
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СОЦІАЛЬНА ТА ОСОБИСТІСНА КАТЕГОРІЯ

Вікторія Зємцова

Резюме. Охарактеризовано поняття «образ жизни» и его основные составляющие. Выявлено значение индивидуальных особенностей человека и социально-экономических условий в формировании образа жизни. Определена зависимость образа жизни индивида от системы его потребностей. Оценена роль категорий образа жизни (уровень, качество, стиль жизни) в формировании здоровья и поведения как важнейшего компонента образа жизни, влияющего на здоровье и определяющего жизненный успех.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, рациональные потребности.

Summary. The article characterizes the concept of «lifestyle» and its basic components. The value of individual characteristics of a person and socioeconomic conditions in the formation of life was disclosed. The relationship between lifestyle and system of needs of a person was determined. There were evaluated the role of lifestyle categories (level, quality, way of life) in the development of health as well as of behaviour as an essential component of lifestyle affecting the health and determining success.

Key words: lifestyle, health, rational needs.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В історії України тема виживання населення ще ніколи не поставала так гостро, як сьогодні (можливо тільки за виключенням голодомору 1930-х років). Незважаючи на зростання виробництва, наша країна переживає демографічну катастрофу: смертність від хронічних захворювань спіткає українців у молодому і працездатному віці і в 7 разів перевищує народжуваність [2].

Погіршення стану здоров'я осіб в умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності спостерігається в усьому світі, який потерпає сьогодні від так званої епідемії хронічних неінфекційних захворювань, які спричиняють кожну другу смерть. Соціологи свідчать, що причиною 60 % смертей припадає від неінфекційних хвороб – це показник вищий, ніж показник смертності під час війн або інших втручань. Щорічно ці патології забирають 35 млн життів у всьому світі. Це означає, що така держава, як Україна, за 16 місяців могла б вимерти цілком [5]. Найголовнішою проблемою індустріалізованих країн вважаються сьогодні серцево-судинні та цереброваскулярні захворювання. Вони навіть мають назву – «хвороби Заходу» («Western diseases») [4]. Саме ці захворювання складають більш ніж третину усіх смер-

тей серед населення середнього віку на планеті (близько 17 млн осіб на рік). В Україні проживає більше 45 млн осіб, з них – 25 млн мають серцево-судинні захворювання різних ступенів тяжкості (за даними Асоціації кардіологів України) [7], в основному це чоловіки працездатного віку – 45–55 років. Показник смертності через хвороби серця сягає 64 % і є чи найвищим у світі (європейські показники – 27 %) [9, 11].

В Україні щорічно близько 160 осіб хворіють на рак, приблизно половина з них вмирає. На частку онкології припадає 12 % смертей в країні. Але дієвих способів запобігти захворюванню наука сьогодні запропонувати не в змозі. Втім усі можливі рекомендації медиків щодо профілактики раку зводяться майже виключно до корекції способу життя людини: харчування, фізичної активності, систематичних профілактичних оглядів, позбавлення куріння, контролю маси тіла.

Цікаво, що ВООЗ називає хронічні неінфекційні захворювання (особливо серцево-судинні) – «lifestyle diseases», тобто хвороби, які залежать від стилю життя людини, її постійних індивідуальних звичок. Отже, люди власними зусиллями (поведінкою) можуть контролювати (попереджувати) розвиток цих захворювань, у даному контексті мова йде про визначальну роль способу життя люди-

ни у формуванні та збереженні здоров'я. Крім того, слід наголосити, що ВООЗ визначила десять основних чинників, які впливають на передчасну смертність населення в світі: артеріальна гіпертензія, куріння, підвищений холестерин, надлишкова вага та ожиріння, низька фізична активність, зловживання алкоголем, погана санітарія та гігієна [4]. Цілком зрозуміло, що переважна більшість цих чинників тісно пов'язана з поняттям «спосіб життя людини». Тому дослідження сутності цього поняття можна вважати вельми актуальним для вирішення проблеми здоров'я населення.

Мета дослідження – охарактеризувати визначальну роль способу життя людини у формуванні та збереженні здоров'я.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та синтез наукової літератури звітів експертів ВООЗ, доповідей науковців МОЗ та Українського інституту громадського здоров'я, аналітичних матеріалів профільних НДІ МОЗ та АМН України, документів Державного комітету статистики України.

Результати дослідження та їх обговорення. Вислів «спосіб життя» (*modus vivendi*) було сформульовано ще в античну епоху. Звідти ж дійшов до нас і закріпився як прислів'я афоризм «здоровий дух – здорове тіло».

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя – це звички, фіксовані роками життя. Він складається не випадково, а витікає з джерел власного «Я» та зі світогляду людини. Спосіб життя формується поступово відповідно до певного бачення світу та свого місця в ньому, системи власних цінностей. У способі життя часто закладені традиції сім'ї, народу. Філософський енциклопедичний словник трактує спосіб життя як філософсько-соціальну категорію, що охоплює сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому, яка розглядається в єдності з умовами життя.

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють його режим, темп та ритм життя, трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, спілкування, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя – один із критеріїв суспільного прогресу. Доведено, що з усіх чинників, які детермінують здоров'я людини, 50–55 % належать способу життя.

Під час аналізу способу життя, як правило, розглядаються його складові: професійна, суспільна, соціально-культурна, побутова та інші види діяльності. Слід мати на увазі, що кожна зі соціальних груп має власні ознаки у способі життя, власні цінності, установки, еталони поведін-

ки тощо. Будучи зумовленим значною мірою соціально-економічними умовами, спосіб життя знаходиться залежно від мотивів діяльності конкретної людини, професії, особливості її психіки, характеру, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Цим пояснюється реальне розмаїття варіантів способу життя різних людей. Таке твердження підкреслює у своєму визначенні способу життя Е.Н. Вайнер, який трактує це поняття як спосіб життєдіяльності людини, якого вона дотримується у повсякденному житті через соціальні, культурні, матеріальні та професійні обставини [3].

Спосіб життя – це характер поведінки людини у конкретних умовах існування. Яким саме буде характер багато в чому залежить від суспільства, в якому живе індивід. Таким чином, спосіб життя – категорія соціальна. Вона визначається економічними умовами в країні, суспільними взаємовідносинами, характером та рівнем виробництва, матеріальними можливостями, рівнем культури й освіти. Але поведінка людини є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Біологічне значення поведінки яскраво відобразив творець квантової механіки Ервін Шредингер. Він вбачав у поведінці істоти вирішальну перевагу в боротьбі за існування. «Особи, які – випадково чи за своїм розумінням – змінюватимуть свою поведінку, матимуть відповідні переваги й завдяки цьому збережуться відбором», – писав він у книзі «Що таке життя (з точки зору фізики)» (1972). Підкреслюючи важливість цих уявлень, Мартін Ічас (1994) так формулює основну думку щодо ролі поведінки: «В еволюції існує явний примат поведінки над структурою». Цей висновок стосується людини, що розуміє виняткову важливість здорового, активного й тривалого життя, однак найчастіше майже не використовує можливості своєї поведінки для досягнення цієї мети [6].

Отже, поведінка, а не будь-які пристосування, функціональні чи морфологічні, – якими б вони не були розвиненими й досконалими, – визначає життєвий успіх виду. Можливість вижити й затвердитися для себе і своїх нащадків є результат поведінки організму та його способу життя.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Вона разом з генетичними особливостями людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я. Дослідженнями встановлено, що група чинників, названих «біхевіоральними» (поведінковими), постійно випереджала інші. Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час

пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя. Такої ж думки дотримувався видатний лікар і вчений М. М. Амосов: «...Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини» [1].

Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини, біологічним законам. Це сприяє (або не сприяє) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій. За визначення ВООЗ, **спосіб життя** – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда. Таким чином, «здорова» модель поведінки для даних конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювань.

Оскільки спосіб життя значною мірою залежить від суспільних чинників, справедливо вважати, що завдання формування способу життя (а саме здорового способу життя) не є прерогативою медицини.

Спосіб життя розглядається комплексно, у взаємозв'язку з основними сферами життєдіяльності людини – працею, побутом, суспільним життям, культурою, поведінкою (стилем життя) – які обумовлені устроєм, рівнем та якістю життя. В цьому аспекті спосіб життя вивчав Ю. П. Лисицин, згідно з його трактуванням, «спосіб життя – це певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах людського життя». В даному випадку спосіб життя розуміється як категорія, що відображає найбільш загальні й типові способи матеріального і духовного існування людей у поєднанні з природними і соціальними умовами. Фахівець розглядає це поняття у взаємозв'язку його чотирьох компонентів (категорій): економічний – рівень життя; соціологічний – якість життя; соціально-психологічний – стиль життя; соціально-економічний – устрій життя [6].

1. *Рівень життя*. Матеріальний добробут відіграє значну роль у підтриманні здоров'я, що підтверджено науковими дослідженнями. Зростання фінансової забезпеченості на початку ХХ ст. привело до зниження смертності у розвинутих країнах світу, і навпаки, бідність та належність до низького соціального класу зменшують життєздатність за рахунок неповноцінного харчування, поганих житлових умов, обмеження можливостей адекватного відпочинку, отримання освіти тощо [2]. Достовірно доведено, що люди, котрі знаходяться у несприятливих соціально-економічних умовах, хворіють частіше і тяжче, ніж їх більш

успішні співвітчизники. Так, М. М. Амосов підкреслював, що однією з вагомих причин захворювань є «зменшення кількості здоров'я внаслідок погіршення матеріальних та соціальних умов життя населення» [1]. Статистика свідчить: чим вищий рівень життя в країні, тим більше її громадян доживають до похилого віку.

Рівень життя (рівень добробуту) – це рівень матеріального благополуччя, який характеризується обсягом реальних прибутків на одиницю населення та відповідним об'ємом споживання. Рівень життя – категорія, що відображає можливості людини задовольняти свої потреби – матеріальні, культурні, духовні. В основному це економічна категорія і залежить від грошового еквіваленту. Рівень життя у країні можна визначити завдяки простому, але інформативному показнику – різниці між середньою зарплатою населення та цінами на основні продукти споживання, послуги і товари першої необхідності. Низький рівень життя – це наслідок поганих державних законів, які супроводжуються таким явищем: багаті багатіють, бідні бідніють, а середній клас майже відсутній.

2. *Якість життя*. Оцінити добробут людини можна за допомогою деяких якісних та кількісних показників, визначальним з яких є якість життя. Поняття «якість життя» нетотожне поняттю «рівень життя», оскільки економічні показники виступають тільки деякими з багатьох критеріїв якості життя.

ООН трактує якість життя як категорію, за допомогою якої характеризують суттєві обставини життя населення, що визначають ступінь гідності та свободи особистості кожної людини [8]. Якість життя – це сприйняття людиною усіх сторін свого життя – фізичної, психічної, соціальної, матеріальної, культурної тощо. Іншими словами – це ступінь задоволеності людини своїм життям. Кожний із нас має свій рівень домагань до життя, але у кожного різні можливості для їх реалізації. Тому задоволеність своїм існуванням, або якість життя – категорія індивідуальна і вельми залежить від того, чого людина очікує від життя і чи має можливість це здійснити.

Поняття «якість життя» виходить за межі традиційного уявлення про матеріальне буття і включає філософські, культурні та психологічні компоненти. Таким чином, якість життя – це комплексна характеристика рівня, об'єктивних та суб'єктивних умов життя населення, котрі визначають фізичний, психічний, соціально-культурний рівні людини, групи або спільноти.

Для характеристики якості життя застосовуються так звані індикатори життя, за допомогою яких описують розповсюдженість бажаних чи небажаних чинників, що супроводжують життєдіяльність індивіда.

До об'єктивних чинників належать: прибуток на одиницю населення; житлові умови; рівень зайнятості; освіта; рівень розвитку сфери послуг; соціальне забезпечення тощо.

До суб'єктивних чинників якості життя належить задоволеність людини роботою; соціальним статусом; фінансовим положенням сім'ї; сімейними відносинами тощо.

Інструментом при загальному порівнянні якості життя в різних країнах світу є «індекс розвитку людського потенціалу», в іншому перекладі – індекс людського розвитку (human development indicator – HDI). Це показник, який розраховується щорічно для вимірювання та зрівняння рівня життя, писемності, освіченості та очікуваної тривалості життя як основних характеристик людського потенціалу досліджуваної території [8].

Відомо, що здоров'я людини формується і підтримується сукупністю умов повсякденного життя. Ідея досягнення здоров'я полягає у створенні умов, у яких люди зможуть реалізувати та розвивати свої потенційні можливості стосовно здоров'я і тим самим підвищували якість свого життя.

3. *Стиль життя*. Це поняття походить від грецького слова «стрижень» і характеризує тип поведінки особистості або групи людей, який фіксує стійкі риси, манери, звички, смаки, схильності. Стиль – це сукупність ознак, властивих особі, які формують його поведінку, іншими словами – все те, що свідомо або підсвідомо обирає для себе особистість і, згідно з цим, будує своє життя. У філософському енциклопедичному словнику стиль життя визначено як сукупність варіантів поведінки індивіда або групи, орієнтованих на повсякденне життя [10]. Про стиль життя судять за зовнішніми ознаками буття, до яких належать: організація вільного часу; заняття поза сферою праці; устрій побуту; манери поведінки; ціннісні переваги, смаки тощо.

Отже, стиль життя – це поведінкова особливість життя людини, тобто певний стандарт, до якого прагне психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія). Майбутній стиль життєвої поведінки людини формується під впливом закладених природою тенденцій. Але безсумнівно, що і схильності, і спрямованість інтересів людини значною мірою залежать від зовнішніх стимулів. Тому для формування в індивіда потреби у здоровому стилі життя велике значення, окрім біологічних та емоційних потреб, мають ще й соціальні потреби, зовнішнє оточення і відповідне виховання.

Оцінюючи роль кожної з категорій способу життя у формуванні здоров'я, слід відзначити, що при рівних можливостях перших двох (рівень та якість), котрі мають суспільний характер, здоров'я людини переважно залежить від стилю,

що має індивідуальний зміст і визначається історичними, національними традиціями, а також особистими схильностями індивіда. Отже, поведінка людини або стиль життя є найважливішим елементом способу життя і головним чинником, який впливає на здоров'я.

У процесі життя кожної людини повинні задовольнятися матеріальні та духовні потреби, і її поведінка буде спрямована на реалізацію цих потреб. Кожна особистість має свій індивідуальний спосіб їх задоволення, тому поведінка у людей різна і залежить вона значною мірою від виховання.

У системі потреб людини можна виділити три основні групи: вітальні¹ (потреби існування), емоційні (потреби задоволення), раціональні (потреби удосконалення).

Вітальні потреби:

✓ на біологічному рівні – потреби людини в їжі, воді, повітрі, світлі, температурно-кліматичному режимі, статевому партнері, самозбереженні, русі тощо;

✓ на соціальному рівні – потреби в житлі, одязі, родині.

В ієрархії потреб переважає група вітальних: у людини, що потребує їжі, почуття голоду домінує над іншими проблемами. Порушення задоволення вітальних потреб можуть стати причиною серйозних захворювань.

Основа *емоційних потреб* складають емоційні стани людини, які проявляються як переживання і почуття. З точки зору пристосування до мінливих умов навколишнього середовища, емоції є біологічно доцільними для існування людини. До емоційних потреб можна віднести: естетичні, потреби в коханні, і дружбі, комунікативні (потреби у спілкуванні), задоволення яких яскраво виражено під час занять фізичною культурою і спортом.

Раціональні потреби контролюються та зберігаються зусиллям волі. Вони спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети. До раціональних потреб можна віднести: потреби у самореалізації (реалізації своїх здібностей), у розвитку своїх задатків, у самовдосконаленні, у творчості та високій репутації, у професійному престижі, у доброму імені; також трудові, естетичні, пізнавальні, інтелектуальні, правові потреби тощо. Потреби у творчості та самореалізації посідають найвище місце в ієрархії потреб. Однією з раціональних потреб є потреба людини у здоров'ї. Вона проявляється і через таку характеристику як самооцінка здоров'я. Соціологічні дослідження свідчать, що самооцінка здоров'я у більшості людей асоціюється із задоволенням життям. Природно, що відчувати свідому потребу у здоров'ї здатна тільки інтелектуально розвинута, освічена, духовна людина.

¹ Вітальні – від слова «vita» – життя, тобто життєво необхідні потреби.

Система потреб визначає діяльність людини, його поведінку та спосіб життя. Залежно від власних потреб людина розподіляє свій час між різними видами діяльності (роботою, культурними заходами, суспільною діяльністю, сімейними обов'язками тощо). Вона сама вільно обирає свій особистий стиль життя, і чим вищий загальний рівень розвитку людини, її особистості, тим краще вона здатна зрозуміти потреби свого організму та позбавитися шкідливих потреб. Без перебільшення можна стверджувати, що більшість потреб, в тому числі й ті, котрі не знаходять своєї реалізації в інших сферах діяльності людини, з успіхом можуть задовольнятися у загальнодоступній та демократичній сфері людської діяльності – фізичній культурі. Задовольняючи потреби людини, заняття фізкультурою та спортом стають її внутрішньою фізичною та духовною потребою.

Висновки:

1. Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка залежить як від індивідуальних особливостей людини (адаптаційних та функціональних можливостей, стану здоров'я, психіки, характеру, професії, мотивів діяльності), так і значною мірою

від соціально-економічних умов, зовнішнього оточення, суспільних взаємовідносин.

2. Оцінюючи роль категорій способу життя (рівень, якість, стиль) у формуванні здоров'я, слід наголосити, що рівень та якість мають суспільний характер, здоров'я людини переважно залежить від індивідуального стилю. Отже, поведінка – найважливіший елемент способу життя, який впливає на здоров'я і визначає життєвий успіх виду в цілому.

3. Спосіб життя індивіда переважно формується залежно від системи його потреб. Верхівкою в ієрархії потреб є раціональні потреби. Чим вищий загальний розвиток людини, тим краще вона здатна зрозуміти потреби свого організму та позбавитися від шкідливих потреб.

Раціональні потреби з успіхом можуть задовольнятися у загальнодоступній та демократичній сфері людської діяльності – фізичній культурі. Заняття руховою активністю стають внутрішньою фізичною та духовною потребою людини.

Перспективи подальших досліджень полягають у характеристиці сутності поняття «здоровий спосіб життя» та визначенні його основних принципів.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Н. М. Амосов. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Наук. світ. – 2005. – № 12. – С. 2–7.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
4. // Информ. бюл. – 2011. – № 317. – [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.who.int.
5. Либанова Э. Продолжительность жизни населения: (опыт комплексных региональных исследований) / Э. Либанова. – К.: Наук. думка, 1991. – 197 с.
6. Лисицин Ю. П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю. П. Лисицин, А. В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.
7. Матеріали XII Національного конгресу кардіологів України, Київ, 21 – 23 вересня 2011 р. – [Електронний ресурс] // Режим доступа: www.ru.strazhesko.org.ua.
8. Образ жизни горожан в объективных и субъективных показателях / [отв. ред. Т. М. Караханова]; Рос. акад. наук. Ин-т социологии. – М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. – С.34–57.
9. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні. – К.: МОЗ. Центр мед. статистики, 2010. – 397 с.
10. Словарь философских терминов / науч. ред. В. Г. Кузнецов. – М.: Инфра-М, 2005. – Т. XVI. – 731 с.
11. Стан здоров'я населення України та результати діяльності галузі охорони здоров'я. – К.: МОЗ. Укр. ін.-т громад. здоров'я, 2010. – 497 с.

References

1. Amosov N. M. Encyclopedia of Amosov / N. M. Amosov. – Moscow: ООО «Publ. house AST», 2002. – 464 p.
2. Apanasenko G. L. How to stop the depopulation of Ukraine / G. L. Apanasenko // Naukovyi svit. – 2005. – N 12. – P. 2–7.
3. Vainer E. N. Valeology: textbook for high schools / E. N. Vainer. – Moscow: Flinta; Science, 2001. – 416 p.
4. // Informational Bulletin. – 2011. – N 317. – [Electronic resource] // Access mode: www.who.int.
5. Libanova E. Life expectancy of the population (an experience of complex regional research) / E. Libanova. – Kiev: Naukova Dumka, 1991. – 197 p.
6. Lisitsyn Yu. P. Human health – social value / Yu. P. Lisitsyn, A. V. Sakhno. – Moscow: Mysl, 1989. – 270 p.
7. Proceedings of the XII National congress of cardiologists of Ukraine, Kyiv, September 21 – 23, 2011. – [Electronic resource] // Access mode: www.ru.strazhesko.org.ua.

8. *Lifestyle of city dwellers in objective and subjective indices* / [ed. T. M. Karakhanova]; Russian Academy of Sciences. Institute of Sociology. – Moscow: Publishing House of the Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences, 2002. – P. 34–57.

9. *Health indices and the use of health care resources in Ukraine*. – Kyiv: Ministry of Healthcare. Center for Health Statistics, 2010. – 397 p.

10. *Glossary of philosophical terms* / scient. ed. V. G. Kuznetsov. – Moscow: Infra – M, 2005. – Vol. XVI. – 731 p.

11. *The health status of Ukrainian population and performance of the healthcare sector*. – Kyiv: Ministry of Healthcare. Ukrainian Institute of Public Health, 2010. – 497 p.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ika-zem@yandex.ua

Надійшла 27.06.2013