

## **Формування здорового способу життя молоді**

*Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Глобальна вагомість і актуальність проблеми здорового способу життя викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу [1; 4].

Аналіз публікацій, науково-методичної літератури, матеріалів Оттавської хартії (Оттава, 1986) і Всесвітньої організації охорони здоров'я [6], а також результати останніх досліджень у вивченні феномену здоров'я людини таких фахівців, як Д. Д. Венедиктов, А. М. Чернух, Л. Пиріг, Л. П. Сущенко [1; 6] дали підґрунтя для побудови теоретико-методологічного підходу до обґрунтування індикаторів здорового способу життя.

**Мета дослідження** – визначити сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти.

**Завдання дослідження** – висвітлити теоретичні підходи формування здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Обґрунтовуючи теоретичні і методологічні аспекти проблеми здоров'я за сучасним уявленням, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50 %) [2].

Крім розглянутого підходу, існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці "Соціальні технології культивування здорового способу життя людини" [5] Л. П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, "у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем".

Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визначення того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складники – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці складники невід'ємні один від одного, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності визначення, полегшення методології дослідження феномену здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів, тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складники і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складників духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Ці чинники і складові частини створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складники – соціальний, духовний, фізичний, психічний діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномену [1].

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складники ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціальних, медичних працях.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливий складник молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше – вивчення уявлення молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Акцентується увага на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Викладене трактування ЗСЖ дозволяє більш широко висвітлити досвід соціологічних досліджень у близьких сферах. Як зазначалось, один з багатьох дослідницьких підходів розглядає здоров'я і добробут у контексті якості життя. Одну з концепцій якості життя розроблено в Центрі здоров'я Торонтського університету (Канада) у межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг м. Онтаріо. Концепція ґрунтувалась на визначенні “якості життя” в психології, соціології та філософії. Як результат, побудовано модуль якості життя, що складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: “стан особи” (фізичний та психічний стани), “навколишнє середовище” (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), “наявна інфраструктура” (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожен з цих складників розглядається як пропозиція певних “можливостей” для індивідів. А індивід може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення добробуту [5].

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо здорового способу життя, слід зазначити важливість таких питань:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення необхідності;

- оцінка наявності об'єктивних (що не залежить від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка наявності суб'єктивних (що залежить від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка спроможності змінити суб'єктивні можливості (що заважає цим змінам; чи прагне сам індивід до цих змін; які умови необхідні, щоб змінити) [3].

Враховуючи наведені вище теоретичні підходи, розроблено систему індикаторів показників і складників ЗСЖ.

Відповідно до змісту сфери фізичного здоров'я (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму) були визначені індикатори зросту і ваги, оскільки вони відбивають (з певними обмеженнями) вади (або їх відсутність) анатомічної будови тіла і (також з певними обмеженнями) якість генетичної спадковості. Що стосується показників перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля і рівня фізичного розвитку органів і систем організму, то їх неможливо визначити інструментарієм соціологічного опитування. Тому були вибрані індикатори, що опосередковано свідчать про характер реакції організму на фізичні навантаження і доступні для об'єктивного визначення при опитуванні: показники травмування, а також факту і спроможності виконання фізичних навантажень, типових для звичайної рухової активності. Ці індикатори можна розглядати (з певними обмеженнями) як показники готовності до виконання навантажень, тобто як опосередковані показники сфери фізичного здоров'я.

Відповідно до змісту сфери психічного здоров'я (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей – збудженість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо) були вибрані відповідні індикатори: наявність проблем спілкування, відчуття комфорту перебування в колективі, характер стосунків із близьким оточенням, уміння керувати своїм психічним станом, ступінь стресу, ступінь самозадоволення, тобто індикатори, які відбивають індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини.

Відповідно до змісту сфери духовного здоров'я (ставлення до освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей) були вибрані індикатори, що свідчать про занепокоєння (або його відсутність) станом загальноприйнятих у суспільстві чинників духовності: релігійних, культурних, патріотичних. Природно, до переліку індикаторів не входили такі, що безпосередньо спрямовані на визначення рівня свідомості респондентів або ступеня відданості загальноприйнятому етичному кодексу людства, оскільки отримати об'єктивну інформацію за такими показниками не є можливим.

Показники соціального здоров'я, що пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму, визначалися такими індикаторами, як характеристики найближчого оточення і взаємостосунків у ньому, соціальний статус, соціальне самопочуття, наявність (відсутність) відчуття безпеки в соціумі, ступень задоволеності повсякденними умовами життя, самооцінка добробуту, прибутки, можливості та структура витрат, умови житла, можливості відпочинку. Наведений перелік достатньо повно описує соціальне здоров'я респондентів. Саме у соціальній сфері здоров'я засоби соціологічного дослідження дають найбільш повне уявлення про стан справ і практично не потребують додаткового інструментарію з арсеналу інших наук [3].

Про реальний рівень здоров'я респондентів найбільш повне уявлення дають висновки індивідуального поглибленого медичного обстеження. Зрозуміло, що скористатися цим методом в ході соціологічного опитування неможливо, тому доцільно застосовувати найбільш інформативні в цьому відношенні індикатори наявності (відсутності) захворювань протягом останнього року, перебігу хвороби, а також факту наявності (відсутності) хронічних захворювань. Ці індикатори дають достатньо повне уявлення принаймні про суто медичний бік проблеми. Природно, для усіх респондентів, незалежно від рівня здоров'я, є актуальним питання його поліпшення або удосконалення. Цю можливість обумовлює передусім ступінь обізнаності щодо можливих заходів. Загалом питання обсягу і якості наявної освіти та інформації щодо проблеми здоров'я – одне з найважливіших питань індивідуального і громадського здоров'я населення країни. Фактично, цілеспрямована освіта і поінформованість є головними і необхідними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я і здорового способу життя.

Звичайно, не можна обминути питання щодо можливостей реалізації молоддю здорового способу життя в нинішніх умовах. Але складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно передусім детерміноване мірою усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати індикатори, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя.

Тому з огляду на це, необхідність впровадження політики здоров'я у молодіжному середовищі, питання засобів впливу на формування здорового способу життя є одним з головних.

**Висновок.** Отже, розглянуто основні компоненти чи складники здоров'я та здорового способу життя. Але вони не є рівнозначними. Крім того, не існує концепції кількісного виміру "здоров'я" як комплексного інтегрального показника. Якщо для оцінки фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, які залежно від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості дозволяють віднести кожного індивіда до одного з п'яти рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного та соціального здоров'я методи кількісних оцінок поки що тільки напрацьовуються.

**Перспективи подальших досліджень.** Визначити загальну модель планування та оцінки формування здорового способу життя, відповідно до яких розробити різні методики і схеми планування заходів (ініціатив) для формування здорового способу життя.

#### *Література*

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.– СПб.: МГП "Петрополис", 1992.– 123 с.
2. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философ.– 1979.– № 7.– С. 102–113.
3. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию.– М.: Прогресс, 1190.– С. 107–121.
4. О политике Всемирной организации здравоохранения: "Здоровье для всех до 2000 года" // Мед. вести.– 1997.– № 1.– С. 22–23.
5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т.– Запоріжжя, 1999.– 308 с.
6. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17–21 November 1986.

#### *Анотації*

*У статті визначено сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти, а також висвітлено теоретичні підходи щодо формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоров'я людини, сфери (складники) ЗСЖ, якість життя, індикатори ЗСЖ, рівень здоров'я.

*В статті определяются современные научные представления о понятии здоровья, его составных частей, детерминантов, а также освещаются теоретические подходы формирования здорового способа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровье человека, сферы (составляющие) ЗСЖ, качество жизни, индикаторы ЗСЖ, уровень здоровья.

*Given article enables for determination of the modern scientific belief about notion of health, his(its) component parts, determinant, as well as illuminate the theoretical approaches of the shaping the sound way to lifes.*

**Key words:** health of the person, spheres (forming) ZSZH, quality to lifes, indicators ZSZH, level of health.