

УДК [7+008+316.7]-025.12-057.17:005.8(045)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТРАТЕГІЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Свєген БОРІНШТЕЙН – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософських та соціологічних студій та соціокультурних практик, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-0323-4457>

<https://doi.org/10.35619/ucpmk.51.1080>

eborin197013@gmail.com

Зоя АТАМАНЮК – доктор філософських наук, професор, професор філософських та соціологічних студій та соціокультурних практик, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, м. Одеса, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-7299-409X>

zoya209@ukr.net

Олена ЛІСЕЄНКО – доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри філософських та соціологічних студій та соціокультурних практик, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»,

<https://orcid.org/0000-0002-0408-5203>

helenloveodessa@gmail.com

Досліджено проблему формування здорового способу життя особистості як проєкту соціокультурного розвитку суспільства у сучасному світі стоїть на рівні з глобальними проблемами людства, як складова охорони здоров'я. Обґрунтовано значущість формування здорового способу життя особистості завдяки проєкту та стратегії соціокультурного розвитку суспільства. З'ясовано, що здоровий спосіб життя у сучасному суспільстві є не лише індивідуальною нормою, а й показником рівня культурного розвитку нації. Виявлено, що соціокультурний проєкт є важливою складовою для популяризації формування ЗСЖ у суспільстві.

Ключові слова: соціокультурний проєкт, здоровий спосіб життя, культура, стратегія, соціокультурний розвиток, цінності.

Актуальність проблеми. Проблема формування здорового способу життя особистості як проєкту соціокультурного розвитку суспільства у сучасному світі стоїть на рівні з глобальними проблемами людства, як складова охорони здоров'я. Сучасний світ прагне здорового довголіття, що є ключовим елементом соціального й економічного добробуту суспільства. Здоровий спосіб життя є визначальним фактором сприяння фізичному та психологічному здоров'ю, є методом збільшення тривалості активного життя особистості. Базою для розвитку здорового способу життя є власне прагнення і бажання людини бути здоровою, активною, вільною від згубних звичок. Відношення до здоров'я формується з дитинства, з моменту усвідомлення людиною власної особистості з правилами, позицією, соціальним статусом. Тому, важливим є сприяння на соціокультурному рівні заохочення ведення здорового способу життя особистістю в період її становлення та діяльності, для покращення умов життєдіяльності та продовження активного довголіття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній літературі досліджується значне коло питань, пов'язаних із здоровим способом життя. Даній темі присвячено багато наукових праць в різних галузях науки: в філософії, соціології, культурології, медицині, психології тощо, зокрема Г. Сельє, П. Брегг, А. Каррель, Н. Перрікоун та інші. Однак досить незначна увага приділяється питанням, пов'язаним із роллю здорового способу життя у соціокультурному розвитку суспільства. Так, наприклад, дослідник Янг Юе, який працює в Україні, аналізує феномен культури здоров'я у науковому дискурсі. Термін «культура здоров'я» він трактує як складову загальної культури особистості, інтегративну якість, що акумулює систему знань про здоров'я як соціально-культурне явище, компоненти здорового способу життя, систему ціннісних орієнтацій, усвідомлення особистісної значущості цінності здоров'я як необхідності особистісного саморозвитку, здатність усвідомленого вироблення індивідуальної стратегії збереження і розвитку здоров'я, що виявляється у здоров'язбережувальній поведінці. Низка вчених у своїх працях обговорює загальні питання здоров'я студентської молоді та способу їхнього життя [1, 9, 10, 11, 12].

В. Білогур [3] у своїх численних публікаціях системно досліджує соціогуманітарний дискурс спорту як знаково-комунікативної і символічної системи, здатної поглибити розуміння сутності різноманітних спортивних процесів і запропонувати методологічну основу для їх наукового пізнання. В його роботах розкривається сутність метафізичних засад спорту, що означають сукупність найбільш сприятливих умов для вирішення задач досягнення цілей, в основі яких оптимум буття, та теоретичні підстави концепту спорту як оптимуму буття, його понятійно-категорійний апарат; подано тлумачення

метафізики у контексті її розвитку історії філософської думки та проаналізовано спорт як культурне явище, покликане перетворювати природне тіло людини в його культурно-оформлену тілесність; визначено умови, за яких відбуваються процеси соціалізації в спорті і завдяки спорту; розкрито умови, за яких спорт розгортається як людиновимірне явище та умови, які сприяють порушенню людиновимірності. Н. Кочубей [8] ґрунтовно досліджує соціокультурну діяльність, теоретичні засади та практичний досвід здійснення соціокультурної діяльності в нових умовах. У своїх роботах вона не виділяє окремо проблему здорового способу життя, однак включає його як умову плідного дозвілля. С. Виткалов [5] у своїй монографії визначає хронологічні межі дослідження періодом від проголошення незалежності України у 1991 році до 2013 року – часу активного розвитку сучасних культурно-мистецьких процесів у регіонах та спроб їхнього теоретичного осмислення. Автор охоплює широкий спектр проблем: від складних питань сучасного стану української культури на державному та регіональному рівнях до аналізу ролі керівника у сфері культури й мистецтва. Особливу увагу він приділяє ролі особистості у культурному процесі – митця, артиста, працівника клубної установи, бібліотекаря, музейника, майстра народної творчості тощо – як ключового чинника задоволення художньо-творчих потреб різних верств населення. І. Кравченко [9] вважає, що дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти може включати в себе інтегральну особистісну якість, структурними компонентами якої є аксіологічний (ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих), мотиваційний (характеризує стійкість мотивів до ведення здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я), гносеологічний (наявність у здобувачів освіти інтегрованих знань про здоров'я та здоровий спосіб життя) та праксеологічний (відображення практичних вмінь та навичок, які необхідні для збереження та зміцнення свого здоров'я). О. Семікін та Г. Третьякова [11] аналізують дозвілля здобувачів вищої освіти та наводять дані соціологічних досліджень на користь занять спортом та зростання його популярності. О. Балан [1] розкриває психологічні аспекти користі здорового способу життя. І. Кравченко [9], А. Моца, Н. Олаг [10] зосереджені на цінності здоров'я як такого та важливості його формуванню у молоді. Однак ця проблема є фактично невичерпною.

Метою дослідження є обґрунтування значущості формування здорового способу життя особистості завдяки проекту та стратегії соціокультурного розвитку суспільства.

У даній роботі застосовували *теоретичні методи* дослідження: індукція та дедукція; аналіз і синтез; класифікація; узагальнення; наочно-образні методи; серед емпіричних методів використовували узагальнення незалежних характеристик, аналіз документів і продуктів діяльності, спостереження особистого досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціокультурний розвиток базується на цінностях, яким віддають перевагу люди у своєму житті. Людина повинна задовольнити спочатку первинні (фізіологічні) бажання: їжа, вода, повітря, сексуальні бажання, сон, здорове тіло, – для відчуття безпеки, продуктивності на вищих рівнях ціннісної ієрархії, відомі нам із теорії потреб, розробленої за А. Маслоу. Усі вище зазначені компоненти фізіологічних потреб поєднуються і знаходять своє місце у дотриманні здорового способу життя особистістю.

За твердженнями фахівців ВООЗ, здоров'я на 20% залежить від спадковості, ще 20% складовою здоров'я криється в стані навколишнього середовища, 10% – медичні послуги та на всі 50% від способу життя людини [11; 74]. Саме тому при організації здорового способу життя варто обов'язково зважати на усі ці впливи. Досить важливу позицію посідають особисті переконання в потребі та користі ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, або як звикли в соціумі використовувати абревіатуру ЗСЖ, це спосіб життєдіяльності людини, відповідний її генетичним особливостям, конкретним умовам життя та спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я людини. У визначенні ЗСЖ для кожної людини треба брати її типологічні особливості: тип вищої нервової діяльності, вік, стань, соціальну роль, сімейний стан, професію, умови праці та життєдіяльності тощо. Коли в організмі, чи його частині, відбуваються порушення будови, обміну речовин, збій у функціонуванні запускається процес хвороби. Її причини можуть бути досить різноманітними, інколи це спадкові особливості організму. Та більшість випадків хвороби є результатом особливостей життя людини, її шкідливих звичок, відсутність дотримання правил здорового способу життя, ризикова поведінка.

Перш за все, основоположним складником здорового способу життя є раціональне харчування. Значна частина населення нашої планети ще живе на межі голоду і, водночас, для багатьох людей є дуже актуальною проблема переїдання. Окрім того, достатня кількість їжі не гарантує її якості. Організм людини має отримувати потрібні йому поживні речовини в певних пропорціях, а складниками їжі є не лише білки, ліпіди й вуглеводи, також із вітамінів та мікроелементів. Їх

незначна кількість у добовому раціоні харчування покращить функції організму та підсилить його діяльність. Поняття «здоров'я» визначено як багатовимірну характеристику стану благополуччя особистості, що зумовлений взаємозв'язаним, гармонійним функціонуванням фізичної, психоемоційної, духовної, соціальної сфер і забезпечує щасливе життя людини. Засвідчено, що семантична домінанта поняття «культура здоров'я» співвідноситься з філософським визначенням терміну «культура», крізь призму якого цей феномен характеризується як з урахуванням особливостей конкретно-історичних форм людської життєдіяльності на різних етапах суспільного розвитку, суспільно-економічних формацій, етнічних і національних спільностей, так і специфіки поведінки, свідомості і діяльності людей у конкретних сферах суспільного життя [12; 312-315].

Стан м'язової системи визначається руховою активністю та є основною умовою життєдіяльності організму людини. «Життя вимагає руху» – це слова Аристотеля, і з ним важко не погодитися. М'язові рухи зміцнюють імунітет, впливають на фізіологічну діяльність усіх інших систем, покращують фізичну діяльність, забезпечують соціальну активність. Для більшої частини жителів сучасних міст проблемою життєдіяльності є гіподинамія – недостатня рухова активність. Вона стає причиною багатьох захворювань, особливо страждає серцево-судинна система. Оскільки людина пристосована до регулярних фізичних навантажень, а їх відсутність порушує роботу організму, і даний стан речей є відхиленням від норми.

Особиста гігієна передбачає догляд за тілом, гігієну одягу та взуття, що сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, диханню, розвитку фізичних і розумових здібностей людини.

Важливою складовою здорового способу життя є раціональне чергування праці та відпочинку. Забезпечення ритмічного перебігу життєвих процесів виступає основним принципом цієї компоненти. Біоритми окремих органів і систем організму перебувають у взаємодії, формуючи впорядковану систему, яка забезпечує оптимальне функціонування людини. Не менш значущим є відпочинок для головного мозку, адже саме він сприяє підвищенню продуктивності праці після відновлення сил [9].

Загартування виступає дієвим засобом удосконалення фізіологічних механізмів захисту та адаптації організму. Перебування на свіжому повітрі, водні процедури та сонячні ванни активізують внутрішні резерви людини, підвищують опірність організму до несприятливих впливів довкілля та сприяють мобілізації захисних сил у критичних ситуаціях [9].

Ефективність загартування забезпечується дотриманням таких принципів:

- систематичність проведення процедур;
- поступове підвищення інтенсивності подразників;
- послідовність дій у процесі загартування;
- урахування індивідуального стану здоров'я;
- комплексне використання природних чинників.

Дотримання здорового способу життя сприяє всебічному розвитку людини: формує, зміцнює й підтримує її фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Воно забезпечує вищий репродуктивний потенціал і сприяє активному довголіттю.

Сучасні технології й автоматизація праці суттєво знижують рівень повсякденної рухової активності як на роботі, так і вдома. Через це головним джерелом фізичних навантажень стають заняття фізичною культурою та спортом, однак у щільному ритмі життя знайти для них час буває непросто – інші справи часто домінують над піклуванням про власне здоров'я. Водночас варто усвідомлювати, що спорт – лише один із чинників здоров'я. На загальне самопочуття впливають також екологічні умови проживання, якість та режим харчування, повноцінний сон, емоційна стабільність та багато інших елементів. Щоб організм функціонував ефективно й залишався здоровим, необхідно комплексно дотримуватися принципів здорового способу життя.

Частина людей й досі сприймає ЗСЖ як систему заборон і обмежень. Насправді така точка зору свідчить про небажання змінювати усталені звички та виходити із зони комфорту. Наприклад, після напруженого робочого дня значно простіше підігріти готову їжу та відпочивати з телефоном у руках, ніж витратити 15-20 хв. на приготування корисної вечері. Втім, здоровий спосіб життя – це не про жорсткі обмеження, а про формування нової, більш конструктивної й довготривалої зони комфорту, орієнтованої на підтримку високої життєвої активності людини в різних сферах її існування.

Формування сталої системи життєдіяльності, узгодженої з біоритмами та потребами організму, є процесом тривалим і нерідко складним, однак саме завдяки цьому досягається гармонізація фізичного й психічного стану людини. Витрачені зусилля компенсуються підвищенням

адаптаційного потенціалу, стійкістю до дії стресових і шкідливих чинників зовнішнього середовища, що, у свою чергу, сприяє збереженню цілісності людського буття.

Із позицій соціокультурного підходу здоровий спосіб життя можна визначити як комплекс типових практик, моделей поведінки та форм повсякденної діяльності, які забезпечують підтримання, розвиток і вдосконалення фізичних, психічних та духовних ресурсів особистості. Такі практики спрямовані на реалізацію людиною своїх соціальних і професійних функцій у різних соціально-економічних, політичних і культурних контекстах [9].

У структурі здорового способу життя виокремлюють такі основні складові:

- раціональна організація режиму дня, що передбачає гармонійне поєднання праці, відпочинку та особистого часу;

- збалансоване харчування, орієнтоване на забезпечення потреб організму в енергії та поживних речовинах;

- самоконтроль стану здоров'я як форма відповідального ставлення до власного тіла;

- повноцінний сон і дотримання біоритмічного режиму;

- відмова від деструктивних звичок і залежностей;

- дотримання гігієнічних норм як елемент культури тіла;

- інтелектуальне та емоційне відновлення, розвиток когнітивної сфери;

- фізична активність і загартування, що підвищують функціональні резерви організму;

- стабільний емоційний фон, який підтримує психологічну рівновагу та життєву мотивацію.

Таким чином, здоровий спосіб життя постає не лише як біологічна необхідність чи медична рекомендація, а соціокультурна стратегія, спрямована на збереження людського потенціалу, формування гармонійної особистості та стійкого суспільного розвитку.

Здоровий спосіб життя у сучасному суспільстві є не лише індивідуальною нормою, а й показником рівня культурного розвитку нації. Він виявляє себе як форма соціального капіталу, що об'єднує цінності спільного блага, відповідальності й гармонійного співіснування.

У соціокультурному сенсі поняття «здоров'я» втілює ідею єдності людини і світу, тілесності й духовності, що має глибокі корені у традиційних культурах. У сучасному контексті ця єдність актуалізується через потребу подолати фрагментарність, технократичність і споживацьку модель культури.

Здоровий спосіб життя формує нову етичну парадигму, у якій фізичне, психологічне й духовне здоров'я постають взаємопов'язаними вимірами людського буття. Він сприяє становленню культури самопізнання, самодисципліни й соціальної відповідальності [10; 1025-1036].

Культура здорового життя передбачає не лише індивідуальну турботу про себе, але й створення соціальних умов, що підтримують здорові практики: безпечне середовище, естетично організований простір, культурну політику, орієнтовану на якість життя. Таким чином, здоровий спосіб життя можна трактувати як індикатор соціокультурної зрілості суспільства.

На наш погляд, важливо оцінити шляхи популяризації ЗСЖ завдяки соціокультурним проектам та роль у них особистості.

Соціокультурне проектування являє собою систематичний опис соціокультурного експерименту, можливість показувати дійсність соціуму та культури попередньо, що допомагає в розробці шляхів розв'язання проблеми на практиці, що є поштовхом для розвитку галузі в якій здійснювався проект. Це можна назвати своєрідним конструюванням соціокультурної дійсності. Соціокультурне проектування – це специфічна технологія, що представляє собою конструктивну, творчу діяльність, сутність якої полягає в аналізі проблем і виявленні причин їх виникнення, вироблення цілей і завдань, що характеризують бажаний стан об'єкта (або сфери проектної діяльності), розробці шляхів і засобів досягнення поставлених цілей.

Проектування соціокультурних об'єктів і процесів передбачає врахування складної взаємодії соціального та творчого начал, суперечливості їхньої природи, а також багатоманітності чинників, що визначають їх існування й розвиток. У цьому контексті важливого значення набувають критерії оцінювання ефективності, формування прогнозів і моделювання очікуваних результатів.

Соціокультурне проектування розглядається як системна діяльність, що має власну внутрішню логіку та послідовність етапів, дотримання яких забезпечує досягнення головної мети – розв'язання актуальної соціокультурної проблеми та сприяння розвитку суспільства шляхом творчої ініціативи [8].

Початковим етапом у процесі соціокультурного проектування є визначення ініціатора – суб'єкта, який діє або співпрацює в межах соціокультурної сфери й орієнтується на певну цільову аудиторію. Ініціатор формулює сферу своєї діяльності, виокремлює проблемне питання, що є значущим для його цільової групи, після чого окреслює мету проекту – вирішення виявленої

проблеми. Досягнення поставленої мети передбачає постановку та реалізацію низки завдань, спрямованих на усунення причин проблемної ситуації [8].

Реалізація завдань здійснюється через конкретні заходи, кількість і зміст яких визначаються відповідно до логіки проєкту, потреб цільової групи та ресурсних можливостей. Успішне виконання заходів можливе лише за наявності необхідних ресурсів – кадрових, матеріальних, фінансових, інтелектуальних та інформаційних.

Ключову роль у реалізації соціокультурного проєкту відіграє команда, яка має бути професійною, компетентною та здатною ефективно взаємодіяти задля досягнення поставлених цілей. Не менш важливим є бюджетне забезпечення, що може формуватися з власних фінансових надходжень, грантів, донорської підтримки або фандрейзингової діяльності. При цьому бюджет охоплює не лише фінансову, а й матеріально-технічну, інформаційну та інтелектуальну складові, необхідні для практичного втілення кожного етапу проєкту.

Кожен проведений захід повинен мати якісний (на скільки покращилась якість соціокультурного середовища, де перебуває цільова група) та кількісний (яка кількість учасників цільової групи отримали благо від реалізації проєкту) результат. Обсяг усіх заходів зазначається в календарному плані та, відповідно, сума результатів кожного заходу є загальним результатом проєкту – це покращене соціокультурне середовище, покращені умови життя конкретної цільової групи шляхом творчої реалізації. Тобто, ми маємо наявну проблему, і бачимо майбутнє вирішення її завдяки реалізації проєкту.

Спосіб життя є провідником впливу на здоров'я населення. Заходи для дотримання формування ЗСЖ є одним із важливих завдань кожної держави та населення, тобто суспільства. Використовуючи специфічну технологію соціального проєктування, діяльність якої є конструктивною й творчою, відбувається аналіз проблеми, причини її виникнення, сформулюються цілі та завдання, які вестимуть до бажаного результату, розробляються шляхи досягнення визначених цілей.

Соціокультурне проєктування поєднує в собі дві досить розбіжні підсистеми: соціум та культуру. Зіштовхується реальна картина (соціальна) та ідеальне бачення організатора діяльності про бажаний результат (культуру). Тут проєкт займає позицію засобу збереження/відтворення явищ соціального характеру й сформованих культурних норм. Тобто, проєктувальники соціокультурної діяльності мають соціальну проблему – люди не прагнуть покращити та зберегти своє здоров'я, але в ідеалі вони хочуть бачити свідому особистість, що прагне формувати та діяти згідно з основами здорового способу життєдіяльності в соціумі. Тому, їх головна ціль – завдяки творчій реалізації популяризувати й закликати суспільство до покращення стану здоров'я шляхом формування звички дотримуватись здорового способу життя.

Ключовими завданнями організаторів проєктів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, є послідовне виконання комплексу аналітичних, організаційних і практичних дій, спрямованих на формування нової соціокультурної поведінки.

1. Аналітичний етап передбачає вивчення та оцінювання поточної ситуації щодо формування здорового способу життя, зокрема визначення джерел і характеру проблеми. Найчастіше причиною недостатнього рівня фізичної активності є сам спосіб життя людей, їхня низька мотивація до змін і небажання виходити за межі звичної зони комфорту.

2. Проєктно-організаційний етап охоплює розроблення варіантів розв'язання проблеми на соціокультурному рівні. Як правило, це комплекс заходів (інформаційні кампанії, соціальні акції, опитування, творчі ініціативи, марафони, спортивні змагання, навчальні курси тощо), спрямованих на виявлення та публічне обговорення проблеми, презентацію шляхів її вирішення й популяризацію здорового способу життя серед визначених соціальних груп (з урахуванням вікових, фізіологічних чи соціальних особливостей).

3. Етап реалізації та оцінювання ефективності передбачає визначення оптимальної стратегії дій і її проєктне оформлення у вигляді соціокультурних рекомендацій, здатних забезпечити реальні зміни в означеній сфері. На цьому етапі розробляється система конкретних заходів, спрямованих на теоретичне осмислення та практичне вирішення проблеми: проведення лекцій, тренінгів, спортивних занять, конкурсів, інтерактивних програм тощо. У процесі реалізації здійснюється моніторинг ефективності – через спостереження, анкетування чи інтерв'ю з учасниками.

Завершальним етапом є підсумкова діяльність, що узагальнює результати проєкту (проведення змагань, марафонів, презентацій, публічних звітів), а також оцінювання досягнутих результатів – якісне й кількісне вимірювання ефективності реалізованих заходів. Уся діяльність здійснюється з урахуванням ресурсного забезпечення проєкту – кадрового, фінансового, матеріального, інформаційного та організаційного [9].

У сучасному суспільстві варто не забувати про важливість медійного розголосу питання. Це, по-перше, охопить більшу аудиторію (онлайн-марафони тощо), по-друге, дає стимул для ефективної участі в проєкті з метою популяризації власної особи, по-третє, можливість забезпечити рекламні, фінансові ресурси додатково. Регулярні інформаційні заходи й використання різних комунікаційних каналів допомагають забезпечити ширше охоплення аудиторії та підвищити інтерес до ЗСЖ. Регулярний моніторинг і оцінка ефективності програм є необхідними для їх вдосконалення [10; 1030].

Проектування соціокультурної діяльності з питання формування здорового способу життя створює умови для розвитку особистості (суспільства), її самореалізації у сферах життєдіяльності шляхом укріплення здоров'я, допомога з соціалізацією, налагодження контактів, в процесі спільної діяльності над покращення оздоровчого фону в спільноті. Тут розвивається не лише особистість й суспільство, а і соціокультурне життя складовою якого є охорона здоров'я. Стимулюючи механізми самоорганізації людей, підтримка науково-освітніх напрацювань у галузі ведення ЗСЖ, розвиток спортивного сектору, розробка нових технологій, елементів спонукання суспільства до дій.

Як результат роботи соціокультурного проєкту організатори отримують програму з аналізом проблеми здорового способу життя опрацьованої в певному масштабі (регіоні). Даний аналіз здійснений шляхом оптимізації елементів культури, тобто процесів створення, збереження та відтворення цінностей, норм, технологій здорового способу життя. Програма містить пріоритети розвитку питання, організаційну структуру, опис управління, функціонально-змістовні моделі установ, характеристика ресурсного забезпечення (фінанси, матеріально-технічна база, команда, інформаційне забезпечення), оцінка реалізації запланованих проєктних заходів (акції, марафони, курси тощо).

На нашу думку, у межах сучасної філософії культури здоров'я набуває значення ціннісного проєкту, спрямованого на формування нової гуманістичної парадигми розвитку. Йдеться про перехід від утилітарного ставлення до тіла й природи – до етичного та естетичного усвідомлення буття як простору турботи.

Культура здоров'я – це не лише система норм і звичок, а мова культури, що відображає рівень рефлексії над людським існуванням. Вона проявляється у формах художньої творчості, освітніх практиках, екологічних ініціативах і громадських рухах, які відтворюють у соціумі ідею цілісності людини. Важливу роль у цьому процесі відіграють інститути культури і мистецтва, які формують символічні образи здоров'я, краси, гармонії та духовного балансу. Через них суспільство не лише популяризує здоровий спосіб життя, а й надає йому ціннісного змісту, перетворюючи його на елемент культурної ідентичності.

Таким чином, культура здоров'я стає не лише сукупністю соціальних практик, а нормативним горизонтом культури, у межах якого формується нова етика співбуття людини з природою, технологією і суспільством.

Висновки. Опрацювавши ряд наукових, інформаційних джерел та на базі власних спостережень вдалось сформулювати однозначну позицію стосовно питання здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності людини, відповідний її генетичним особливостям, конкретним умовам життя та спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я людини. Найважливішими складниками ЗСЖ є раціональне харчування, рухова активність, особиста гігієна, режим праці та відпочинку, загартування, відмова від шкідливих звичок, культура здоров'я. Тому за парадигмою академіка Амосова: «Щоб стати здоровим потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх на щось інше – неможливо».

У сучасному соціокультурному контексті здоровий спосіб життя постає не лише як сукупність індивідуальних практик, спрямованих на фізичне й психічне благополуччя особи, а як стратегічний напрям розвитку суспільства. У парадигмі культурної політики та гуманітарного знання він набуває ознак ціннісного, символічного й комунікативного феномену, що визначає якість соціального капіталу та рівень культурної зрілості нації. Формування здорового способу життя розглядається як процес соціокультурної модернізації, який інтегрує етичні, естетичні, освітні й духовні виміри людського буття. У цьому сенсі «здоров'я» постає не лише як біологічна категорія, а як культурна норма, що формує нову модель взаємодії людини, суспільства та середовища.

Із позицій соціальної філософії, здоровий спосіб життя можна трактувати як стратегію суспільного розвитку, орієнтовану на гармонізацію цінностей, смислів і практик, які забезпечують стійкість культури в умовах глобальних трансформацій. Такий підхід вимагає переосмислення ролі інституцій освіти, мистецтва, медіа та громадських ініціатив у формуванні культури відповідального ставлення до власного тіла, психіки й довкілля.

Соціокультурний проєкт є важливою складовою для популяризації формування ЗСЖ в суспільстві. Це основа презентації соціальної значущості питання, та наявності, розвитку й формуванню культурних ідеалів в питанні здорової особистості. Тому, збереження й ідеалізація фізичного, духовного, соціального, психічного здоров'я є основоположним завданням проєктів соціокультурної значущості з популяризації здорового способу життя в суспільстві.

Розглядаючи здоровий спосіб життя як стратегію соціокультурного розвитку, варто підкреслити його системоутворюючу роль у формуванні суспільних цінностей. Йдеться про інтеграцію трьох рівнів:

1. Індивідуального – формування самосвідомості, тілесної та психологічної культури особистості.

2. Соціального – створення умов для здорового середовища, розвитку громадських ініціатив і соціальної солідарності.

3. Культурного – переосмислення здоров'я як категорії смислотворення, що визначає напрями культурної політики та освітньої стратегії.

У цьому аспекті здоровий спосіб життя можна трактувати як стратегічну модель соціокультурної модернізації, що поєднує гуманістичні ідеали, етичну відповідальність та екологічну свідомість. Він сприяє становленню суспільства, орієнтованого на якість життя, духовну зрілість і гармонію людини з навколишнім світом.

Список використаної літератури

1. Балан О. Формування здорового способу життя молоді. *Психологія*. 2023. № 2 (18). С. 33-37. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).5)
2. Бауман З. Плинна сучасність / пер. з англ. О. Коваленко. Київ : Критика, 2008. 240 с.
3. Білогур В. Є. Спорт як знаково-символічна і комунікативна система в контексті соціогуманітарного дискурсу. *Гуманітарний вісник Запорізь. держ. інженерної акад.*: Запоріжжя : Вид-во ЗДІА. 2013. Вип. 55. С.33-44. https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/VISNIK_55_33.pdf
4. Вернадський В. І. Наукова думка як планетне явище. Київ : Наук. думка, 1991. 287 с.
5. Виткалов С. В. Культурно-мистецька Україна в регіональних вимірах: митці, художні колективи та організатори культурно-мистецького життя краю: монографія. Рівне : Дятлик М., 2014. 361 с.
6. Гавриленко М. О. Соціокультурна анімація, як іноваційна технологія підвищення рівня соціального виховання студентської молоді в культурно-дозвілєвій діяльності. *Наук. вісник Донбасу*. 2011. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_20.
7. Гофман Е. Представлення себе іншим у повсякденному житті / пер. з англ. В. Кебуладзе. Київ : Основи, 2020. 312 с.
8. Кочубей Н. В. Соціокультурна діяльність : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2015. 122 с. <https://kmaesm.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/kochubej-n.v.-2015-socziokulturna-diyalnist.pdf>
9. Кравченко І. П. Сучасні підходи формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2022. № 172 (16). С. 169-173. visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364
10. Моца А. А., Олаг Н. К. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 10. С.1025-1036. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10\(28\)-](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)-)
11. Семікін О. М., Третьякова Г. О. Соціологічний аспект фізичного виховання студентів. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2019. № 82. С. 74-79 soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/82/11.pdf.
12. Янг Юе. Феномен культури здоров'я як наукова проблема. *Наук. зап.. Серія: педагогічні науки*. 2024. Вип.216. С. 312-315. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-312-315>
13. Bilova N., Novska O., & Volkova Y. Implementation of the Synergetic Potential of Artistic Communication as an Innovative Strategy of Art Education. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9 (2), 133-146. doi.org/10.7596/taksad.v9i2.2678

References

1. Balan O. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi. *Psykhohihiia*. 2023. № 2 (18). S. 33-37. [doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).5)
2. Bauman Z. Plynna suchasnist / per. z anhl. O. Kovalenko. Kyiv : Krytyka, 2008. 240 s.
3. Bilohur V.Ye. Sport yak znakovu-symvolichna i komunikatyvna systema v konteksti sotsiohumanitarnoho dyskursu. *Humanitarnyi visnyk Zaporizkoi derzhavnoi inzhenernoi akademii*: Zaporizhzhia: Vyd-vo ZDIA. 2013. Vyp. 55. S.33-44. https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/VISNIK_55_33.pdf
4. Veradskyi V. I. Naukova dumka yak planetne yavyshe. Kyiv : Nauk. dumka, 1991. 287 s.
5. Vytkafov S. V. Kulturno-mystetska Ukraina v rehionalnykh vymirakh: myttsi, khudozhni kolektyvy ta orhanizatory kulturno-mystetskoho zhyttia kraiu: monohrafiia. Rivne : Diatlyk M., 2014. 361 s.

6. Havrylenko M. O. Sotsiokulturna animatsiia, yak inovatsiina tekhnolohiia pidvyshchennia rivnia sotsialnoho vykhovannia studentskoi molodi v kulturno-dozvillivii diialnosti. *Naukovyi visnyk Donbasu*. 2011. № 1. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_20.
7. Hofman E. Predstavleniia sebe inshym u povsiakdennomu zhytti / per. z anhl. V. Kebuladze. Kyiv : Osnovy, 2020. 312 s.
8. Kochubei N. V. Sotsiokulturna diialnist : navch. posib. Sumy : Universytetska knyha, 2015. 122 s. <https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/kochubej-n.v.-2015-socziokulturna-diyalnist.pdf>
9. Kravchenko I.P. Suchasni pidkhody formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. 2022. No 172 (16). S. 169-173. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364>
10. Motsa A. A., Olah N. K. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi. *Visnyk nauky ta osvity*. 2024. № 10. S. 1025-1036. doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)- perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/16110/16182
11. Semikin O. M., Tretiakova H. O. Sotsiolohichniy aspekt fizychnoho vykhovannia studentiv. *Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky*. 2019. № 82. S. 74 – 79 soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/82/11.pdf
12. Yanh Yue. Fenomen kultury zdorovia yak naukova problema. *Naukovi zapysky. Serii: pedahohichni nauky*. 2024. Vyp.216. S. 312-315. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-312-315>.
13. Bilova, N., Novska, O., & Volkova, Y. Implementation of the Synergetic Potential of Artistic Communication as an Innovative Strategy of Art Education. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9 (2), 133-146. <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i2.2678>

UDC: [7+008+316.7]-025.12-057.17:005.8(045)

A HEALTHY WAY OF LIFE AS A SOCIO-CULTURAL DEVELOPMENT STRATEGY OF SOCIETY

Yevgen BORINSTEIN – Doctor of Philosophy, Professor, Head of the Department of Philosophical and Sociological Studies and Sociocultural Practices of the State Institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky»,
Zoia ATAMANIUK – Doctor of Philosophy, Professor, Professor of Philosophical and Sociological Studies and Sociocultural Practices of the State Institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky», Odesa, Ukraine,
Olena LISEIENKO – Doctor of Sociological Sciences, Professor, Professor of the Department of Philosophical and Sociological Studies and Sociocultural Practices of the State Institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky».

Relevance of the topic. The formation of a healthy lifestyle of an individual as a project of socio-cultural development of society in the modern world is on a par with the global problems of humanity, as a component of health care. The modern world strives for healthy longevity, which is a key element of the social and economic well-being of society. A healthy lifestyle is a determining factor in promoting physical and psychological health, and is a method of increasing the duration of an individual's active life. The attitude to health is formed from childhood, from the moment a person becomes aware of his own personality with rules, position, and social status. Therefore, it is important to promote at the socio-cultural level the promotion of a healthy lifestyle by an individual in the period of his formation and activity.

Research methodology. This article used theoretical research *methods*: induction and deduction; analysis and synthesis; classification; generalization; visual methods; among the empirical *methods* used: generalization of independent characteristics, analysis of documents and activity products, observation of personal experience.

The scientific novelty of the study is that considering a healthy lifestyle as a strategy of socio-cultural development, it is necessary to emphasize its system-forming role in the formation of social values. It is about the integration of three levels: Individual – the formation of self-awareness, physical and psychological culture of the individual. Social – creation of conditions for a healthy environment, development of public initiatives and social solidarity. Cultural – rethinking health as a category of meaning-making that determines the directions of cultural policy and educational strategy.

Key words: sociocultural project, healthy lifestyle, culture, strategy, sociocultural development, values.

Стаття отримана 15.06.2025

Стаття прийнята 15.08.2025

Стаття опублікована 22.12.2025