

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТА:
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

М.Я. Виленский

Московский педагогический государственный университет, г. Москва

В современной педагогической теории и практике проблема формирования здоровья и здорового образа жизни студента занимает одно из приоритетных мест. Однако масштабность, многоуровневость и относительная молодость этого направления обуславливают и широкий спектр проблем, еще не изученных. До настоящего времени не раскрыта содержательная сторона понятия "здоровый стиль жизни", несмотря на его широкое использование разными авторами.

Проблема здорового стиля жизни попадает сразу в два смысловых контекста современной педагогики: формирование здоровой личности и развития индивидуальности, выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования. Однако, несмотря на первостепенную значимость указанной проблемы, усиление личностной ориентированности образования, состояние научного знания и реальная педагогическая практика при формировании здорового образа жизни нивелируют в этом процессе индивидуальность до усредненных форм жизнедеятельности, что не способствует ее адекватному решению.

В определении стиля деятельности, и в определении стиля жизни отражается единая сущность индивидуального стиля как типичной для данного человека системы способов и приемов, психологических средств, к которой он сознательно или стихийно прибегает, чтобы реализовать вовне свою целостную индивидуальность. Только в одном случае это происходит в соответствии с требованиями конкретной выполняемой деятельности, а в другом - с учетом условий и параметров жизнедеятельности в целом. Следовательно, специфичным и атрибутивным в понятии стиль жизни является категория "жизнедеятельность".

Категория "стиль жизни" гораздо объемнее, и так же, как жизнедеятельность, является синтезирующим понятием. Оно включает в себя и стиль деятельности (с его более частными разновидностями), и стиль общения, и стиль поведения и не исчерпывается этим, поскольку равноправное положение занимают в нем и отношения личности (т.е. внутренняя психическая деятельность, связанная с осознанием своего места в мире, в обществе, в системе межличностных отношений, с оценочным отношением к миру). Следовательно, стиль жизни отражает нерасчлененное единство внешних и внутренних проявлений личности, ее деятельностной, поведенческой и ценностной составляющих. Каждая личность имеет не только индивидуальный стиль деятельности, общения поведения, но и различное сочетание видов деятельности, неодинаковую продуктивность в них, формирует различное отношение к одной и той же деятельности на разных этапах ее реализации, воспринимая ее, то, как целевую, то, как инструментальную, что в совокупности и определяет уникальность стиля ее жизни. Каждый стиль (в узком понимании) является средством адаптации личности к конкретным реалиям внешнего или внутреннего мира на определенном уровне, а суммарный эффект их взаимодействия создает целостный, интегративный способ приспособления-преобразования личности к миру и мира.

Понятие "стиль жизни" обладает большей эвристической значимостью, т.к. позволяет значительно углубить понятие "образ жизни", детально рассмотреть влияние внутренних психологических факторов на развитие способа жизни личности и зафиксировать многогранность повседневного поведения людей в рамках единого для них образа жизни. На наш взгляд, является неудовлетворительным полное отождествление указанных понятий, так и полное их противопоставление. Решение данного вопроса, как нам кажется, кроется в определении субъекта рассматриваемых феноменов.

Эвристическим решением указанной проблемы является разведение двух понятий:

"субъект образа жизни" и его "носитель". Субъектом образа жизни выступает создатель тех или иных форм жизнедеятельности, которые имеют социально-типичный характер. Носителем социально-типичных черт жизнедеятельности является отдельная личность, которая вместе с тем выступает как субъект собственного стиля жизни..

Стиль жизни не составная часть образа жизни, а воплощение последнего на уровне личности, это одна из 'конкретных его форм, посредством которой образ жизни доводится до реального воплощения в действительность через индивидуальность личности. Отличие образа от стиля жизни и заключается в удельном весе индивидуального в них. Поскольку само существование стиля жизни основано прежде всего на индивидуальности, то данное явление имеет право на изучение только в том случае, при котором обеспечиваются реальные условия для осуществления индивидуальности в процессах жизни, когда можно говорить о сформированности высшего уровня индивидуальности - внутреннего мира личности, мира ее потребностей, ценностных ориентаций, представлений о людях и самой себе, когда уровень субъектности позволят сделать выбор из альтернативных путей жизни собственного.

Стиль жизни характеризуется в индикаторах разного уровня и модальности: структурно-содержательном (стиль поведения, общения, деятельности, тип активности, количество и иерархичность основных сфер жизнедеятельности); ценностно-смысловом (цель, принципы и позиция в жизни, отношения личности, ориентация на тип культуры, система потребностей); социально-ролевой (выполняемые роли, социальный и социометрический статус, соответствие возрастнo-ролевым ожиданиям, авторитет, престиж); социально-временной (возрастной период, социальные и природные ритмы, цикличность, интенсивность, темы, событийная плотность). В своей совокупности они придают жизненному стилю его уникальность и самобытность, делают его способом взаимодействия личности с природной и социальной средой, способом статусной идентификации, коммуникации, способом самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности.

Выяснение сущности понятия "здоровый стиль жизни", возможно осуществить через его соотнесение со "здоровым образом жизни, рассмотрев их общий атрибут "здоровье". Здоровье проявляется в способности: противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации; приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям; сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; производить и выращивать полноценное потомство, улучшать возможности, свойства, способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания, создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку, и, вообще, к добру и злу.

Широкий спектр указанных способностей может быть сгруппирован в соответствии с тремя ипостасями человека: физической (тело), психической (психика), нравственной (социумность). Две последние образуют духовный компонент здоровья, который имеет приоритетное значение. Очевидно, что здоровым можно считать только человека одинаково благополучного как физически, так и духовно. Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни, как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, совокупность подобного, но не тождественного, продукт коллективного творчества. Его реализация на уровне отдельного человека осуществляется в форме здорового стиля жизни - модели более вариативной, личностно соотнесенной.

Понятие "здоровый стиль жизни" в литературе встречается достаточно широко, но его сущность до настоящего времени выяснена неполно. Здоровый стиль жизни может трактоваться как индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты. Стилевые особенности жизнедеятельности с точки зрения их соответствия здоровью будут определяться и рядом

других факторов: индивидуально психологических (для благоприятного существования холерика и флегматика необходимы разные социально-психологические условия), возрастных (что полезно в юности, далеко не всегда является таковым в старости), биоритмологических (оптимальным для "жаворонков" и для "сов" будет разный режим дня).

Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. Самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, к личностному росту, стремление человека стать все более и более тем, что он есть, стать тем, на что он способен - есть потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения, при условии удовлетворения нижележащих потребностей.

Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации своих потенциальных возможностей, означает стремление делать хорошо то, что делаешь и хочешь делать. Развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Но здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения потребности в самоактуализации.

Таким образом, разграничение понятий "здоровый стиль жизни" и "здоровый образ жизни" позволяет согласовать "норму" и "вариативность", "индивидуальность" и "заданность", определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным типологическим особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько личностно преломленной, творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является создаваемая модель

В контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней. Индивидуальные жизненные стили многообразны и располагаются в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (разрушительного), причем отличия одного от другого будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля.

Исходя из анализа стилевых черт, с точки зрения их оптимальности для субъекта жизнедеятельности, выделим следующие критерии здорового стиля жизни: организационный (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания, пролонгированная регуляция времени, восприятие жизни в единстве ее прошлого, настоящего и будущего); гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены); коммуникативно-деятельностный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность); адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность); культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде); ценностно-мотивационный (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала); эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний локус контроля, спонтанность, оптимизм); индивидуально-личностный (высокий уровень самопринятия и самоуважения, сензитивность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).