

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ НООСФЕРНОГО МИСЛЕННЯ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАВЛЕННЯ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність. В цілому проблема здоров'я людини поставлена сьогодні в один ряд з такими фундаментальними науками, як біологія, фізика, хімія. За своєю практичною вагомістю вона вважається однією із найскладніших проблем сучасної цивілізації.

Узагальнюючи погляди фахівців відносно феномена здоров'я, можна сформулювати ряд аксіоматичних положень: 1) абсолютного здоров'я не існує. Це ідеал; 2) жодна людина не буває здоровою впродовж всього життя; 3) кожна людина може бути здоровою у відповідних умовах життя (умови сприятливі для однієї людини можуть бути несприятливі для іншої).

При всій важливості поняття здоров'я не так просто дати йому вичерпну характеристику. Опираючись на висновки П.І.Калью (1988), можна виділити домінуючі підходи в цьому плані: 1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації (оптимальне протікання біофізичних, біохімічних і фізіологічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і розмноженню); 2) динамічна рівновага між внутрішнім і зовнішнім середовищем; 3) здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій; 4) властивість організму адаптуватися до постійних змін життя в оточуючому середовищі; 5) відсутність недуг; 6) повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Беручи до уваги аналіз сутнісних ознак здоров'я, можна виділити декілька його моделей: медичну, біомедичну, біосоціальну та ціннісно-соціальну моделі.

Здоров'я – цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного (якісного) життя задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в трудовій, соціальній, науковій, культурологічній та інших видах діяльності. Саме тому ціннісно-соціальна модель здоров'я в найбільшій мірі відповідає визначенню здоров'я, сформульованого ВОЗ.

Необхідно звернути увагу на те, що одні автори (Гарбузов В.І., 1995) трактують поняття здоров'я як стан, інші (Казначєєв В.П., 1983; Апанасенко Г.Л., 1998) – як динамічний процес. Проте здоров'я необхідно розглядати в органічній єдності процесу збереження і розвитку психофізіологічних функцій, працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя, яка залежить від багатьох чинників, у тому числі від способу життя.

В стратегічному відношенні особливо великого ефекту в цьому аспекті можна очікувати, якщо сконцентрувати зусилля на вивченні факторів, що впливають на ставлення особистості до власного здоров'я.

Мета даної роботи – вивчення ймовірних чинників, які формують спосіб життя і ставлення людини до індивідуального здоров'я.

Результати дослідження. Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про відповідний тип життєдіяльності людини (Никифоров Г.С., 2003). Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке охоплює його трудову діяльність, побут, форми дозвілля, участь в громадському житті, матеріальні і духовні потреби, норми і правила поведінки тощо. В даний час доведено, що із сукупності всіх факторів, детермінуючих здоров'я людини, 55% припадає на спосіб життя. В свою чергу, до основних факторів, які визначають спосіб життя людини, необхідно віднести: матеріальні умови життя, рівень загальної культури і освіченості, статеві, вікові і конституційні особливості людини, кількість здоров'я, якість доквілля, професію, особливості сімейних відносин і сімейне виховання, звички людини, можливості щодо задоволення біологічних і соціальних потреб. При цьому спосіб життя людини включає три категорії: рівень, якість і стиль життя (Лаптев А.К., 1998). Даючи оцінку кожній із цих категорій у формуванні здоров'я людини, необхідно відзначити, що при певних рівнях можливостей перших двох (рівень і якість), які носять суспільний характер, здоров'я людини в значній мірі залежить від стилю життя, який має персоніфікований характер і визначається історичними та національними традиціями й індивідуальною схильністю.

Поняття “здоровий спосіб життя” – це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Він орієнтує діяльність індивідууму в напрямку зміцнення і розвитку індивідуального та суспільного здоров'я.

Здоровий спосіб життя без будь-яких заперечень необхідно вважати мудрою і фундаментальною основою людського буття в його спрямуванні до тілесно-духовного вдосконалення кожного індивідууму. В широкому розумінні – це природний шлях до взаємоудосконалення людини в природі і природи в людині через пізнання її законів.

Чому так важливо на даний час висвітлювати проблему здорового способу життя? Причин багато (неспроможність сучасної медицини перед проблемою зростання хронічних “недуг” цивілізації, катастрофічне зменшення резистентності організму людини до патогенних факторів доквілля), вони носять різний характер, але ми виділимо головні, які тісно пов'язані з сутністю людини та її духовністю. По-перше, це те, що в свідомості людей відсутня світоглядно-конструктивна основа щодо постійної турботи про своє здоров'я і процвітання суспільства та природи. По-друге, власне психологічні проблеми, пов'язані з індивідуальним здоров'ям людини, її здоровим способом життя (послідовність щодо розуміння різних законів і механізмів здорового способу життя, особливо важливих в умовах зростаючого негативного впливу психоемоційних факторів; стан самосвідомості сучасної людини, який дозволяє тонко розуміти фізичне і духовне здоров'я і зміцнювати його зворотнім біологічним зв'язком). Врахо-

вуючи сказане вище, виникає потреба розглянути життєдіяльність людини в контексті ноосферного мислення (Вернадський В.І., 2002).

Суб'єктивним аспектом ноосферного мислення є відчуття власного "Я". Самосвідомість вказує на зв'язок процесів відчуттів та уявлень. Ці елементи-уявлення входять в найбільш близькі стосунки з "Я". Вони складаються із загальних відчуттів і уявлень про власне тіло, які виникають із сукупності змісту свідомості і тісно переплітаються з відчуттям власного "Я". В психології (Вундт В., 1877) ця якість дістала назву самосвідомості. Самосвідомість складають елементи, які входять в неї на основі найбільш близьких відношень, що виникають із загальних відчуттів і уявлень власного тіла.

У відповідності до законів психологічного розвитку, цей взаємозв'язок елементів можна розглядати в трьох аспектах: зв'язок вольових процесів, зміст вольових процесів, відчуття і афекти, які їх супроводжують. В такий спосіб день за днем відбувається самосприйняття самого себе, розуміння того, чому віддавати перевагу задля досягнення гармонії.

Розглянемо, що є пріоритетним для самосприйняття в русі по шляху до здорового способу життя:

– "Я" тілесне (ідентифікація власного "Я" з тілом); самоідентифікація (усвідомлення себе як одного і того ж, але змінної особистості впродовж усього життя);

– досягнення особистої ідентичності, пов'язаної зі статтю, її проблемами і способами розв'язання суперечностей між сексуальними намаганнями і вимогами моралі, а також визначенням відповідних життєвих цілей;

– самоповага, в тому числі і гордість за красиве здорове тіло і здоровий дух.

У формуванні здорового способу життя ці пріоритети є головними щодо вираження глибинної сутності "Я". Особистісна інтериоризація зовнішніх відношень, які формують відчуття любові і є основою благополуччя, радості, співчуття, впливаючи тим самим на спосіб життя, здоров'я індивідууму, сім'ї, роду і в цілому – народу.

Водночас особистісна інтериоризація зовнішнього світу означає розширення "Я" за межі органічного тіла індивіда. Інтериоризація має місце тоді, коли зовнішні відношення стають таким змістом досвіду, який інтегрується на вищих рівнях індивідуальної організації (самосвідомості) і спонукає до участі в цьому досвіді особистісного "Я".

Опосередковано названі вище причини і пріоритети впливають на всі прояви людини, в тому числі і на його спосіб життя. Поряд із цим дзеркальне "Я" – це і уявлення про те, як нас бачать інші, реакція на ці оцінки, які проявляються в роздумах, задоволенні, відчутті сорому, вини тощо.

Отже, рух "Я" до власного здоров'я в концепції індивідуального здорового способу життя – це такий процес у свідомості індивіда, який є генералізованою суб'єктивною, когнітивно-емоціональною трансформацією реакцій соціального середовища на його власну поведінку. Цей процес в утвердженні здорового

способу життя дуже важливий, оскільки в ХХ столітті втрачений зв'язок поколінь в передачі та щоденному використанні людської мудрості, накопиченої впродовж багатьох тисячоліть і сконцентрованої в екозберігаючих, культурно-оздоровчих і духовно-моральних традиціях.

В епоху трансформації українського суспільства виникає потреба прояву природного потенціалу нації. Інтелектуально-моральний потенціал здоров'я є основною характеристикою рівня розвитку нації, а стиль життя – прямий його наслідок.

Виділимо аксіоми, які дійшли до ХХІ століття: 1) стратегія природи є еволюція всіх форм життя в часі і просторі на шляху їх постійного вдосконалення; 2) людина – вінець білково-нуклеїно-квантової форми життя – наділена особливим довір'ям Природи: волею вдосконалювати саму себе.

Поряд з цим людина – частина соціуму. Саме тому здоровий спосіб життя є показником культури людства, яка виникла в процесі прагнення людини пізнати навколишній світ і сформувати до нього своє світобачення.

Необхідно відзначити, що донедавна наука апелювала до чотирьох типів взаємодії людини і Природи: гравітаційного, електромагнітного, ядерного і слабого, які індивідуально впливають на здоров'я людини. Проте в практиці життя вони не враховувалися перш за все самою людиною, незважаючи на те, що здоровий спосіб життя має своєю метою не просто збереження здоров'я і його розвиток у відповідності із закономірностями кризово-адаптаційних періодів, але й таке його витрачання, яке стимулює набуття потенціалу здоров'я та його розширення в рамках вікових можливостей.

Здоровий спосіб життя визначається по-різному. Проте в більшості випадків його розглядають як свідоме і щасливе життя індивіда [Сержантов В.Ф., 1997], яке базується на розумінні і тлумаченні різних сфер життєвої реальності людини на основі універсальних законів буття. Отже, здоровий спосіб життя визначається свідомістю людини, точніше її самосвідомістю. І це в деякій мірі парадоксально. З одного боку, немає нічого ближчого людині її тіла і особистості, свого власного “Я”, і немає нічого більш важливого, ніж пізнання цього “Я”. З іншого боку, немає нічого більш незрозумілого, заплутаного, нестійкого, змінного від одного стану до іншого, ніж “Я”. Все має свою природу, свій базис; щодо нашого власного “Я”, то парадокс полягає в тому, що зрозумілість нашого “Я” – тільки уявлення, яке складається в процесі сприйняття реального світу.

В цьому аспекті для нас важливими є роздуми І.Сан-Франціського (1992): “Людину мучить власне тіло. Тіло людини має своє власне розуміння щастя і горя, радості і смутку. Тілесні емоції бувають для людини новим джерелом страждань і страху”. Очевидно, що моральний стан людини стає важким за умов, коли її душа причетна до будь-якого колективного зла (наркоманія, алкоголізм, вербальна та фізична агресія тощо). В цих випадках люди починають ненавидіти один одного і винищувати в силу зовнішніх ознак крові, раси, походження, поглядів – і це теж спосіб життя. Питання тільки в тому, як

це відбивається на здоров'ї. На нашу думку, руйнівним у даному випадку є: любов до хибної і нікчемної слави, прагнення до облудних цінностей, надмірна любов до тілесної насолоди. Ці три “пре-любові” людини, об'єднуючись в єдине ціле, викликають страх. Отже, здоров'я людини, її спосіб життя напряму пов'язані зі страхом, який руйнує життєві сили людини.

Здоровий спосіб життя – це і здібність/потреба розкрити власний “талант” – тілесного життя, духовних здібностей і можливостей (людині дається талант не для загопування, а для розкриття і відтворення). Це повинно бути використано як на користь індивідууму, так і усього світу. Очевидно, це і є суть здорового способу життя, його стилю. Можна стверджувати, що головне завдання на шляху до здорового способу життя – “духовне процвітання”. Які ж проблеми виникають на цьому шляху? Людині, яка розпочинає свій свідомий життєвий шлях, важливо знати, що буде перед нею відкриватися, які постануть завдання. Цей життєвий “атлас” дозволить обрати напрямок руху, здійснювати його корекцію на шляху досягнення мети, тобто знаходити спосіб розумної витрати ресурсів здоров'я в процесі життя і реалізації природних задатків та здібностей (ми задумані, а не тільки створені Божою волею, і її надія в тому, що ми відгукнемося на це творіння саме здоровим способом життя, який є природо-відповідним станом людини).

Важливим є те, щоб людина була готовою до реалізації свого природного “таланту”, вирішення відповідних життєвих завдань. Ця готовність передбачає знання певної сукупності принципів:

- в людині від природи закладені всі унікальні властивості Всесвіту;
- в основі здорового способу життя лежить позитивне мислення, позитивне відношення до себе і до інших;
- єдиною умовою збереження людини як виду є гармонійна фізична досконалість тілесної оболонки за рахунок власних зусиль та індивідуальної програми здорового способу життя;
- шлях до *Homo valiens* (людина здорова) лежить через єдність логічного та інтуїтивного, матеріального і духовного, гармонію зі Всесвітом: єдність людини і Бога; єдність людини і Природи; єдність між народами і людей між собою; сприйняття самого себе – гармонія);
- принцип єдності “слова-звука”, “геометричної форми-числа”. Цей принцип визначає життя Всесвіту.

Викладені вище принципи, їх використання дозволять людині здійснити інтеграцію акмеологічних, валеологічних та екологічних знань як умови розвитку людини в органічній єдності з Природою. Проте існує і принцип соціобіологічного реверса (Сержантов В.Ф., 1997), який дозволяє здійснювати еволюцію свідомості (самосвідомості) на основі вітально-аксіологічної концепції особистості.

Розглядаючи психологічну феноменологію особистісного “Я”, яке вирішує проблему характеру, ще раз переконуємося, якою складною і незрозумілою є

людина сама для себе. Але саме характер людини дає можливість визначити її намагання до індивідуального здорового способу життя.

Індивідуальне формування здорового способу життя залежить від відображення дзеркального “Я” і знаходиться в залежності від соціального середовища, але головним, інтегруючим чинником системи ціннісної орієнтації є особистісний зміст життя. При цьому зміст життя не може бути малим або великим. Він органічно поєднаний із вселенським і всесвітнім процесом і змінює його в свій особливий бік, саме ця зміна і є змістом життя! Попробуємо розкрити суть особистісного змісту життя.

Людина, знаходячись під впливом тієї чи іншої національної культури і асимілюючи її, формує в собі дві ендоморфні психологічні структури:

1. Засвоює культуру як відповідний інформаційний зміст, в тому числі і знання, які входять в поняття “здоровий спосіб життя”.

2. Цей же зміст відрефлексований на індивідуальному рівні, який формує особистісну систему цінностей. Вона стає системою імперативів життя і поведінки, а зміст засвоєної культури набуває особливого, особистісно-структурованого значення, утворюючи систему аксіологічних функцій особистості, головною з яких є особистісний спосіб життя. Саме особистісний спосіб життя є визначальним щодо сутності здорового способу життя індивідуума.

Виходячи з біологічних і психологічних парадигм, філософських ідей, здоровий спосіб життя людини третього тисячоліття можна було би окреслити за наступними ознаками:

- здоровий спосіб життя є стратегічною метою життя, яка забезпечує гармонію тривалих періодів усього індивідуального життя;

- здоровий спосіб життя є особистісний зв'язок цілей життя індивідуума з життям виду (сім'ї, роду, народу);

- здоровий спосіб життя – це вольовий рух до логічної реалізації індивідуальних цілей, співзвучних вселенському процесу.

Вивчення проблеми відношення до здоров'я передбачає визначення самого поняття “відношення до здоров'я”. Аналіз результатів анкетування засвідчує, що відношення до здоров'я є сукупність індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану [3].

Відношення до здоров'я – один з елементів самозабезпечення, який включає три основних компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий.

Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння значення здоров'я в життєдіяльності, знання основних факторів, які впливають як негативно, так і позитивно на індивідуальне здоров'я. Емоційний компонент відображає переживання, пов'язані зі станом здоров'я.

Мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в особистісній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації в царині здорового способу життя, особливості поведінки в умовах недуги.

Треба відзначити, що відношення до здоров'я – одна із головних проблем валеології, але поки що практично не досліджена. Розв'язання її, по суті, зводиться до одного: як домогтися того, щоб здоров'я стало головною потребою людини протягом усього життя, як допомогти людям сформувати адекватне відношення до власного здоров'я.

Спробуємо окреслити критерії ступеня адекватності /неадекватності відношення індивідуума до здоров'я.

На когнітивному рівні – це ступінь компетентності людини в проблемі здоров'я, знання основних факторів ризику та антиризиків, усвідомлення значення здоров'я в забезпеченні реалізації життєвих цілей.

На емоційному – це оптимальний рівень тривожності стосовно здоров'я, вміння отримувати насолоду і задоволення від власного здоров'я.

На мотиваційно-поведінковому рівні – це висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя.

І на кінець, це відповідність самооцінки індивіда фізичному, психічному і соціальному стану свого здоров'я.

Узагальнюючи результати попередніх досліджень [6], необхідно відзначити парадоксальний характер відношень до здоров'я, тобто невідповідність між потребою людини в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного та психологічного благополуччя.

На нашу думку, першопричиною невідповідності є те, що формування адекватного відношення до здоров'я стримується рядом причин:

- по-перше – це дія механізмів психологічного захисту, мета яких оправдання своєї згубної поведінки;
- по-друге, установка на пасивне відношення до здоров'я;
- по-третє, вплив досвіду попереднього життя;
- по-четверте, ефект реактивності (проявляється при суворій забороні “нездорових” звичок);
- по-п'яте, особливості соціального мікро- і макроклімату;
- по-шосте, дія ефекту затриманого зворотного зв'язку (заняття фізичними вправами, загартування приносять позитивний результат не зразу, а через певний час в результаті кумулятивного ефекту);
- по-сьоме, відсутність державної політики у сфері здоров'я.

Формування відношення до здоров'я – це складний суперечливий і динамічний процес, в якому нам вдалося виділити дві групи факторів: 1) внутрішні (демографічні, індивідуально-психологічні, індивідуальні особливості людини, стан здоров'я) і зовнішні (якість довкілля, в тому числі особливості соціального

мікро- і макросередовища, а також професійного оточення, в якому знаходиться людина).

Розглянемо, як деякі з цих чинників впливають на відношення до здоров'я. Найперше охарактеризуємо тендерні особливості відношення до здоров'я. Дані чисельних епідеміологічних досліджень свідчать про те, що протягом декількох десятиліть в багатьох країнах, в тому числі в Україні, зростає розрив у середній тривалості життя чоловіків і жінок, який в даний час досягає десяти років [4]. В чому ж полягають основні відмінності відношення жінок і чоловіків до власного здоров'я?

Біологічні переваги жіночого організму за даними різних досліджень складають 1,5-2,5 роки [5]. Вплив довкілля на чоловіків і жінок, які проживають в одному регіоні, практично однаковий. Аналогічний висновок можна зробити стосовно впливу соціально-економічних умов. В даному випадку пояснення необхідно шукати в дії психологічних факторів.

У результаті проведених досліджень встановлено, що у представників жіночої статі спостерігається більш висока самооцінка здоров'я порівняно з чоловіками. Поряд з цим доведено, що домінуюча потреба в системі термінальних цінностей жінок – здоров'я, а у чоловіків – робота. Здоров'я як цінність для чоловіків знаходиться на 3-4 місці, що дає підстави думати про те, що чоловіки в більшій мірі ніж жінки схильні жертвувати своїм здоров'ям заради професійної кар'єри.

До числа інших тендерних особливостей необхідно віднести стереотипи “чоловічої” поведінки, і особливості емоційних реакцій на зміни в стані здоров'я.

Наступним важливим фактором, який впливає на відношення до здоров'я, є вік людини. Встановлено, що відношення до недуги має тенденцію змінюватися від недооцінки в молодому віці до адекватного сприйняття в зрілому та переоцінки в похилому і знову недооцінки в старечому віці. Отже, існує вікова динаміка вагомості здоров'я, а значить і відношення до нього.

Надто важливим чинником, який впливає на відношення до здоров'я, є професійна діяльність. Негативний вплив на здоров'я, перш за все, мають такі особливості професійної діяльності, як дефіцит часу, психоемоційні напруження, відповідальність, а також ненормований робочий день. Встановлено, що більшість керівників мають нормативне уявлення про здоровий спосіб життя. проте не завжди усвідомлюють, що ефективність професійної діяльності підлеглих визначається не тільки продуктивністю і якістю їх праці, але і ціною зусиль (здоров'я), які витрачено на досягнення результату.

Висновки 1. Здоровий спосіб життя людини реалізується на основі вітально-аксіологічної концепції, специфічних принципів-законів: жити за законами Всесвіту; позитивно думати і сприймати себе та інших; посилювати вольовий рух до реалізації власного “Я”; дотримуватися індивідуальної програми здорового способу життя; досягати згоди зі світом і собою; дотримуватися законів слова, звука, числа, кольору, світла, геометричних форм – сповідувати життя.

2. Здоровий спосіб життя з позиції вітально-аксіологічної концепції особистості включає наступні компоненти: самоусвідомлення, свободу волі як усвідомлену необхідність, совість і творчість як умову здорового способу життя. При цьому слід пам'ятати, що здоровий спосіб життя, як і особистість в цілому, реалізується не в окремих актах (заняття фізичними вправами, раціональне харчування, оптимальна трудова діяльність тощо), дотриманням законів Природи, сімейними і етнічними традиціями (установами), які знаходять своє відображення у вчинках і рисах характеру, а здійснюється в долі людини, її життєвому шляху.

3. Основними структурними компонентами, які визначають рівень відношення індивіда до власного здоров'я, є когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. При цьому найважливішими факторами, які впливають на формування відношення до здоров'я, є статевий диморфізм, вік людини та професійна діяльність. Отримані дані доцільно використати з метою розробки цільових регіональних і державних програм здоров'я.

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 215 с.
2. Вернадский В.И. Биосфера и иносфера. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 210 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.
4. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье (Древние и новые каноны медицины) – СПб., 1995. – 215 с.
5. Журавльова И.В., Шилова Л.С. и др. Отношение человека к здоровью и продолжительность жизни. – М.: 1989.
6. Иоанн Сан-Франциский Избранное – Святой остров, 1992. – С.33.
7. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия "здоровья" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М., 1988 – 158 с.
8. Квасенко А.В., Зубрев Ю.Г. Психология больного. – Л. Медицина Ленинград отд., 1980. – 183 с.
9. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: Петроградский и К⁰, 1998. – 232 с.
10. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб, 1998 – 215 с.
11. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 243 с.
12. Остафійчук ЯФ. Валеологічна підготовка студентів-медиків – Актуальные проблемы физической реабилитации и адаптивной физической культуры для разных групп населения: Материалы I Международной научно-практической конференции (20-21 апреля 2004 года). – Харьков: Харьковская гос. академия физ. культуры, 2004. – С.63-64.
13. Остафійчук ЯФ. Шляхи валеологізації медичної освіти // Український медичний альманах – 2004. – №1 (додаток). – С.48-51.
14. Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – Киев-Харьков-Минск, 2003. – 607 с.
15. Сержантов В.Ф. Характер и судьба – СПб.: Санкт-Петербургский клуб, 1997. – 185 с.

Suming up said it is necessary to note, that the healthy image of life from positions vital-axial theoretical of the concept of the person actuates the following components: self-consciousness, freedom of selection, as the realized necessity, conscience and creativity as a condition of a healthy image of life. Thus it is necessary to remember, that the healthy image of life, as at the person in whole, is realized not in the separate acts (employment by physical excercises, rational meal, optimum labour activity), holding of the laws of a nature, family and ethnic traditions what finds the display in acts and character traits, and implement in destiny of the man, his vital way.