

### СУТНІСТЬ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ЕСТЕТИКИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Проаналізовано філософський, соціальний, психологічний та педагогічний аспекти життєвої стратегії особистості й зміст суміжних категорій, а також визначено їх спільні й відмінні ознаки. Здійснено спробу диференціювати типологію стратегії життя людини. Розглянуто естетичний контекст життєвої стратегії фізичного, психічного й духовного здоров'я особистості. Науково аргументовано концепт життєвої стратегії естетики здоров'я майбутнього вчителя фізичного виховання та визначено її мотиваційно-ціннісне, когнітивно-організаційне й діяльнісно-регулятивне підґрунтя. Закцентовано увагу на важливості оволодіння студентами науково-практичними засадами естетики здоров'я й набуття ціннісного досвіду здоров'ятворчої поведінки для комплексного впливу на власне професійне зростання та гармонійний розвиток учнів.*

**Ключові слова:** *життя, стратегія, естетика, здоров'я, майбутній учитель фізичного виховання.*

У зв'язку з екологією довкілля та іншими факторами зорієнтованість на здоров'я нації є пріоритетом розвитку сучасного суспільства. Тому прагнення людей мати довершений здоровий стан організму й зовнішність посідає провідне місце в рейтингу життєвих цінностей. Задовольнити цю інтенцію кожного громадянина України покликані такі базові соціальні інституції, як медицина, освіта, спорт, відпочинок та дозвілля, головною функцією яких є формування життєвої стратегії здоров'я громадян.<sup>1</sup>

Естетичний аспект формування життєвої стратегії здоров'я у майбутнього вчителя фізичної культури особливо актуалізується у зв'язку з тим, що цей процес має бути спрямованим на регуляцію здоров'ятворчої поведінки студентів у навчально-професійній взаємодії й у майбутній педагогічній діяльності для досягнення гармонії тіла й духу та її трансляції школярам.

Унаслідок вивчення значної кількості теоретико-експериментальних досліджень на перехресті різних наукових напрямів із численних питань гармонійного розвитку особистості виникла проблема формування її життєвої стратегії. Вона привертає увагу багатьох сучасних вітчизняних науковців (І. Гуляє, В. Доній, І. Єрмакова, О. Злобіна, Г. Несен), дослідників ближнього (М. Белугіна, О. Васильєва, Т. Резнік, А. Созонтов, М. Тимошенко) й дальнього (А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, А. Маслоу, Д. Райс) зарубіжжя. Незважаючи на все на естетичний контекст здоров'я особистості звертає увагу лише обмежений контингент філософів здоров'я й спорту (А. Бусол, М. Сараф, В. Спартін, Ю. Талалаєв, А. Френкін), медиків (А. Будза, К. Кенінг, А. Копитін, І. Ренчлер, Ю. Шимкявічюс), валеологів (І. Брехман, О. Кучерук, Н. Максимова, В. Мальцева, В. Петленко) та педагогів (О. Федій, А. Федь, А. Цось). Відтак нині бракує ґрунтового розгляду естетосфери життєвої стратегії здоров'я особистості в психолого-педагогічному ракурсі.

**Мета статті** – обґрунтувати сутність поняття “життєва стратегія естетики здоров’я майбутнього вчителя фізичного виховання”.

Завдання:

- 1) проаналізувати сутність таких понять, як “стратегія”, “життя”, “життєва стратегія”, “життєвий стиль”, “життєва позиція”, “життєва перспектива”, “життєвий проект”, “життєва модель”, “життєвий сценарій” для визначення спільних і відмінних ознак у їхньому змісті;
- 2) актуалізувати естетичний контекст життєвої стратегії здоров’я;
- 3) науково аргументувати концепт життєвої стратегії естетики здоров’я майбутнього вчителя фізичного виховання.

Поняття стратегії розкрито в працях різних наукових сфер. Семантично воно походить із військової галузі знань і позначає такі складники бойового мистецтва, як підготовка, планування й ведення війни. Згодом термін “стратегія” із військової науки запозичили теоретики менеджменту, пов’язуючи його з генеральним напрямом руху для досягнення певних цілей. Наприклад, український учений-економіст Д. Ломоносов виокремив ті ключові слова, якими її загалом позначають науковці. Це – план, дія, процес, модель, засіб, інструмент, принцип, позиція, перспектива, підхід, прийом, програма, погляд, концепція, шаблон, еталон, напрям, курс, рішення. Очевидно, що кожен із цих термінів має свій зміст щодо особливостей галузі знань, у якій досліджується стратегія. Показово, що науковець звернув увагу на мотиваційно-діяльнісну основу стратегії, визначивши її як “послідовність дій, спрямованих на досягнення наперед визначених довгострокових цілей та вирішення поточних завдань, що постають у процесі їх здобуття під впливом зовнішнього середовища, з використанням при цьому існуючих можливостей” [10, с. 160].

Отже, стратегія – це цілісна система тривалих дій суб’єкта, спрямованих на реалізацію мети, завдань та пріоритетів його діяльності для досягнення бажаної результативності з урахуванням комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на якість та перебіг життя в усіх його виявах.

На наш погляд, це поняття містить принаймні два аспекти:

- 1) план, тобто насиченість подій у часі, їх розподіл у минулому, сьогоденні й майбутньому, конкретизація образів цих подій та їхня значущість для конкретної особи;
- 2) дії для побудови плану, тобто розроблення програми щодо добору способів подолання можливих труднощів.

У такому розумінні категорія “стратегія” стосується різних видів діяльності суб’єкта, що забезпечують його існування й повноцінність життя.

Провідний філософ України В. Кремень термін “життя” трактує як потік нескінченного, мінливого, невловного раціональними методами пізнання й водночас творчого та продуктивного для кожної людини існування [9, с. 156]. Вочевидь тут мова йде про особисте життя людини – щоденної діяльності, здатної забезпечити особі її існування шляхом навчання, спілкування, самообслуговування, контролю над своєю поведінкою, участі в трудовій діяльності.

Сучасний російський філософ В. Сагатовський розрізняє чотири предметних сфери життя людини: 1) формувальна – інтим, сім’я, гігієна, здоров’я; 2) матеріальна – майно, побут; 3) організаційна – соціалізація; 4) духовна – культура, дозвілля, комунікація [14, с. 208]. Згідно із цим, є підстави розрізняти типологію

стратегії життя людини, наприклад, сімейна, валеологічна, споживацька, здоров'язберігальна, творчорозвивальна тощо. Відтак варто з'ясувати сутність загального поняття “життєва стратегія” й суміжних категорій і надалі наповнити його конкретним змістом у контексті естетики здоров'я.

Термін “життєва стратегія” у науковий обіг філософії, соціології педагогіки й психології уведено давно.

На думку російського філософа М. Маринова, життєва стратегія особистості – це раціоналізована й зорієнтована в просторі й часі та звернена на перспективу система відносин людини й суспільства, котра будується стратегічно мислячою особою на основі управління ресурсами, виходячи із самоцінності життя [11, с. 20].

Соціологічний аспект поняття життєвої стратегії український дослідник І. Ярема трактує як упорядковану сукупність практик агента (последовних практичних дій), що спонукаються певною, не обов'язково чітко сформульованою метою, але не направляються нею свідомо і визначаються габітусом агента як системою диспозицій та схем сприйняття, мислення і дії, заснованих на позиції індивіда в полі, на наявному в нього досвіді та капіталі [15, с. 91].

У психологічному контексті К. Абульханова-Славська вперше виокремила поняття стратегії життя й визначила її як принципову, реалізовану в різних обставинах здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення й розвитку [2]. О. Васильєва й Е. Демченко визначають життєву стратегію як таку систему цінностей і цілей, реалізація яких, відповідно до уявлень людини, дає змогу зробити її життя найбільш ефективним. Іншими словами, це “мистецтво ведення власного життя, головною метою якого є пошук і реалізація свого унікального призначення” [5, с. 75]. У дисертаційній роботі російського автора О. Вороніної життєва стратегія тлумачиться як індивідуальний спосіб конструювання й реалізації людиною життєвих цілей у тимчасовій перспективі відповідно до власних ціннісних орієнтацій, потреб, особистісних якостей, сенсу власного життя [6, с. 7].

Отже, поняття життєвої стратегії поєднується із такими психологічними категоріями, як життєві шляхи, сценарії, перспективи, плани й варіанти для позначення структури життя людини в часі. Звідси, правомірно стверджувати, що стратегія життя – це планування різних подій і дій щодо їх реалізації протягом усього терміну життєдіяльності особистості.

Зазначимо, що психологічні дослідження із дотичних проблем життєвої стратегії людини виникли на межі другої половини ХХ ст. Зокрема, першою працею була монографія німецького філософа й психолога Ш. Бюлер “Життєвий шлях людини”, видана у співавторстві з Ф. Массариком у 1968 р. [16]. Автори переконані, що життя особи – це не випадкова зміна подій, а його закономірні фази з домінуванням певних мотивацій та змінами рівня активності. Закономірність етапів життя пов'язана з особливостями внутрішнього світу людини. Із цього випливає, що життєва стратегія особистості охоплює її мотивацію, світогляд і діяльність.

У сучасній науці також поширена концепція життєвої стратегії особистості видатного австрійського психолога А. Адлера. Вона полягає в тому, що первинний варіант “життєвого плану” чи “путівний образ” є унікальним для індивіда способом адаптації до життя, особливо щодо реалізації поставлених цілей і

способів їх досягнення. План життя у термінології вченого використовується для позначення “повного комплексу захисних реакцій і раціоналізації людини, яку вона використовує, прагнучи досягти переваги й компенсувати невдачі” [3]. Вочевидь тут мова йде про здоров’я індивіда в контексті його підтримки в процесі адаптації до мінливих умов середовища, що залежить від стереотипів поведінки й певних звичок.

Загалом А. Адлер життєву стратегію особистості ототожнював із поняттям “стиль життя”, трактуючи його як “цілісність індивідуальності”, у якій гармонійно поєднано унікальний спосіб мислення й поведінки для досягнення життєвої мети, що й відрізняє особу від інших людей. Така позиція певною мірою вказує на естетичний аспект стратегії життя.

На естетичний аспект життєвого стилю особи також звернули свою увагу радянські психологи Д. Леонтьєв, І. Шкуратова та В. Ядов. Учені були переконані, що цілісність життєвого стилю полягає в тому, що він належить до життєдіяльності загалом, у якій пріоритетним є здоров’я.

Аналогічним до поняття “життєві стратегії” є категорія “життєва позиція”, котру ґрунтовно розглянуто в психологічних працях учених радянської доби Б. Ананьєва й К. Абульханової-Славської. Під життєвою позицією ці автори розуміють властиву людині сукупність ставлень (до суспільства, інших людей, самого себе), основних цілей, настанов і мотивів, що формуються на основі життєвих цінностей і детермінують вибір способів самовизначення в житті. Вони також наголошували на тому, що в життєвій позиції фіксується якісна визначеність, цілісність особистості. В естетичному контексті істотною рисою цього є те, що людина не залишається закостенілою, а постійно збагачується в ході життєвого шляху, тобто прагне досконалості й довершеності як у фізичному, так і в духовному аспектах. Проте життєва позиція є не способом самоорганізації життя, а лише платформою для реалізації певного типу життєвої стратегії.

Концепцію життєвої стратегії К. Абульханова-Славська розглядала також із позиції життєвої перспективи, визначаючи її як потенціал, можливості особистості, як об’єктивно складаються в теперішньому і які повинні виявлятися в майбутньому [2, с. 149–151]. На думку вченої, така перспектива охоплює певні обставини, що дають особистості змогу оптимально просуватися в житті й цілісно визначати своє майбутнє.

Українська дослідниця І. Гуляс вважає, що “життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, яка формується у складному суперечливому взаємозв’язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє” [7, с. 318].

На наш погляд, життєві перспективи й життєві плани розрізняються за проміжними й кінцевими подіями певного етапу життя людини. Перспективи – масштабніші й дещо хронологічніші й абстрактно зорієнтовані (наприклад, бути щасливим, здоровим, досягнути вершин кар’єри тощо), ніж плани, котрі позначають конкретні події щодо досягнення ближньої та дуальної мети із застосуванням певних способів діяльності й поведінки. З огляду на це життєві перспективи певною мірою тотожні поняттю життєвого проекту як ідеальної моделі побудови прогнозованих ситуацій, що не підлягають перевірці.

У сучасній педагогічній науці до наукового обігу введено поняття “життєвий проект”, котре в посібнику “Мистецтво життєтворчості особистості” пояснюється як особистий, інтимний документ, що є результатом поглиблених роздумів, саморефлексії, активної самоактуалізації себе в реальній життєдіяльності для набуття на цій основі особистого життєвого досвіду [12, с. 318–323]. Науково осмислюючи цю дефініцію, педагог-дослідник В. Нищета подає таку її інтерпретацію: “Життєвий проект – результат свідомої побудови особистістю свого індивідуального життя, використання ресурсів особистісного зростання, намагання усвідомити свою неповторність і своєрідність, результат життєвого пошуку та стратегічного мислення” [13, с. 464].

У педагогіці також фігурує поняття життєвої моделі як інтегральної характеристики процесу визначення та здійснення особистістю власного життєвого шляху. У широкому розумінні сучасні педагоги-науковці І. Єрмаков та Д. Пузіков термін “модель життя” інтерпретують як “характеристику загального для багатьох людей стійкого, тривалого способу життєздійснення (осмислення, постановки та вирішення життєвих завдань), який репрезентує життєву стратегію особистості та рівень розвитку її життєвої компетентності” [8, с. 22]. На думку дослідників, загальна модель життя особистості утворюється довкола її життєвої стратегії й конкретизується у 13 життєвих моделях: творчій, теоретичній, практичній, реформаторській, гнобительській, експериментаторській, злочинній, маніпулятивній, пасивно-споглядальній, об’єктно-активній, виконавчій, наркотичній, аскетичній [8, с. 23–26].

Дуже наближеним до життєвої стратегії постає також поняття “життєвий сценарій”. Частково запозичивши його розуміння із кіно й театрального мистецтва, основоположник трансактного аналізу американський психолог Е. Берн інтерпретує цю категорію як “послідовно розгорнутий життєвий план способом індивідуального структурування часу життя” [4, с. 175]. У цьому трактуванні спостерігається естетична дія впорядкування, komponування життєвого шляху в єдності категорій часу й простору з урахуванням індивідуальних орієнтирів життєдіяльності на довготривалу перспективу, визначаючи її основні цілі й способи їх досягнення.

Е. Берн був переконаний у тому, що зміст життєвого сценарію виробляється ще з раннього дитинства [4, с. 192]. Справді, якщо “рожеві мрії” дитинства кожної людини, які в зрілому віці частково збулися, зарахувати до життєвого сценарію, то є всі підстави стверджувати, що його формування відбувається у надрах підсвідомості (уява, фантазія, інтуїція). Становлення життєвої стратегії відбувається значно пізніше й неодмінно передбачає самостійний і відповідальний вибір суб’єкта, що характеризує його певну соціальну й особистісну зрілість. У цьому контексті варто наголосити на закономірній розбіжності сформованого в дитинстві плану життя з реальним життєвим шляхом, що проклався за певних обставин, які заздалегідь передбачити незріла особистість неспроможна через брак життєвого досвіду.

Таким чином, з аналізу суміжних понять, що засвідчує певні розбіжності й спільну семантику (табл.), є підстави стверджувати: життєва стратегія – це свідомо окреслений на площині життєвого шляху людини вектор самоорганізації власної поведінки в соціумі, котрий підлягає постійному коригуванню для естетичному самодосконаленню й самореалізації особистості.

Таблиця

**Спільні й відмінні ознаки життєвої стратегії в змісті суміжних понять**

Поняття	Спільність	Відмінність
Життєвий стиль	Регуляція цілісності життєдіяльності	Індивідуально своєрідний
Життєва позиція	Вибір цінностей життя	Є проміжною подією для реалізації певного типу життєвої стратегії
Життєва перспектива	Цілісне визначення власного майбутнього	Абстрактно зорієнтована на кінцевий результат життєдіяльності
Життєвий проєкт	Творче самовизначення	Оригінальна побудова очікуваних результатів життєвого пошуку
Життєва модель	Осмислення, постановка й розв'язання життєвих завдань	Стійкий і тривалий спосіб життєздійснення
Життєвий сценарій	Структурований у часі життєвий план	Індивідуально ідеалізований і розбіжний із реаліями життя

За А. Адлером, життєва стратегія індивіда – це її зорієнтованість на базові цінності, що виявляється у певних настановах, поведінці й активності, позначених такими параметрами, як ціннісне ставлення до світу й індивідуальний підхід до розв'язання життєвих проблем. У своїй психоаналітичній теорії адаптації вчений висунув ідею надкомпенсації, згідно з якою, людина прагне подолати відчуття своєї неповноцінності шляхом актуалізації власних творчих потенцій [3]. Звідси є підстави інтерпретувати життєву стратегію особистості в контексті здоров'ятворчості, естетичний аспект якої полягає в прагненні до краси й довершеності тіла, психіки й духу людини за будь-яких природних і соціальних умов існування на засадах конструктивної діяльності.

Окреслений концепт є надзвичайно складним явищем, оскільки позначає цілісну сукупність властивостей суб'єкта щодо стратегічних планів естетосфери здорового способу життя. За своїм змістом цей денотат можна подавати у формі уявлення, схеми, фрейму, сценарію, конструкта, інсайту, гештальту. У семантичному локусі цих термінолексем поняття краси здоров'я у загальному розумінні позначає естетичний смисл цього духовно-тілесного явища з його внутрішніми й зовнішніми якостями, що породжують у людській свідомості насолоду й моральне задоволення. Відтак, є підстави розрізняти життєву стратегію естетики здоров'я за предметом його зовнішньої (тілесної) і внутрішньої (духовної) краси, що в гендерному аспекті позначається мотиваційним чинником бути красенем або красунею, тобто зовні привабливими й прагнути до гарних відносин, надаючи душевну насолоду собі й іншим особам. На рівні антропобіологічних та соціальних характеристик людини стратегія естетики здоров'я дає змогу краще адаптуватися до складних умов життя.

Оскільки предметом життєвої стратегії особистості є естетичне поле здоров'я, то в контексті адаптації варто звернути увагу на те, що організм, реагуючи на численні подразники середовища (дисгармонії), змушений пристосовуватися до нього (прагнути до гармонії). Це досягається шляхом значних затрат функціонального резерву здоров'я. І якщо “розплата за адаптацію” виходить за межі резервів здоров'я, то в організмі виникають реакції “стресу”, що призводить до фізичного виснаження й захворювань людини. Здолати цю тенденцію, на наш погляд, можливо лише завдяки дії здоров'ятворчого механізму, основу якого