

Олена ВОЛОБУЄВА,

доктор психологічних наук, професор,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

ФОРМУВАННЯ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РАКУРС

«Єдина краса, яку я знаю, це – здоров'я»

Г. Гейне [7, с. 181]

Статтю присвячено вивченню психологічних особливостей формування прихильності до здорового способу життя. Проаналізовано погляди українських і зарубіжних вчених щодо проблематики здоров'я та підтримання здорового способу життя. Розкрито зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Визначено шляхи покращення формування прихильності до здорового способу життя із урахування психологічної складової.

Ключові слова: *здоров'я, прихильність до здорового способу життя, формування, шляхи покращення, психологічні особливості.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема збереження здоров'я, формування прихильності до здорового способу життя та збільшення середньої тривалості життя людини є вкрай актуальною як в соціальному, медико-біологічному, економічному, політичному, так і в науковому аспектах.

Одним з реальних показників здоров'я населення є середня тривалість життя, але слід констатувати, що за останніми показниками Всесвітньої організації охорони здоров'я Україна значно відстає щодо середньої тривалості життя населення від інших високорозвинутих країн, наприклад, таких, як Монако (там середня тривалість життя становить 89,5 років), Японії (85,0), Швейцарії (83,4), Сингапуру (83,1), Ізраїля (82,5), Іспанії (82,8), Франції (82,4). В Україні цей показник становить лише 71,3 років [25], і тому за цим показником Україна займає 151 місце серед усіх країн світу.

Це зумовлено високим рівнем захворювань серед населення України, таких як серцево-судинних, онкологічних, шлункових та інших. Протягом останніх десятиліть в Україні помітні тенденції зниження народжуваності, зростання смертності, тобто зниження природного приросту населення [10, с.10].

Сьогодні у суспільстві часто ведуть мову про здоров'я нації. Засоби масової інформації закликають вести здоровий спосіб життя, нагадують про здорове харчування, користь занять фізкультурою та спортом. Уряд України приділяє певну увагу збереженню здоров'я населення, але слід констатувати те, що більша кількість населення країни психологічно не готова слідувати розумним закликам до здорового способу життя, навіть із урахуванням рекомендацій ООН щодо охорони здоров'я на засадах щодо впливу змін клімату тощо. Крім того, необхідно зауважити, що сьогодні люди забувають про те, що головним фактором, який найбільшою мірою обумовлює стан здоров'я людей, є не рівень медичного обслуговування, а той спосіб життя, який вони ведуть [1, с. 10].

У цьому контексті варто згадати про дефініцію терміна «здоров'я», яку подано в рубриці «Здоров'я» Світової книжкової енциклопедії («The World Book Encyclopedia»): «Health – is a state of physical, mental and social well-being. It involves more than just the absence of disease. A truly healthy person not only feels good physically but also has a realistic outlook on life and gets along well with other people» [18, с. 125] (Здоров'я – це стан фізичного, розумового та соціального благополуччя. Воно означає не лише відсутність хвороби. Реально здорова людина не тільки відчуває себе фізично здоровою, але й має реалістичний погляд на життя та гарно ставиться до інших людей, ладнає із ними) (Переклад наш, О. Ф.).

Аналіз літературних джерел. Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що проблематику здорового способу життя досліджують науковці різноманітних галузей наук: представники природничих наук

(антропології, біології, медицини, психіатрії, фармакології тощо) та загальних наук (філософії, психології, педагогіки, соціології, етнології, історії тощо).

Так, наприклад, український вчений Г. Л. Апанасенко розглядає проблематику здоров'я з точки зору соматичної медицини [2], Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова – в контексті підтримання індивідуального здоров'я [1], Є. Є. Латишев аналізує особливості феномену життя, здоров'я і хвороби [8].

Варто зазначити також про те, що проблематику здоров'я людини вивчала ціла низка зарубіжних вчених. Такі, як, наприклад, американська вчена Ненсі Кларке (Nancy Clarke) вивчає питання змістовного наповнення терміну «здоровий спосіб життя» (healthy lifestyle) [16], Стефен Голдстон (Stephen Goldston) аналізує роль рухової активності в площині збереження здоров'я людини [20], Ірвінг Лестер Дженіс (Irving Lester Jenis) досліджує особливості використання рольових ігор задля боротьби із залежністю тютюнопаління [21], Кері Лінн Купер (Cary Lynn Cooper) – особливості профілактики професійних стресових станів в площині збереження здоров'я [18], Джордж Честер Стоун (George Chester Stone) – окремі аспекти психології здоров'я [24], Ричард Й. Еванс (Richard I. Evans) – концептуальні підходи щодо підтримки здорового способу життя [19].

Представник Британської наукової школи Larry Lewis вивчає питання здорового способу життя в контексті особистісного зростання людини [22].

Серед російських дослідників слід назвати І. М. Смірнова, який розглядає проблематику здоров'я людини в філософському контексті [12], Р. М. Баєвського та С. Г. Гурова, що досліджують проблематику здорового способу життя [3], а також А. В. Шувалова, який вивчає антропологічні аспекти психологічного здоров'я людини [14].

Результати аналізу наукових джерел з питань здоров'я та підтримання здорового способу життя свідчать про те, що вітчизняні та зарубіжні вчені активно досліджують шляхи покращення стану здоров'я та підвищення рівня життя. Але, не зважаючи на велику кількість наукових праць з проблематики

здоров'я, питання щодо формування прихильності до здорового способу життя потребує подальшого дослідження.

З огляду на це **метою статті** є дослідження психологічних особливостей формування прихильності до здорового способу життя із урахуванням викликів і пріоритетів сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблематика збереження життя та тривалості життя людини не є новою. У всі часи існування людського суспільства мислителі і науковці досліджували різноманітні питання щодо особливостей дотримання здорового способу життя та збереження здоров'я. У цьому контексті варто згадати про таких відомих особистостей, як Гіппократ, Авіценна (Ібн Сіна), Аристотель, Гален, І. В. Давидковський, І. М. Сеченов, С. П. Боткін, І. П. Павлов, М. М. Амосов, Є. Є. Латишева та багато інших.

У цьому ракурсі необхідно зазначити, що проблематика здоров'я та його збереження тісно пов'язана із проблематикою людини, вона виникає разом із людиною та видозмінюється відповідно до розвитку людської культури. Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його рівновагою із навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін [5, с. 442].

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я дано таке визначення терміна здоров'я: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» [25] (Здоров'я – це не тільки виключно відсутність хвороби або фізичних дефектів, але й фізичне, психічне і соціальне благополуччя (Переклад наш, О. Ф.).

У Психологічній енциклопедії (автора-упорядника О. М. Степанова) здоров'я потрактовано як «природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом всіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії із навколишнім середовищем».

Поняття «здоров'я» дослідники визначають по-різному. Одні з них вважають гармонійну сукупність структурно-функціональних даних організму,

які адекватні навколишньому середовищу і забезпечують організм оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну трудову діяльність [11, с. 143].

На увагу заслуговує думка українського вченого Є. Є. Латишева, який, проаналізувавши 118 визначень терміна «здоров'я людини», визначає його як 1) фундаментальну цінність життя кожного індивіда та популяції загалом; як інтегральне поняття, що включає низку компонентів, зокрема біологічний, фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, професійний, і залежить від комплексу чинників внутрішнього і навколишнього середовища [8, с. 78].

В. І. Барко, О. В. Бойко, Ю. Б. Ірхін, Е. С. Литвиненко, М. В. Руденко, О. М. Хайрулін указують на те, що з усіх факторів, що детермінують здоров'я, 50–55 % припадає саме на спосіб життя людини. До факторів, що визначають спосіб життя людини, вчені віднесли: рівень загальної культури людини та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституційні особливості; стан здоров'я; характер екологічного стану життєвого середовища; особливості трудової діяльності (професії); звички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб [4, с. 264]. Вчені визначають здоровий спосіб життя таким чином:

свідоме або сформоване нормами суспільства відповідальне ставлення людини до власного біологічного і психологічного здоров'я з метою недопущення його погіршення або руйнування;

відсутність захворювань, стан повного фізичного і соціального благополуччя;

сукупність факторів, методів, процедур і послуг, які підтримують здоров'я і сприяють добробуту особистості [4, с. 27].

Зарубіжні вчені також звертають увагу на проблематику щодо ведення здорового способу життя. Так, наприклад, американська дослідниця Nancy Clarke в контексті вивчення контекстуального наповнення терміна «здоровий спосіб життя» вивчає такі складові здорового способу життя: здорове та дозоване харчування, заняття спортом, необхідна кількість годин сну (на її

думку, від 7 до 9 годин на добу), зменшення впливу стресу, спілкування із друзями та сім'єю, наявність хобі, зменшення навантаження на головний мозок, відмова від куріння та алкоголю, тобто все, що і забезпечує здоровий спосіб життя. Clarke Nancy радить «For a longer and more comfortable life, put together your plan for a healthy lifestyle and live up to it» [16] (зادля більш тривалого та більш комфортного життя, складіть собі план та живіть відповідно до нього (Переклад наш, О. Ф.).

Російські дослідники Р. М. Баєвський та С. Г. Гуров звертають увагу на те, що здоров'я – це конкретні і обмежені ресурси організму людини, які він використовує для безперервної протидії зовнішнім впливам. Учені також підкреслюють, що дослідження проблематики здорового способу життя ускладнюється ще й тим, що серед вчених немає єдності поглядів щодо пояснення змісту поняття «здоровий спосіб життя» [3, с. 3–4].

На увагу також заслуговують погляди таких вітчизняних дослідників, як В. І. Барко, О. В. Бойко, Ю. Б. Ірхін, Е. С. Литвиненко, М. В. Руденко, О. М. Хайрулін, які аналізують особливості формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України [4].

А. В. Шувалов, досліджуючи психологічне здоров'я людини в антропологічному аспекті, розглядає основні положення теорії психологічного здоров'я, підкреслюючи, що термін здоров'я слід розглядати за 10-ма позиціями, а саме:

1. Здоров'я як базова цінність людини.
2. Здоров'я як складний, багатомірний феномен, що складається з тілесного існування, духовного життя, а також духовного буття.
3. Здоров'я – це взаємовплив духу, душі та тіла як складових загального здоров'я людини.
4. Здоров'я – це стан і складний динамічний процес, що охоплює визрівання, формування і роботу фізіологічних структур організму людини,

розвиток і функціонування психічної сфери, особистісне становлення, переживання і вчинки людини.

5. Здоров'я – це культурно-історичне, а не тільки вузько медичне поняття (вчений підкреслює, що в різні часи у різних культурах межу між здоров'ям і нездоров'ям визначали по-різному).

6. Категорія здоров'я належить до полюсу індивідуальності.

7. Людина може бути здоровою лише за певних життєвих умов (екологічних, кліматичних особливостей, якостей харчування, соціокультурного середовища, режимів професійної діяльності, відпочинку тощо).

8. Динаміка здоров'я залежить перш за все від способу життя людини, впливу навколишнього середовища, якості медичних послуг тощо.

9. Для оцінки стану здоров'я людини необхідний, з одного боку, еталонний зразок благополуччя, а з іншого боку – розуміння закономірностей виникнення і перебігу хвороби.

10. Здоров'я та хвороба відносяться до діалектичних, взаємодоповнюючих понять [14, с. 3–4].

Безперечним є те, що саме хороше здоров'я дає можливість людині отримувати задоволення від життя і досягати цілей життя. Задля досягнення та підтримки належного здоров'я люди повинні мати мінімум знань про організм людини та про те як він функціонує.

Складовими здоров'я є здоров'я фізичне (physical health) та здоров'я духовне (mental health). Варто зазначити про те, що вони тісно пов'язані між собою. Розглянемо їх детальніше:

І. Елементи (складові) фізичного здоров'я

Людина, в якій належний стан фізичного здоров'я характеризується тим, що в неї достатньо сили та енергії задля активної життєдіяльності. Така людина здатна боротися із стресовими станами, що виникають на життєвому шляху. Різноманітні практики, що дають можливість підтримувати належний стан здоров'я це:

- 1) належне харчування;
- 2) заняття спортом (фізичними вправами (exercises));
- 3) належний відпочинок та сон;
- 4) чистота;
- 5) медичне обслуговування, у тому числі й у дантиста [15, с. 125].

Елементи ментального здоров'я

- 1) емоційний розвиток;
- 2) подолання стресових станів (стресів);
- 3) соціальні зв'язки [15, с. 126].

Варто зауважити, що ментальне здоров'я людини – це динамічний стан благополуччя зі стійкою, виваженою, емоційною, індивідуальною та соціальною поведінкою [8, с. 78] (Переклад наш, О. Ф.).

Отже: 1) здоров'я – це необхідність і складова вільного життя та вільної професійної діяльності (тобто діяльності задля задоволення); якщо людина здорова, то людина здатна протистояти різноманітним впливам навколишнього середовища, у тому числі стресовим.

Важливе значення має забезпечення усвідомленого позитивного ставлення людини до здорового способу життя.

У Психологічній енциклопедії автор-упорядник О. М. Степанов розглядає свідомість як «найвищий рівень психічного відображення навколишньої дійсності, що розвинувся у людини як суспільної істоти в процесі оволодіння мовою і спільної діяльності з іншими людьми [11, с. 316].

Для нас важливим аспектом є вивчення психологічної структури усвідомлення індивідом необхідності здорового способу життя. Розглянемо ці складові детальніше:

- 1) знання (людська свідомість охоплює сукупність знань про навколишній світ), а отже, це найважливіші пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, уяву і мислення);

- 2) здатність людини чітко розрізняти суб'єкт і об'єкт (спрямованість людини на самопізнання);

- 3) здатність людини формувати цілі діяльності;
- 4) включення свідомості до певних відносин.

У дослідженні ми враховували, що з психологічної точки зору свідомість – це особливий, найвищий рівень організації психічного життя суб'єкта. Важливою функцією свідомості є мисленнева побудова дій та передбачення їх наслідків, контроль і управління поведінкою особистості. У свідомості утворюється певний «образ» або «модель» того чи іншого фрагмента (об'єкта) дійсності, що є синтезом двох начал – онтологічного (тобто буттєвого) і логічного (тобто такого, що відповідає законам мислення).

Ми також підтримуємо погляди сучасних українських вчених, таких як В. Москаленко та О. Міщенко про те, що для регулювання соціальної взаємодії спільнота виробляє соціальні норми, які є певними моделями поведінки особи і групи, що сприяють досягненню головних цілей та важливих відносини в суспільстві. При цьому слід підкреслити, що регуляторами людської поведінки норми стають лише тоді, коли трансформуються в соціальні образи буденної свідомості [9, с. 4]. Отже, збереження здоров'я повинно стати нормою кожної окремої людини та суспільства загалом.

Крім того, слід звернути особливу увагу на те, що саме здатність людини регулювати свій емоційний стан і дозволяє їй зберегти своє здоров'я. Але сьогодні в суспільстві ігнорується і нівелюється роль емоцій в регуляції діяльності людини, що призводить до втрати уміння конструктивно переживати їх і до порушення психічного і соматичного здоров'я.

Висновки. Безперечним є той факт, що сьогодні, в час, коли навколишнє середовище техногенно змінюється, коли організм людини постійно знаходиться під впливом несприятливих хімічних, фізичних, біологічних факторів, негативних психоемоційних чинників, зберегти здоров'я людині вкрай важко.

Під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, що спрямована на збереження та покращення здоров'я людини, вона сприяє досягненню високого

рівня психічного, фізичного та духовного розвитку; високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованого довголіття.

Вирішення проблематики формування прихильності до здорового способу життя необхідно розглядати в площині удосконалення механізмів самоорганізації живої системи (термін Г. Л. Апанасенко). Саме здатність живої системи до самоорганізації (саморегулювання, самовідновлення, саморозвитку тощо) і відрізняє її від неживої системи. Саме тому сьогодні вкрай важливим є формування ідеології здорового способу життя, а це потребує створення нових цінностей та установок всього суспільства.

Формування у всіх верств населення ідейного переконання у необхідності ведення здорового способу життя означає, що потрібно довести до свідомості людей значущість здорового способу життя як норми, як ідеалу. При цьому надзвичайно важливим є формування чіткого уявлення про ідеал здорової людини. Важливо переконати людей у тому, що здоровий спосіб життя забезпечує активну життєву позицію, належне професійне зростання та гармонійний розвиток. Необхідним є формування чіткого уявлення про те, що саме здоровий спосіб життя забезпечує активність людини та постійне самовдосконалення, а останнє, як відомо, є процесом самоактуалізації, процесом постійного розвитку, практичної реалізації усіх своїх сил і можливостей.

У дослідженні ми враховували що потреби людини також відіграють значну роль у формуванні прихильності до здорового способу життя, вони активізують людину, мобілізують її духовні, фізичні та розумові зусилля. Формування мотивації до здорового способу життя передбачає, що людина повинна усвідомлювати роль здорового способу життя задля задоволення своїх матеріальних і духовних потреб. Саме мотиви і є усвідомленими спонуканнями до певної діяльності або поведінки, що забезпечує здоровий спосіб життя людини. Кожна дія і вчинок людини умотивовані своєю нормою, тому людина внутрішньо відчуває за це свою відповідальність.

З огляду на це, сьогодні надзвичайно актуальним є:

1) пошук нових дієвих методів навчання здорового способу життя, якому людина повинна надавати перевагу свідомо (вивчення мотиваційної сфери особистості має надзвичайно важливе значення для розуміння морально-психологічного світу особистості, її ставлення до способу життя);

2) урахування різних факторів, що впливають на прихильність людини до здорового способу життя, зокрема макрофакторів (суспільство, держава), мезофакторів (етнокультурні умови і тип поселення), мікрофакторів (сім'я, дитячі навчальні заклади, середні та вищі заклади освіти, релігійні організації, різноманітні номінальні та реальні групи, засоби масової комунікації та інші інститути виховання);

3) поєднання морального виховання населення та формування прихильності до здорового способу життя;

4) розробка і запровадження ефективних програм формування прихильності до здорового способу життя всіх верств населення (на засадах цивілізованого суспільства, з урахуванням національних традицій);

На жаль, обсяг статті не дозволяє автору розкрити всі аспекти проблематики, що розглядається. Одним із основних **векторів подальшого дослідження** є вивчення ролі свідомості у формуванні прихильності до здорового способу життя гармонійно розвиненої особистості із урахуванням індивідуальних, вікових та гендерних відмінностей.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : теория и практика / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Медкнига, 2011. – 108 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига. 2007. – 132 с.
3. Баевский Р. М. Измерьте ваше здоровье / Р. М. Баевский, С. Г. Гуров. – М. : Сов. Россия, 1988. – 96 с.
4. Барко В. І. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України / В. І. Барко, О. В. Бойко, Ю. Б. Ірхін та ін. – Навчальний посібник / За заг. ред. В. Д. Гвоздецького. – К. : К. І. С., 2008. – 200 с.
5. Большая советская энциклопедия. – Том 9. – 1972. – 624 с.

6. Здоровье для всех / Сборник научно-популярных статей. – М., 1992. – 160 с.
7. Здоровье в руках человека. Пословицы, поговорки и афоризмы разных народов. – Изд. второе, допол. и перераб. – Составители В. И. Захаров, Е. В. Жунгиету. – Кишинев : Изд-во «ШТИИИИЦА», 1975. – 256 с.
8. Латишев Є. Є. Еволюція дефініції «здоров'я» / Є. Є. Латишев. – К., 2015. – 80 с.
9. Москаленко В. Теоретико-методологічні підходи у дослідженні особливостей соціального образу / В. Москаленко, О. Міщенко / Соціальна психологія. – № 4. – С. 3–15.
10. Наукові засади Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» . Випуск 1 // За ред. А. М. Сердюка. – К. : Фірма «Деркул», 2007. – 288 с.
11. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов. – К. : «Академвидав», 2006. – 424 с.
12. Смирнов И. Н. Здоровье человек как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – № 7. – С. 81–93.
13. Титаренко Т. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості / Т. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. – №6 (32). – С. 3–11.
14. Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоров'я / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2011. – № 5. – С. 3–16.
15. Health / The World Book Encyclopedia, World Book Inc., Scott Fetzer Company: Chicago, London. Sydney. Toronto? Volume 9. Printed in the USA. – 480 p.
16. Clarke Nancy. Definition of Healthy Lifestyle / <http://www.livestrong.com/article/412212-definition-of-healthy-lifestyle/>
17. Cooper Cary Lynn. Stress in the police service / Journal of Occupational Medicine, 24. – 1982. – P. 30–36.
18. Cooper Cary Lynn. Identifying stressor at work : Recent research. Journal of Psychosomatic Research, 1983, 27. – P. 369–376.
19. Evans Richard I. Health Promotion – science or ideology? / Health Psychology. – 1988. – № 7. – P. 203–219.
20. Goldston Stephen. Primary prevention: Historical perspectives and a blueprint for action. American Psychologist, 41. – 1986. – P. 453–460.
21. Janis Irving Lester. Effectiveness of emotional role-playing in modifying smoking habits and attitudes // Journal of Experimental Research in Personality, 1, 1965. – P. 84–90.
22. Lewis Larry. Healthy Lifestyle Living. // <https://www.healthylifestyleliving.com/health/healthy-lifestyle/what-is-a-healthy-lifestyle/>

23. Life expectancy //

http://gamapserv.who.int/gho/interactive_charts/mbd/life_expectancy/atlas.html].

24. Stone George Chester. An international review of the emergence and development of health psychology. *Psychology and health*, 1990. – № 4. – P. 3–17.

25. Constitution of the World Health Organisation //

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

Волобуева Е. Ф. Формирование склонности к здоровому образу жизни: психологический ракурс

Статья посвящена изучению психологических особенностей формирования склонности к здоровому образу жизни. Проанализированы взгляды украинских и зарубежных ученых по проблематике здоровья и поддержания здорового способа жизни. Раскрыты содержание понятий «здоровье» и «здоровый способ жизни». Определены пути улучшения формирования склонности к здоровому образу жизни с учетом психологической составляющей.

Ключевые слова: *здоровье, склонность к здоровому способу жизни, формирование, пути улучшения, психологические особенности.*

Volobuieva O. F. Formation of Inclination Towards Healthy Way of Life: Psychological View

The article deals with the studying of the psychological peculiarities of the formation of inclination towards healthy way of life. The opinions of the Ukrainian and foreign scientists as for the problems of health and inclination towards healthy way of life have been analyzed. The ways of the improvement of the formation of the inclination towards healthy way of life have been defined.

The problem of preserving health and increasing the average expectancy is considered to be the burning issue of the day in the social, medical and biological, economic and political aspects in Ukraine because one of the real health indices is the average life expectancy. It is necessary to point out that as for the life expectancy Ukraine takes only the 151st place between the countries all over the world according to the World Health Organization. A great number of the Ukrainian population is not ready psychologically to follow healthy way of life.

Nowadays people forget about the fact that the principle factor which determines one's health state is not the level of the medical care but the very way of life they keep.

Taking into the account all above mentioned the aim of the article is to investigate the psychological peculiarities of formation the inclination towards healthy way of life taking into consideration nowadays threats and priorities.

The problem of health protection and life expectancy is not the new one. In all the times of the existence of human society scientists investigate the various aspects as for the peculiarities of the inclination of healthy way of life. In this context it is necessary to mention such famous personalities as Hippocrates, Avicenna (Ibn Sina),

Aristotle, Galen, I. V. Davydkovskiy, I. M. Sechenov, S.P. Botkin, I. P. Pavlov, M. M. Amosov, Ye. Latysheva and many others.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

Health depends on the way of life. And in its turn it is conscious or responsible attitude of a person towards his or her own biological and psychological health and this attitude is formed by the society norms.

It goes without saying good health gives a person the opportunity to get satisfaction from life and achieve life goals. In order to be healthy for every person it is necessary to have some minimum knowledge about human body and the way it functions. The essential parts of health are physical health and mental health which are closely connected.

The essentials of the psychological structure of individual consciousness towards healthy way of life are the following: some knowledge, the person's ability to differentiate in a proper way object and subject act and to form the aims of the particular activity.

It is important to consider the solving of the problems of formation of inclination towards healthy way of life in the context of improving self-organisation and the mechanisms of life system. That is why nowadays it is of vital importance to form the ideology of healthy way of life and it needs the creation of the new values and directions in the society.

One of the main vectors of the further investigation of the problem which is the under studying is the consciousness role in the formation of healthy way of life harmonically developed personality with taking into consideration individual, age and gender differences.

Key words: *health, inclination towards healthy way of life, formation, the ways of improving, psychological peculiarities.*