

## Структурно-функціональна характеристика психології життя

У статті визначено поняття психології життя, охарактеризовано психологічні характеристики способу життя, а також розглянута структурно-функціональна характеристика, яка впливає на здоровий спосіб життя особистості.

**Ключові слова:** спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, уклад життя, здоровий спосіб життя, життєві стратегії, життєві сценарії.

В статті определено понятие психологии жизни, охарактеризованы психологические характеристики образа жизни, а также рассмотрена структурно-функциональная характеристика, которая влияет на здоровый образ жизни личности.

**Ключевые слова:** образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни, здоровый образ жизни, жизненные стратегии, жизненные сценарии.

**Актуальність.** Під способом життя людини слід розуміти стійку типову форму життєдіяльності особистості і спільнот, міру їх входження в соціум, типові взаємодії індивіда з суспільством, і групових стосунків групами, іншими людьми.

Ряд авторів вважає, що спосіб життя – це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. Згідно Ю.П. Лисицина, “спосіб життя – визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або визначений спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей”. У такому випадку спосіб життя розуміється як категорія, що відбиває найбільш загальні та типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей, узятих у єдності з природними і соціальними умовами [3, с. 179].

В іншому підході поняття спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі, як “система взаємин людини із самою собою і факторами зовнішнього середовища”, де система взаємин людини із самою собою є складним комплексом дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров’я, відсутність шкідливих, що руйнують його.

**Мета:** розглянути психологічні характеристики способу життя, які впливають на психологічне здоров'я особистості.

Спосіб життя охоплює усі істотні сфери діяльності людей: праця, форми соціальної організації, побут, форми використання людьми свого вільного часу, їх участь в політичному і громадському житті, форми задоволення їх матеріальних і духовних потреб, норми, що увійшли до повсякденної практики, і правила поведінки. Тому на спосіб життя впливають економічні стосунки, суспільно-політичний лад, культура і світогляд людей. У свою чергу, спосіб життя людей чинить вирішальний вплив на їх образ мислення.

О.М. Ізуткін і Г.Ц. Царегородцев структуру способу життя представляють у виді наступних елементів: преосвітня діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства і саму людину; способи задоволення матеріальних і духовних потреб; форми участі людей у суспільно-політичній діяльності й у керуванні державою; пізнавальна діяльність на рівні теоретичного, емпіричного і цінносно-орієнтованого знання; комунікативна діяльність, що включає спілкування між людьми в суспільстві і його підсистемах (народ, клас, родина й ін.); медико-педагогічна діяльність, спрямована на фізичний і духовний розвиток людини” [2].

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, що поєднують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Його можна охарактеризувати особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в громадському житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу. Нині доведено, що з суми усіх чинників, що детермінують здоров'я людини, 50-55% припадає на спосіб життя.

У свою чергу, до основних чинників, що визначають спосіб життя людини, слід віднести: рівень загальної культури людини і його вченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові і конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного середовища існування; особливості трудової діяльності (професії); особливості сімейних стосунків і сімейного виховання; звички людини; можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

Отже, головним в способі життя людини є те, як вона проводить своє життя, яка його спрямованість. Також визначними є основні способи і форми життєдіяльності. Спосіб життя, зумовлений значною мірою соціально-економічними умовами, особливостями перебігу психічних процесів людини, станом здоров'я та функ-

ціональних можливостей організму. При цьому слід пам'ятати про те, що певна соціальна група має свої особливості в способі життя, свої цінності, установки, еталони поведінки тощо.

Ю.П. Лисицин, спираючись на класифікації способу життя І.В.Бестужева-Лади й інших вчених, виділяє в способі життя чотири категорії: економічну – "рівень життя", соціологічну – "якість життя", соціально-психологічну – "стиль життя" і соціально-економічну – "уклад життя" [3].

Рівень життя або рівень добробуту характеризує розмір, а також структуру матеріальних і духовних потреб, у такий спосіб кількісну, що піддається вимірові, сторону умов життя (міра задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб).

Під укладом життя розуміється порядок громадського життя, побуту, культури, у рамках якого відбувається життєдіяльність людей (спосіб життя людини, що визначається типом власності на засоби виробництва, політичними, економічними, соціальними відносинами, провідною ідеологією і т.д.).

Стиль життя відноситься до індивідуальних особливостей поведінки як одного з проявів життєдіяльності (поведінкова особливість життя людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особи). Стиль життя – це усталена єдність, цілісність, а в найрозвиненіших формах гармонія певних елементів системи життєдіяльності особистості, що виявляється в таких кількісних та якісних характеристиках цієї життєдіяльності, як інтенсивність, ритм, темп, розподіл бюджету часу, домінуючі "наскрізні" орієнтації, міра та рівень засвоєння (інтеріоризації) різних способів життєдіяльності тощо. В аспекті стильових особливостей життєдіяльності особистості суб'єктивний бік життєвого процесу виявляється, зокрема, в можливості індивідуальної інтерпретації системи життєдіяльності відповідно до власних потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій. Суспільство (у стабільному, нормальному стані) стимулює або обмежує лише крайні прояви активності в окремих сферах, у цьому діапазоні існують різноманітні шляхи особистісного самовизначення і санкції покарання.

Якість життя є оцінкою якісної сторони умов життя; це – показник рівня комфорту, задоволеність роботою, спілкуванням і т.п. Характеризуючи сутність якості життя як соціально-економічної категорії необхідно підкреслити ряд її особливостей:

- по-перше, якість життя надзвичайно широке, багатоаспектне, багатогранне поняття, незрівнянно ширше, ніж «рівень життя». Це категорія виходить далеко за межі

економіки. Це, перш за все, соціологічна категорія, яка охоплює всі сфери суспільства, оскільки всі вони містять в собі життя людей і її якість.

– по-друге, якість життя має дві сторони: об'єктивну і суб'єктивну.

Критерієм об'єктивної оцінки якості життя слугують наукові нормативи потреб та інтересів людей, за співвідношенням, з якими можна об'єктивно судити про ступінь задоволення цих потреб та інтересів. З іншого боку, потреби і інтереси людей індивідуальні і ступінь їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами і практично існують лише в свідомості людей і, відповідно, в їх особистих думках і оцінках. Отже, оцінка якості життя виступає у двох формах: ступінь задоволення науково обґрунтованих потреб та інтересів; задоволеність якістю життя самих людей.

По-третє, якість життя не є категорією, відокремленою від інших соціально-економічних категорій, але об'єднує багато з них, включає в себе їх в якісному аспекті. Так, компонентами якості життя є і спосіб життя, і рівень життя, і навколишнє середовище, збагачені якісними оцінками. Наприклад, характеризуючи якість життя, не можна обмежуватися оцінкою харчування за його поживною цінністю (калорійність, вміст у грамах білків, жирів). Не можна обійти таких якостей харчування, як його регулярність, різноманітність, смакові властивості. Характеризуючи якість трудового життя, не можна обмежитися (як при аналізі рівня життя) показниками зайнятості, безробіття, тривалості робочого дня, тижня, року, рівнем виробничого травматизму, але необхідні оцінки відповідності інтересам працівників змісту і характеру праці, його інтенсивності, взаємин всередині трудового колективу та ін.

Якщо оцінити роль кожної з цих категорій у формуванні здоров'я, можна помітити, що при рівних можливостях перших двох (рівень і якість), які мають громадський характер, здоров'я людини значно залежить від стилю і укладу життя, який великою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними та національними традиціями й особливими схильностями.

В процесі життя кожної людини повинні задовольнятися матеріальні і духовні потреби, причому її поведінка буде спрямована на реалізацію цих потреб. У кожної особи при однаковому на даний момент в будь-якому суспільстві рівні потреб існує свій індивідуальний спосіб їх задоволення, тому поведінка у людей різна і залежить вона значною мірою від виховання.

Практично в усіх складових способу життя присутня висока нормативність, інакше жодна форма життєдіяльності людей не змогла б укорінитися в історії як специфічне явище, спричинене, зрештою, людськими потребами, які також є продуктом розвитку суспільства. Формуючись і розвиваючись у процесі життя, особистість залучається до розгалуженої системи способів життєдіяльності суспільства, кожна з яких має свої правила і витяги, стимули і запобіжники, заохочення. Спосіб життя особистості характеризує наявність та прояв соціального (суспільного) в індивідуальному. На відміну від способу життя як прояву соціального, в індивідуальному поняття стиль життя, навпаки, виражає специфіку входження індивідуального у соціальне, суспільне. Стиль життя, власне, є індивідуальною формою функціонування способу життя. Стиль життя особистості найрельєфніше і найяскравіше виражає специфіку життєвого шляху людини, конкретні умови й обставини її формування як особистості, особливості індивідуальних рис характеру, вольових якостей, інтелекту, потреб та інтересів.

В усіх часи у всіх народів світу цінністю людини і суспільства було і є фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, його досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття “здоров'я” віддавна не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість авторів: філософів, медиків, психологів у відношенні цього явища згодні один з одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття “здоров'я індивіда”. У статуті Всесвітньої Організації Охорони здоров'я (ВООЗ) записано, що здоров'я – не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, але стан повного соціального і духовного благополуччя.

І. Ілліч відзначає, що “здоров'я визначає процес адаптації: «...створює можливість адаптуватися до зовнішнього середовища, що змінюється, до росту і старіння, до лікування при порушеннях, стражданням і мирному чеканню смерті” [7, с. 263]. Здоров'я як здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, що є результатом взаємодії із середовищем, розглядають Р. М. Баєвський і А. П. Берсенєва. Загалом, у вітчизняній літературі стало традицією зв'язувати стан здоров'я, хвороби і перехідних між ними станів з рівнем адаптації. Л. Х. Гаркаві й Е. Б. Квакіна розглядають здоров'я, донозологічні стани і перехідні між ними стани з позиції теорії неспецифічних адаптаційних реакцій. Стан здоров'я в даному

випадку характеризується гармонічними антистресорними реакціями спокійної і підвищеної активації [6].

Г. А. Апанасенко пропонує розрізняти кілька груп факторів здоров'я, що визначають відповідно його відтворення, формування, функціонування, споживання і відновлення, а також характеризують здоров'я як процес і як стан. Так, до факторів (показників) відтворення здоров'я відносяться: стан генофонду, стан репродуктивної функції батьків, її реалізація, здоров'я батьків, наявність правових актів, що охороняють генофонд і вагітних і т.д.

До факторів формування здоров'я автор зараховує спосіб життя, до якого відносить рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівні; особливості харчування, рухової активності, міжособистісних відносин; шкідливі звички і т.д., а також стан навколишнього середовища.

Як фактори споживання здоров'я автор розглядає культуру і характер виробництва, соціальну активність індивіда, стан морального середовища і т.д. Відновленню здоров'я служать рекреація, лікування, реабілітація. Здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел, залежить від його способу життя. Д.У. Нистрян пише: "Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від її способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини". За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я [6, с. 182].

Якщо звернутися до історичного аспекту зародження уявлень про здоровий спосіб життя, то уперше вони починають формуватися на Сході. Вже в древній Індії 6 століть до н.е. у Ведах сформульовані основні принципи ведення здорового способу життя. Один з них – досягнення стійкої рівноваги психіки. Першою і неодмінною умовою досягнення цієї рівноваги була повна внутрішня воля, відсутність твердої залежності людини від фізичних і психологічних факторів навколишнього середовища. Іншим шляхом, що веде до установаження внутрішньої рівноваги, вважався шлях серця, шлях любові. Під любов'ю, що дає волю, у бхакти-йозі розумілася не любов до окремої людини, до групи людей, а любов до всього живого в цьому світі як до вищого вираження сутності буття. Третій шлях досягнення внутрішньої волі – шлях розуму, розуму пропонувався джана-йогой, що затверджує, що жоден з його не повинний відмовлятися від знання, тому що воно підвищує життєву стійкість.

У східній філософії завжди ставився акцент на єдності психічній і тілесного в людині. Так, китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає в результаті психічної дисгармонії. Вони виділяли п'ять хворобливих настроїв: гнів і запальність, “затьмареність” переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривожність. Схильність до таких настроїв, – вважали вони, – порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи людині життя. Радість же додає гармонічну еластичність енергопотокам організму і продовжує життя. У тибетській медицині у відомому трактаті “чжуд-ши” нещастя вважалося загальною причиною усіх хвороб. Нещастя породжує хворий спосіб життя, вічну незадоволеність, приводить до тяжких, песимістичних переживань, пагубним пристрастям, несправедливому гнівові, несхвальності до людей. Помірність в усьому, природність і подолання нещастя – основні складові здорового способи життя, що визначають фізичне і психічне благополуччя людини. Східна філософія заснована на розумінні людини як цілого, нерозривно зв'язаного з безпосереднім оточенням, природою, космосом і орієнтована на підтримку здоров'я, виявлення величезних можливостей людини протистояти недугам.

Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються й в античній філософії. Мислителі античного періоду намагаються виділити в даному явищі специфічні елементи. Так, наприклад, Гіппократ у трактаті “Про здоровий спосіб життя” розглядає даний феномен як якусь гармонію, до якої варто прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. Він акцентує увагу в основному на фізичному здоров'ї людини. Демокрит більше описує духовне здоров'я, що представляє собою “благий стан духу”, при якому душа перебуває в спокої і рівновазі. В античному світі існують свої традиції ведення здорового способу життя. Наявність гарного здоров'я було основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління. Так, юнаки, фізично погано розвинуті, не мали право на вищу освіту. У Древній Греції культ тіла зводиться в рамки державних законів, тут з'являються перші концепції здорового способу життя: “пізнай самого себе”, “піклуйся про самого себе”. Відповідно до останньої концепції в кожній людині повинен бути визначений образ дій, здійснюваний стосовно самого себе, який включає турботу про самого себе, зміну, перетворення себе. Особливість античного періоду полягає в тому, що на перший план виходить фізичний компонент здорового способу життя, відтискуючи духовний на другий план. У східній же філософії чітко

простежується нерозривний зв'язок між духовним і фізичним станом людини. Здоров'я тут розглядається як “необхідна ступінь досконалості і вища цінність”. Положення східної медицини базуються на відношенні до людини як особистості. Воно виражається у формах ведення діалогу між лікарем і пацієнтом у тих ракурсах, у яких він бачить самого себе, тому що ніхто, крім самої людини не може змінити його спосіб життя, звички, відношення до життя і хвороби. Такий підхід базується на тому, що багато хвороб мають функціональну природу і їхні симптоми є сигналами серйозних емоційних і соціальних проблем. Але в будь-якому випадку людина виступає активним учасником збереження і придбання здоров'я. Тому в підставах східної медицини особливо підкреслюється, що проблему здоров'я не можна вирішити тільки зробленими технічними засобами діагностики і лікування. До неї варто підходити з обліком індивідуального відношення до здоров'я, що включає усвідомлення себе і власного способу життя. Цей аспект багато в чому втрачений у сучасній медицині, що розглядає хворобу як порушення благополуччя тілесного стану людини, наявність специфічних, локальних відхилень в органах і тканинах, а пацієнта – як пасивна особа, що одержує визначені розпорядження, у виробленні яких він не брав участі. У західній і російській науці проблему здорового способу життя торкалися такі лікарі і мислителі, як Ф. Бекон, Б. Спіноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетрі, П. Ж. Ж. Кабаніс, М. Ломоносов, А. Радищев.

Сьогодення характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних основ людини і середовища її життєдіяльності. Відбулися істотні зміни у свідомості людини: якщо раніше вона була одночасно і виробником, і споживачем різних благ, то в даний час ці функції розділилися, що відбилося і на ставленні нашого сучасника до свого здоров'я. За старих часів людина, “споживаючи” своє здоров'я у важкій фізичній праці й у боротьбі із силами природи, добре усвідомлювала, що вона сама повинна подбати про його відновлення. Тепер же людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання, що воно буде завжди. І.Брехман відзначає: “Самі по собі досягнення науково-технічної революції не скоротять відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально – виробничого середовища. Чим більшими будуть автоматизація виробництва і кондиціонування середовища, тим менш тренуваними виявляться захисні сили організму. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, стурбована збереженням природи в планетарному масштабі, людина забула, що вона частина природи, і

свої зусилля направляє головним чином на збереження і поліпшення навколишнього середовища” [5, с. 92]. Отже, перед людством стоїть задача не займатися утопічними планами огороження людини від усіх можливих патогенних впливів, а забезпечити її здоров’я в реально існуючих умовах.

Для збереження і відновлення здоров’я недостатньо пасивного чекання, коли природа організму раніш або пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно виконувати визначену роботу в даному напрямку. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров’я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза здоров’ю або воно в значній мірі втрачено, унаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу, повернути здоров’я. А от позитивної мотивації до вдосконалювання здоров’я в здорових людей явно недостатньо. І Брехман виділяє дві можливі причини цього: людина не усвідомлює свого здоров’я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію або на випадок хвороби. Водночас, здорова людина може і повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою. Дуже багато людей своїм образом і поведженням не те, що сприяють здоров’ю, а руйнують його [5]. Ю. Лисицин відзначає, що здоровий спосіб життя – це не просто все те, що благотворно впливає на здоров’я людей. У даному випадку мова йде про всі компоненти різних видів діяльності, спрямованих на охорону і поліпшення здоров’я. Автор указує на те, що поняття здорового способу життя не зводиться до окремих форм медико-соціальної активності (викорінення шкідливих звичок, дотримання гігієнічних норм і правил, санітарна освіта, звертання за лікуванням або радою в медичні установи, дотримання режиму праці, відпочинку, харчування і багатьох інших, хоча усі вони відбивають ті або інші сторони здорового способу життя ) [3].

Здоровий спосіб життя – це, насамперед, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров’я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Виділяються ряд критеріїв здорового способу життя, до яких відносяться, наприклад, гармонічне сполучення біологічного і соціального в людині, гігієнічне обґрунтування форм поведження, неспецифічні й активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи і соціального середовища. Б.Н.Чумаков відзначає, що здоровий спосіб життя включає типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, що зміцнюють і

вдосконалюють резервні можливості організму. У той же час, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, система харчування, різні загартовуючі і розвиваючі вправи; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності.

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя існують два альтернативних підходи. Задачею традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильним: відмова від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання з їжею насичених жирів і кухонної солі, збереження маси тіла в допустимих межах. Ефективність пропаганди здорового способу життя і масового зміцнення здоров'я оцінюється за кількістю осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки. Але, як показує практика, захворюваність неминуче виявляється різною при однаковій поведінці людей з різними гено- і фенотипом. Явний недолік такого підходу в тому, що він може привести до рівності поведінки людей, але не до рівності кінцевого здоров'я.

Інший підхід має зовсім інші орієнтири, і в якості здорової розглядається такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм потрібно протягом життя поводитися по-різному. "Здоровий спосіб життя, в принципі, не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного оздоровчого результату.

**Висновки.** При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення кількості здоров'я. Отже, якщо здоров'я людини не поліпшується, незважаючи на, здавалося б, розумну, культурну, суспільно корисну поведінку, вона не може розглядатися як здорова. Для оцінки кількості здоров'я в цьому підході розроблена методика, що дає людині можливість з урахуванням індексу здоров'я і його положень по шкалі здоров'я самій приймати рішення, яку поведінку вважати здоровою. Отже, у рамках цього підходу здоровий спосіб життя визначається, виходячи з індивідуальних критеріїв, особистим вибором найкращих оздоровчих заходів і контролюючих за їхньою ефективністю. Отже, для осіб з гарним здоров'я будь-який спосіб життя, що є для них звичайним, буде цілком здоровим.

### Список використаних джерел

1. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / О.В. Бойко. – М.: «Академия», 2004. – 268 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
3. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковской, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: Медицина, 1990. – 336 с.
4. Максименко С.Д. Психологія особистості: [підручник] / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
5. Мілютіна К.Л. Основи дитячої патопсихології / Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, В.М. Піскун. – К.: Перун, 1996. – 196 с.
6. Торникрофт Г. Матрица охраны психического здоровья: [пособие для совершенствования служб] / Г. Торникрофт, М. Танселла; пер. с англ. О. Чернявской. – К.: Сфера, 2000. – 332 с.
7. Юрьев Г.П. Виртуальная этика здоровья и страданий человека / Г.П. Юрьев. – М.: Наука, 2004. – 359 с.

In the article certainly concept of psychology of way of life, psychological descriptions of way of life are described, and also considered structurally functional description which influences on the healthy way of life of personality.

**Keywords:** way of life, standard of living, quality of life, lifestyle, way of life, healthy way of life, vital strategies, vital scenarios.

*Отримано: 21.02.2012 р.*