

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В.М. Чимаров, Н.Н. Малярчук
Тюменский государственный университет*

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество и стиль жизни. Здоровье в большей мере зависит от стиля жизни, который определяется историческими, национальными традициями (менталитетом) и личностными наклонностями, имея персонифицированный характер. Образ жизни человека - это его способ организации собственной жизнедеятельности в социокультурной среде.

Философы трактуют образ жизни через категорию, охватывающую совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы и общества в целом, которые рассматриваются в единстве с условиями жизни. На индивидуальном уровне жизнедеятельность человека выражается понятием "индивидуальный образ жизни", внутри которого выделяют трудовую деятельность, общественную сферу, сферу семейно-бытовых отношений и досуг (*Л.Ф. Ильичев, 1983*). Следовательно, образ жизни воплощает в себе диалектику взаимоотношений социального и индивидуального. На этой основе происходит и внутреннее "ценностное самоопределение" личности.

Социологи расширяют понятие индивидуального образа жизни за счет ценностно-смыслового компонента деятельности, жизненного опыта личности, поведенческих стереотипов (*Д.М. Гвишиани, 1992*). В представлениях российского психолога К.А. Албухановой-Славской индивидуальный образ жизни включает подсистему устойчивых компонентов деятельности - организацию личного времени, любимого занятия, привычек, стереотипов поведения. В целостном явлении образа жизни автор выделяет субъективно личностно обусловленный (идеальный) и объективно проявляющийся (деятельностный) компоненты.

Учитывая вышеизложенное, мы считаем, что индивидуальный образ жизни можно охарактеризовать как содержательно, в соответствии со структурой индивидуального здоровья, так и поведенчески.

Индивидуальное здоровье, рассматриваемое нами с позиций структурно-функционального подхода как состояние телесного, душевного и духовного благополучия, дает возможность человеку, полностью реализуя свой потенциал, наилучшим образом ре-

шать жизненные задачи в целях продолжения рода, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Высший уровень индивидуального здоровья - духовный - определяется качеством смысловых отношений человека, критерием и отражением которых является духовно-нравственная ориентация человека. Он выполняет трансцендентальную функцию. Оценка уровня душевного здоровья зависит от способностей человека выстраивать адекватные способы смысловых устремлений (в основе его лежат нейрофизиологические особенности структур мозга). Душевное здоровье выполняет когнитивно-праксеологическую и социальную функции. Низший уровень (телесный) - анатомо-физиологический, отвечает за сохранение индивида как биологического вида и продолжение рода, то есть выполняет индивидуально-органическую и родовую функции. Каждый из данных уровней имеет свои - особые закономерности и критерии, поэтому индивидуальное здоровье может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других.

Следовательно, **содержательно здоровый образ жизни** включает определенные навыки и умения по сохранению духовного, душевного и телесного компонентов здоровья.

Умения и навыки сохранения и развития *духовного здоровья* заключаются: а) в достижении достаточной зрелости личности в целях преодоления в определенные моменты жизни примитивных инстинктов и влечений; б) в признании приоритета общечеловеческих ценностей, в) отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни.

Способность сохранять *душевное здоровье* определяется через следующие умения и навыки человека: а) эффективно, бесконфликтно обращаться с окружающими; б) поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других; в) выражать свои эмоции адекватно ситуации; г) избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий; в) вырабатывать качества, характеризующие психо-эмоциональную устойчивость личности, которые являются в то же время важными профессиональными качествами (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, общительность, доброжелательность, аккуратность и др.).

В отношении *телесного здоровья* умения и навыки заключаются в том, что человек может:

- выстраивать стратегию отношения к своему здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям; самооценки функционального

состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.);

- строить свою жизнь в соответствии с биологическим возрастом, биоритмологическими, морфофункциональными характеристиками, соотносить свое поведение с возможностями организма;
- организовывать: а) полноценное питание; б) целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и уровня тренированности; в) быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды; г) рабочее место согласно гигиеническим требованиям;
- избегать и преодолевать вредные привычки;
- осуществлять профилактику заболеваний и оказывать доврачебную помощь и др.

Поведенческие характеристики образа жизни представлены регламентацией суммарной деятельности (бюджет времени) компонентов режима (сон, пребывание на свежем воздухе, профессиональная деятельность, отдых по собственному выбору, приемы пищи, личная гигиена). Сюда относят: а) способность выстраивать семейно-бытовую и профессиональную деятельность адекватно индивидуальной динамике умственной работоспособности и возраста; умение организовывать содержательный досуг с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регламентация приема пищи, сна, отдыха; б) наличие альтруистического поведения, которое подразумевает заботу не только о здоровье близких окружающих людей, но и в целом - активную деятельность по оздоровлению российского народа.

Следовательно, здоровый образ жизни, как практическое созидание индивидуального здоровья, зависит от выработки конкретных умений и навыков человека, его способности реализовать долговременные программы в ежедневных усилиях, которые направлены не только на совершенствование тела и психики, но и на развитие духовно-нравственной сферы.