. Адлер у розвитку поняття «неповноцінність» приходять до психологічного значення. Він сформулював те базисне протиставлення («Я – слабкий та безпомічний. Життя – небезпечно»), яке й викликає переживання неповноцінності та є ядром стилю, що за визначенням має компенсаторний характер. Все це спонукає людину до внутрішніх перетворень, тобто до самоствердження та самовдосконалення [1].

Проблематику концепцій стилю життя досліджував у своїх працях Г. Олпорт. На відміну від А. Адлера, Г. Олпорт приділяв більш уваги психічно здоровій особистості. Але незважаючи на незначні розбіжності у визначенні поняття «стиль життя» між цими авторами, дослідники уявляють стиль життя як деяку стійку систему відмінних характеристик діяльності особистості, що визначаються суб'єктивно-особистісними властивостями людини, тобто її диспозиціями [4].

Отже, стиль життя – це достатньо стійка схильність особистості до певного характеру та чіткої послідовності поведінкових актів. В яких розкривається індивідуально-природнича сутність самої людини через різні форми діяльності у суспільстві та дозволяє займати чітку соціальну позицію, самостійно діяти та приймати рішення у певних обставинах, будувати свою творчу діяльність. Виходячи із зазначеного, можна сказати, що досягти цього може не кожен, а тільки здорова особистість, тому здоровий стиль життя може бути продуктом творчої особистості, яка досягає певного рівня розкриття свого потенціалу

Великого значення у структурі здорового стилю життя Я. Віленський надає розвитку самоактуалізації особистості. На його думку, самоактуалізація виступає не тільки метою і результатом, але й процесом актуалізації своїх потенційних можливостей, означає прагнення робити добре те, що робиш і хочеш робити. Розвинена потреба в самоактуалізації орієнтує на ведення здорового стилю життя як необхідної умови повноцінного, активного, тривалого життя, що дозволяє повною мірою реалізувати потенційні індивідуальні можливості. Але здоровий стиль життя тільки тоді відповідає своєму визначенню, коли є умови для задоволення не тільки життєво необхідних потреб, а й потреби в самоактуалізації. З цього випливає, що здоровий стиль життя є продукт самостійного пошуку, індивідуальної сенсотворчості, особистісної еволюції.[3].

Нове звучання категорії «стиль життя» дав французький соціолог П. Бурдьє. Згідно його концепції, «стиль життя» – це структурована система позицій соціального простору, що їх посідає індивід, який належить до певної групи (класу), а також його уявлення про ці об'єктивні позиції, які, своєю чергою, визначаються властивими індивідам практикам, тобто видами діяльностей та використовуваними речами. У даному випадку цікавим є те, що саме П. Бурдьє [4] аналізує стиль життя з позицій здоров'я. Визначити стиль життя – означає диференціювати людей на групи, що розрізняються за набором властивих їм практик у кожному полі. Таким чином, стиль життя у площині здоров'я – це система повторюваних у повсякденній поведінці «здорових» або «нездорових» практик, які визначають становище людини в соціальному просторі.

Індивідуальні життєві стилі кожної людини залежить від обраних ним практик, здорових (оптимальних) або нездорових (руйнівних).

Притому, що різниця між ними буде проявлятися на всіх рівнях, в усіх складових компонентах стилю. Основними компонентами здорового стилю є: організаційний, гігієнічний, комунікативно-діяльнісний, адаптаційно-рольовий, культурно-естетичний, ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий та індивідуально-особистісний [3].

Здоровий стиль життя людини визначається такими чинниками як індивідуально-психологічний (для сприятливого існування холерика і флегматика необхідні різні соціально-психологічні умови), віковий (що корисно в юності, далеко не завжди є таким в старості), біоритмологічний (оптимальний для «жайворонків» і для «сов» буде різний режим дня).

Виходячи з вищесказаного, можна стверджувати, що здоровий стиль життя – це психосоціальна категорія. Вона показує не тільки взаємозв'язок індивіда з суспільством, тобто зовнішню сторону стосунків, але і внутрішню сторону цих відносин, та проявляється в усіх сферах діяльності людини. Здоровий стиль життя є похідною від здорового способу життя, тому, що складається у рамках певного способу життя. Здоровий стиль життя виникає на певному рівні суб'єктності та творчості у процесі життєдіяльності, на підставі особистісних уявлень про оточуючий світ, своєї точки зору, почуттів, переконань та бажань, і сприяє розвитку особистості, а потім реалізується у процесі життєдіяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Пер. с нем./ А. Адлер. – М. : Фонд «За экон. грамотность», 1995. – 298 с.
2. Буторин В.В. Феноменология здорового стиля жизни // Сборник научных статей. Проблемы педагогического образования. – М., 2006. №24 С. 121–123.
3. Виленский Я. М. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / Я. М. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физ. Культуры – 2004. – № 11. – С. 49–46.
4. Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы. – К.: Науковадумка, 1982. – 371 с.
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.
6. Богучарова О І – Про науковий статус категорій стиль життя і здоров'я. [http://vuzlib.com.ua/articles/book/34597-Pro\\_naukovijj\\_status\\_kategorij1.html](http://vuzlib.com.ua/articles/book/34597-Pro_naukovijj_status_kategorij1.html)