

Савицька Л. І.,

викладач каф. Політології, соціології і соціальної роботи

Аврахов В.О.,

студент ФСП 4 курс

Освещается значение здорового образа жизни как насущной проблемы существования и развития общества. Обосновано значение его как морального императива, который, представляя собой своеобразный кодекс жизнедеятельности, обеспечивает полноценное, нормальное житье-бытие. На основе социологического исследования среди молодых украинцев сделан вывод о положительных перспективах здорового образа жизни в Украине.

Показано отношение мировой социологии к проблеме здоровья.

The healthy way of life is elaborated as a vital basis of existence and development of the society. Its importance as a moral imperative is shown as a peculiar living codex, which in turn ensures a normal and full-of-value life and existence.

A conclusion about positive prospective in regard to a healthy way of life in Ukraine has been made, based on the sociological research among young Ukrainians.

The attitude of the world sociology to the issues of health has been shown.

Висвітлюється значення здорового способу життя як нагальної проблеми існування та розвитку суспільства. Обґрунтовано значення його як морального імператива, що, являючи собою своєрідний кодекс життєдіяльності, забезпечує повноцінне, нормальне життя-буття. На основі соціологічного дослідження зроблено висновок про позитивні перспективи здорового способу життя в Україні.

Показано ставлення світової соціології до проблеми здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, ідеологія здорового способу життя, здоров'я, моральний імператив здоров'я, стандарт сімейної компетенції, соціологія здоров'я.

Культурно-соціологічний аналіз здорового способу життя обумовлений нагальністю проблеми оздоровлення в Україні, необхідністю подолання прогресуючих ознак хворобливості населення, зростаючої депопуляції українського суспільства. Тому й основною соціально феноменальною ознакою культури, конкретно, фізичної культури [1] постає її головна мета, її суттєва ідея, діяльнісний орієнтир – забезпечення здоров'я, зміцнення біологічно-психологічних основ людини, формування та розвиток фізичних якостей та здібностей особистості, а в зв'язку з цим – широка популяризація ідеології здорового способу життя.

Відповідно до рівня розвитку суспільства змінюються і людські уявлення про проблему здоров'я. У різні часи, у різних народів, у різних соціальних груп були свої, особливі, специфічні нашіарування в баченні та тлумаченні цієї проблеми. Хто може цінувати здоров'я, хто свідомо нехтує ним, хто звертається до нього, коли припікають болячки, хто оцінює його, як медицина, з природних позицій – нехворобливості людського організму, відсутності будь-яких вад та рівноваги із оточуючим середовищем, або з філософських, соціально-психологічних – як «певний тип самопереживання людини» [2], або –

здоров'я як дійсний стан людського благополуччя. Суб'єктивне самопочуття не завжди відображає реальний фізичний стан людини, а часто варіює в досить широкому колі індивідуальних відмінностей разом з соціокультурними настановами. До речі, таке тлумачення націлює на нове, гуманістичне ставлення до явищ «захворювання» або «інвалідності». Підтвердженням цього стала поява і перехід від неблагозвучних слів, що означають хворобливу особу, до ширшого офіційного вживання в діловій мові, документах терміну «людина з обмеженими можливостями».

Узагальнене тлумачення здоров'я представлено в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів [3]. Так от, здоров'я – це не тільки такий природний (психолого-біологічний) стан людського організму, що визначається гармонією з оточуючим середовищем, відсутністю будь-якої патології, ненормальності, хворобливих змін, це ще й соціальний гаразд людини, її морально-інтелектуальний рівень.

Власне, здоровою може бути тільки фізично культурна людина: здоровому і нездоров'я – здорово, а нездоровому – і здоров'я нездорово.

Здоров'я – це людське благоденство, благополуччя. Воно єднає в собі, як у найвищій людській цінності, об'єктивний і суб'єктивний світи особи, громади. Воно забезпечує повноту людського існування, є основою його. Брак здоров'я створює серйозні обмеження можливостей як індивідуального так і суспільного існування, функціонування соціуму.

Сучасний світ розглядає здоров'я як комплексну проблему, до того ж, як складний феномен планетарного значення. Це підтверджують й дослідницькі здобутки світової соціології. Проблем здоров'я соціологія торкається в різних своїх аспектах – соціологія здоров'я і хвороби, соціологія медицини, клінічна соціологія, соціологія здорового способу життя тощо. На практиці ці галузі соціологічного знання хоч і мають загальну мету-орієнтир – здоров'я, але різняться за напрямками, предметом дослідження, практичними рекомендаціями.

Клінічна соціологія. Цей термін вперше застосовував американський вчений Л. Вірт [4], який аналізував практику соціологів в клініках, до штату яких входили також психологи, психіатри, соціальні працівники. Такі клініки в основному займалися дитячими справами, однак Л. Вірт передбачав збільшення кількості клінік, які в своїй діяльності мали б торкатися соціологічного аспекту, тобто, брати до уваги широкий спектр соціальних проблем. Клінічна соціологія підкреслює важливість науки для надання лікарям, психіатрам, соціальним працівникам бачення соціальних аспектів розумових, психічних та фізичних захворювань. Робота соціолога повинна стати частиною терапевтичної діяльності, лікування, клінічної практики; саме соціолог проводить дослідження, опікується соціальним навчанням персоналу, прямо вирішує проблеми клієнтів.

Соціологія медицини, як фахова галузь науки, оформилася у 1950-ті роки, поява її обумовлена необхідністю соціологічної освіти студентів-медиків. Цей соціологічний напрямок хоч і пов'язаний із забезпеченням здоров'я, але пріоритет в дослідженні віддається процесу лікування і людським стосункам в ньому: соціології лікувальних професій, соціології хворобливості і поведінки хворого, лікаря і пацієнта, соціології інститутів медицини, соціальних наслідків різних систем охорони здоров'я, вивченню соціальних факторів етіології хвороби, народжуваності, смертності тощо. Власне, в соціологічній науці визначено два підходи до вивчення медицини. Один використовує соціологію в медичній практиці, характеризується

менеджерським, управлінським нахилом, другий – прямо означається як соціологія медицини і першість отримують проблеми владних стосунків – медицина і держава.

Соціологія здоров'я та хвороби, хоч і має багато чого спільного із соціологією медицини, але на відміну від останньої більшою мірою торкається теоретичних інтересів соціологічного знання, а не фахових прихильностей самої медицини. Дослідники цього напрямку критично ставляться до медичної моделі здоров'я та хвороби, наголошують на соціально-політичне підґрунтя цих явищ, віддають пріоритет об'єктивним умовам сучасного суспільства.

Цікавим, радикальним за своєю суттю, є феміністичний підхід до проблем здоров'я, його медичних аспектів. Він оцінює ситуацію нерівності в медичному обслуговуванні і відмінності в поведінці хворих як продукту панування патріархату і соціального конструювання статевого гендера. Феміністи стверджують, що: а) сучасна медицина, представляючи жінок як надто емоційних істот, таких, що схильні до скаргень, глибоких, затяжних переживань, перетворює їх на природжених пацієнтів; б) сучасні хірурги провокують жінок як пацієнок на операції, які не є необхідними (як мастектомія, гистеректомія) і користь від них під сумнівом; в) сучасне акушерство перешкоджає жінкам здійснювати контроль над народженням власних дітей; і т. ін..

Можна відмітити ще медично-соціологічні концепції, що перебувають під впливом символічного інтеракціонізму та функціоналізму, які в основному дотримуються такої думки, що стан здоров'я населення обумовлений не скільки медичним втручанням, а переважно соціально-політичним середовищем.

Деякі критики медицини стверджують схильність нинішніх лікарів до політизації своєї фахової діяльності, до перевищення медичних функціональних можливостей. Така перевага медицини виявляється в тому, що вона неначе здатна вилікувати суспільство від будь-яких явищ, таких як – вандалізм, алкоголізм, тютюнокуріння, гомосексуалізм, навіть схильність до порушень правил дорожнього руху, чи політична девіантність, варто визнати подібний факт як хворобу. Процес визнання таких соціально або морально небажаних типів поведінки і надання їм статусу хвороби означається терміном «медикалізація». Медикалізація нинішнього суспільства привела до питань ятрогенії, тобто до проблем загрози здоров'ю через втручання медицини, до виникнення питань залежності від антибіотиків, амфетамінів, барбітуратів.

Сучасна ідеологія здоров'я передбачає принципову зміну традиційних підходів до вирішення питань охорони здоров'я, тобто, зміну тих технологій, в яких переважає боротьба з хворобами, які означаються, як лікування людського організму. Безумовно, медицина являє собою важливий, вкрай необхідний для суспільства соціальний інститут, але, як давно вже наголошували геніальні лікарі, перевагу слід віддати не лікуванню, а профілактично-попереджувальній функції медицини. Саме на профілактику хворобливості людей має бути спрямована й цілісна системна діяльність всіх соціальних інститутів, що забезпечить умови для найповнішої реалізації кожною людиною власного, індивідуального потенціалу зміцнення та збереження здоров'я.

Абсолютизація будь-якої окремої технології впливу на здоров'я приводить до значного погіршення психічного, біологічного та й соціального стану людини. Так, зусилля боротьби із зайвою вагою, намагання сформувати власне красиве тіло привели до моди на худорлявість, що в свою чергу сформувало як своєрідну альтернативу здоровому способу життя – анорексичну культуру. Люди, в основному це молоді жінки, намагаються будь-якою ціною схуднути. Появі на цій основі психічних розладів сприяє телебачення, радіо, література, реклама, бізнес, навіть, медики: У вас тиск, серце, шлунок – вам слід схуднути. Щоб з тіла спасти, стати стрункою, майбутня жертва анорексичної культури не звертається до фізкультурних занять, а переходить на голодну дієту, на суворе голодування, власне відмовляється від їжі, а це перетворюється на сильну, майже хворобливу пристрасть, манію – психічне захворювання, що, власне, і вбиває людину. За статистикою, хоч і відносно цих питань дуже бідною в Україні, кожен п'ятий із 100 хворих на анорексію помирає.

Альтернативою анорексичної культури, безумовно, є фізична культура, здоровий спосіб життя. Показовим в цьому плані є заява одного із інтернетних дописувачів: Пропоную метод схуднення всім, і дівчатам теж. Кинув вживати горілку, обмежив апетит, повернувся до фізичних навантажень. Реально це лижі, велосипед, біг, термін навантажень – до 90 хвилин кілька разів на тиждень. До цього ще культура харчування, не об'їдатися. За півроку від 100 кг лишилося 83. Але з фізкультурою краще не розлучатися (Alex).

Здоровий спосіб життя являє собою основу морального імперативу здоров'я, що є стверджувальною суттю системної діяльності соціальних інститутів. Це є для сьогодення нагальним розумінням

діяльності у сфері фізичної культури. Воно включає такі лінії:

- виховання культури здорового способу життя, створення можливостей щодо всезагального отримання освіти, спеціальних знань та навичок щодо здоров'я, виховання у громадян почуття пріоритету цінностей особистого та суспільного здоров'я;

- ствердження дружніх стосунків, відсутність конфліктів не тільки в сім'ї, або між окремими людьми, групами, в найближчому оточенні, а й на рівні країни, регіонів, організацій, політичних та державних діячів;

- наявність достатньо комфортного житла з належним санітарно-гігієнічним забезпеченням;

- забезпечення раціонального харчування, вільний доступ до доброякісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, інших спеціальних продуктів і харчових добавок, які можуть поліпшувати здоров'я та протистояти природному процесу старіння;

- наявність фінансових можливостей суспільства й окремих громадян для задоволення необхідних потреб щодо забезпечення здорового способу життя;

- наявність та ефективна діяльність соціальних інститутів, що забезпечують захист людини та її майна від нещасних випадків, надзвичайних ситуацій природного або соціального походження, техногенних катастроф;

- створення сталої екосистеми, включаючи дотримання оптимальних фізико-хімічних параметрів на територіях, які ще не зазнали необоротної шкоди від виробництва, та відновлення екологічно пошкоджених районів;

- досягнення сталості енергоресурсів, розвиток нетрадиційних джерел енергії, запобігання вичерпанню корисних копалин, сировини для виробництва.

Цілісна системна діяльність ґрунтується на дотриманні такого основного принципу як співробітництво, або партнерство у цій справі багатьох управлінських суб'єктів, до яких належать: центральні і місцеві установи, органи самоврядування; політичні і громадські організації; заклади науки, культури, освіти; бізнесові структури; засоби масової інформації тощо. Серед всього цього головною фігурою управління є держава з певними спеціалізованими структурами фізичної культури, спорту, охорони здоров'я.

Необхідним моментом у цій системній діяльності є принцип акомодатії,

тобто досягнення відповідності типових програм та загальних проектів місцевим умовам, урахування особливостей конкретного устрою суспільного, політичного, економічного, правового, культурного життя.

За роки незалежності в Україні в ході реалізації державної соціальної програми здійснено ряд заходів щодо формування здорового способу життя як важливого чинника здоров'я.

Законодавчою базою формування здорового способу життя в Україні є нормативно-правові канони в галузі охорони здоров'я. Здоров'я людини в Україні визначається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Стаття 3 Конституції України означає здоров'я найвищою соціальною цінністю, а відповідно до статті 49 кожен громадянин має право на охорону здоров'я. Актуальність проблеми підкреслено Концепцією розвитку охорони здоров'я населення України, що затверджена була Президентом України ще 2000 року. Вона містить спеціальний п'ятий розділ «Створення умов для здорового способу життя». Концепцією передбачається активізація профілактичної діяльності в системі охорони здоров'я, удосконалення нормативно-правової бази, формування державної політики, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я людей, запроваджується система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя, обмежується тютюнокуріння, та реклама алкоголю, тютюну та інших шкідливих для здоров'я речовин. Гігієнічне виховання населення трансформуватиметься в державну систему безперервного навчання (вже для шестилітніх школярів введено навчальний курс «Основи здоров'я», матеріали якого дуже подобаються малюкам) і здійснюватиметься на всіх стадіях соціалізації особи. Впровадження профілактичних технологій потребує змін у роботі амбулаторно-поліклінічних закладів. Ключовою фігурою стає сімейний лікар, лікар загальної практики.

На позитивні перспективи здорового способу життя вказує й той факт, що останніми роками в країні розгортається реалізація багатьох проектів: Національної програми «Діти України»; Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Міжгалузєвої комплексної програми «Здоров'я нації»; Національного плану дій з гігієни довкілля; Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства; програми Міністерства освіти та науки України,

Академії педагогічних наук України, ПРООН, ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя»; українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я» та багато інших. До виконання таких важливих задумів залучено багато співвиконавців, які представляють органи влади, громадські, наукові та інші організації.

Здорове майбуття суспільства пов'язане з молоддю – такий підхід застосовано до аналізу сьогоденного ставлення молоді до здоров'я, до здорового способу життя, до майбутнього подружнього життя та спрямованості державної політики щодо молоді сім'ї. В Україні нараховується 2,5 млн. молодих сімей (молода сім'я, де вік кожного з подружжів не перевищує 28 років), 81,4 % молодих сімей мають дітей, здебільшого, одну дитину дошкільного віку. Середня молода сім'я являє собою 2,69 особи (загальноукраїнський індекс сімейності – 2,77). Окрему категорію українських молодих сімей становлять студентські сім'ї. Переважно, це сім'ї з малим сімейним стажем, коли-не-коли зустрічаються сім'ї з однією дитиною, а дві дитини – майже виняткове явище. Як показали наші спостереження, серед молоді в країні проявляють себе тенденції спрямованості до здорового майбуття, починають формуватися основи ідеології здоров'я, відповідного світогляду. Молодь віддає переваги здоровим переконанням, важливій ролі в цілому – системі виховання і, конкретно, висловлюють необхідність формування сімейних механізмів здоров'я, побуту, дозвілля, відпочинку разом із дітьми, всією сім'єю, фізичній культурі.

Соціологічне дослідження, що проведено серед студентів НТУУ «КПІ» (опитано 460 студентів 1 – 3 курсів), виявило погляди молодих, в основному неодружених, людей на сім'ю, на сімейний здоровий спосіб життя на родинні стосунки, перспективи і проблеми, плани на майбутнє потомство, його здоров'я, пропозиції щодо державної сімейної політики. Безумовно, наша вибірка є випадковою, але бачення проблеми студентами мало відрізняється від загальної молодіжно-сімейної оздоровчої справи: пріоритетними мотивами, наприклад, при створенні сім'ї були визнані – любов(1), порозуміння(2), духовна єдність(3), почуття та статус батьківства(4), фізична та сексуальна привабливість(5), відповідальність за майбутню дитину(6). Щоб сім'я була здоровою, міцною, життєдіяльною, ефективною ланкою суспільства, респонденти вважають за необхідне дотримуватися у родинних стосунках таких мотивів – взаємна повага і

підтримка (1), порозуміння (2), духовна єдність (3), любов (4), поступливість (5!), турбота про дружину, родину (6), непорушне дотримання статусу і зміцнення почуттів батька, матері (7), наявність дітей та постійне про них піклування (8); до десятки пріоритетних мотивів були віднесені також фізична та сексуальна привабливість, а ще – духовна та сексуальна вірність. Якщо сучасні медіасекс виявляють занепокоєність темою свободної любові, подружньою невірністю, багаторазовими шлюбами, то молодих людей, навпаки, приваблює матримоніальна вірність, мораль однолюбця, здорової сімейної обстановки. Чи це не є запорукою панування у майбутньому порядності у родинних стосунках, сімейного здорового способу життя, зміцнення сім'ї як важливої потужної цеглини суспільства? Студенти визначають здоровий спосіб життя як такий, що характеризується: а) щоденною увагою до свого фізичного здоров'я, фізкультури, гігієни, здорового корисного харчування, відсутністю шкідливих звичок, активним відпочинком, екскурсії, кіно, театр; б) увагою до свого морального та психічного здоров'я, духовного саморозвитку, позитивного мислення, соціальної активності, захопленням «сродною працею» (Г. Сковорода), а це забезпечує – гарний настрій, повноту сил, енергії, щастя людина.

Сімейний здоровий спосіб життя студенти тлумачать як створення нормальної психологічної, безпечної обстановки. Тобто це – емоційна стабільність у родинному спілкуванні, порозуміння, взаємна повага та підтримка одне одного, життя заради своїх дітей, не чинити такого, що могло б негативно вплинути на дитину, спільний сімейний відпочинок з елементами фізичної культури, духовного збагачення. Важливу роль у соціологічному тлумаченні здоров'я виконує стандарт сімейної компетенції, явища, що являє собою сукупність положень, принципів, правил, яких сім'я дотримується у своїй життєдіяльності стосовно соціалізації своїх членів, їхнього розвитку, забезпечення здоров'я та благоденства. Щоправда, до сімейного стандарту слід віднести і зовнішні аспекти – рівень обізнаності суспільності щодо здорового способу життя, виховання дітей, положення державної відповідальності за гаряди сім'ї тощо. Створення такого стандарту не є самоціллю. Головним завданням при цьому має бути забезпечення роботи з сім'ями якісною програмою навчання батьків та громадськості.

Важливе значення для формування здорового способу життя молодій сім'ї має забезпеченість житлом. За даними Ради з

вивчення продуктивних сил НАН України на початку тисячоліття близько 30 % молодих сімей свого житла не мали. Оцінюючи нагальні потреби молодій сім'ї, що мають бути об'єктом державної політики, з'являється добра згадка про колишнього ректора КПІ, Героя Соціалістичної Праці Г. І. Денисенка, за ініціатики якого вперше в Україні побудовано студентські сімейні гуртожитки. Студенти-респонденти надають перевагу соціальному, безкоштовному житлу (понад 80 %), дехто, на перший випадок, згоден і на гуртожиток, краще – малосімейне житло (гостинка). Є й такі – 4,3 %, що мають на думці за свій кошт придбати квартиру. 3,5 % респондентів завагалися з визначенням – їх поки-що ця проблема не торкається.

Тобто, здоровий спосіб життя все більше оволодіває статусом системності. На наших очах відбувається формування його як соціального інституту, як важливої ланки та механізму вдосконалення суспільства, який характеризується своїми пріоритетами, напрямками, спеціальними повноваженнями та статусом суб'єктів сфери фізичної культури, формами фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи серед різних верств населення. Як соціальний інститут фізична культура ґрунтується на таких принципах: фізична культура як пріоритетний напрям гуманітарної політики держави; фізична культура як важливий чинник всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; безперервність та послідовність занять фізичною культурою, спортом громадян різних вікових груп; важлива роль громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості; раціональне, ефективне фінансування фізкультурної сфери – фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів відповідно з державного та місцевого бюджетів, надання фінансової підтримки громадським організаціям фізкультурної спрямованості тощо [5].

Таким чином, культурно-соціологічний підхід до аналізу здоров'я наголошує на нагальній проблемі існування та розвитку українського суспільства, якою є формування та збереження здоров'я людини, забезпечення здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це не тільки практика і не тільки медична проблема, що лежить в основі найголовнішої сутнісної функції медицини – профілактично-попереджальної, це один із напрямків сучасної етичної, соціологічної, філософської, культурологічної думки, який розглядає людську життєдіяльність як прояв і необхідний засіб універсальності існування людини. Це своєрідний моральний

імператив, який являє собою кодекс поведінки, звід норм, засад та правил практичної діяльності індивіда, родини, громади, що забезпечує повносиле, нормальне життя-буття і стоїть на підвалинах гуманізму, демократії, являє собою загальну людську цінність.

Високий рівень фізичної культури є гарантією створення єдиної системи формування здорового способу життя.

Здоров'я, з ним і здоровий спосіб життя, визнано складним соціальним феноменом. Як явище системного характеру воно являє собою єдність, сукупність, взаємопов'язаних суттєвих чинників – фізичного, психічного, духовного та соціального. Фізична культура, масовий спорт є тією умовою, де людина відшукує сприятливості для активного впливу на своє природне та й духовне удосконалення. Саме здоров'я являє собою основну детермінанту і механізм благополучного існування та розвитку суспільства.

Література:

1. Здоров'я поруч зі спортом і фізичною активністю визначається як рівноцінний елемент соціального інституту фізичної культури.
2. **Визитей Н. Н.** Социология спорта: Курс лекций. – К.: Олимпийская литература, 2005. – С. 235.
3. **Здоровье** // Большая медицинская энциклопедия. – Т. 8. – М.: Сов. энциклопедия, 1978. – С. 356.
4. **Вірт Л.** – один із засновників і перший президент (1949 - 1952) Міжнародної соціологічної асоціації.
5. Верховна Рада України ухвалила Закон «Про фізичну культуру і спорт» За матеріалами: [Верховна Рада України](#) 17.11.2009 16:12 Відповідний законопроект зареєстровано за № 2562). Див. також: **Формування** здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250.