

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА КАК НАУЧНАЯ КАТЕГОРИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

А.А. Дарибаева
ЮКГУ им. М.Ауезова, г. Шымкент

Само представление об образе жизни является культурно-историческим феноменом, которое требует изучения и понимания как в работе с конкретным человеком, так и в работе с определенными возрастными и социальными группами людей.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Согласно разным источникам, здоровье человека зависит от образа жизни более чем на 50%. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15% - деятельностью системы здравоохранения [1].

Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни».

Так, ряд авторов полагают, что образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека [2]. Согласно Ю.П. Лисицыну, «образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей» [3]. В данном случае образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общий и типичный способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

В другом подходе понятие «образ жизни» рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как система взаимоотношений человека с самим собой представляет собой сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его [4].

Большинство западных исследователей определяют образ жизни как «широкую категорию, включающую индивидуальные нормы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу».

Лишук В.А. и Мосткова Е.В. структуру образа жизни представляют в виде следующих элементов: «1) преобразовательная деятельность, направленная на изменения природы, общества и самого человека; 2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей; 3) формы участия людей в общественно-политической деятельности и в управлении государством; 4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания; 5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др); 6) медикопедагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека» [5]. Ю.П.Лисицин предлагает такие составные части (аспекты) образа жизни, как производственная, общественно-политическая, внеуродовая, медицинская активность.

Другие авторы в понятие образ жизни включают трудовую деятельность человека, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения.

Ю.П. Лисицын, опираясь на классификацию образа жизни И.В.Бестужева-Лады и других социологов и философов, выделяет в образе жизни четыре категории: «...экономическую «уровень жизни», социологическую - «качество жизни», социально-психологическую - «стиль жизни» и социально-экономическую - «уклад жизни».

Уровень жизни или уровень благосостояния характеризует размер, а также структуру материальных и духовных потребностей, таким образом, количественную, поддающуюся измерению сторону условий жизни. Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения, как одного из проявлений жизнедеятельности. Качество жизни является оценкой качественной стороны условий жизни; это - показатель уровня комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.п. Согласно Ю.П.Лисицыну, здоровье человека во многом зависит от стиля и уклада жизни.

Испокон веков еще до возникновения профессиональной медицины, люди подмечали влияние на здоровье характера труда, привычек, обычаев, а также верований, мыслей, переживаний. Известные медики разных стран обращали внимание на особенности труда и быта своих пациентов, увязывая с этим возникновение недугов.

Если обратиться к историческому аспекту зарождения представлений о здоровом образе жизни, то впервые они начинают формироваться на Востоке. В древней Индии в 6 веке до нашей эры в Ведах сформулированы основные принципы ведения здорового образа жизни. Один из них - достижение устойчивого равновесия психики. Первым и неперенным условием достижения этого равновесия являлась полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Другим путем, ведущим к установлению внутреннего равновесия считался путь сердца, путь любви. Третий путь достижения внутренней свободы - путь разума, рассудка - предлагался джана-йогой, утверждающей, что ни одна из йог не должна отказываться от знания, ибо оно повышает жизненную устойчивость.

В восточной философии всегда ставился акцент на единстве психического и телесного в человеке. Так, китайские мыслители считали, что дисгармония организма возникает в результате психической дисгармонии. Они выделяли пять болезненных настроений: гнев и вспыльчивость, «омраченность» переживаниями, озабоченность и уныние, печаль и грусть, страх и тревожность. Склонность к таким настроениям, - считали они, - нарушает и парализует энергию как отдельных органов, так и всего организма в целом, сокращая человеку жизнь. Радость же придает гармоничную эластичность энергопотокам организма и продлевает жизнь.

В тибетской медицине в известном трактате «Чжуд-ши» невежество считалось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным, пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу, неодобрительности к людям. Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества - основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека.

Восточная философия основана на понимании человека как целого, неразрывно связанного с непосредственным окружением, природой, космосом и ориентирована на поддержание здоровья, выявление огромных возможностей человека противостоять недугам.

Положения восточной медицины базируются на отношении к человеку как личности. Оно выражается в формах ведения диалога между врачом и пациентом в тех ракурсах, в каких он видит самого себя, потому что никто, кроме самого человека, не может изменить его образ жизни, привычки, отношение к жизни и болезни. Такой подход основан на том, что многие болезни имеют функциональную природу и их симптомы являются сигналами серьезных эмоциональных и социальных проблем. Но в любом случае человек выступает активным участником сохранения и приобретения здоровья. Поэтому в основаниях восточной медицины особенно подчеркивается, что проблему здоровья нельзя решить только совершенными техническими средствами диагностики и лечения. К ней следует подходить с учетом индивидуального отношения к здоровью, включающего осознание себя и собственного образа жизни. Здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни и на положительный опыт старшего

поколения и на отрицательный – больных людей. Однако такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по-разному. Сатбаева Х.К констатирует: «Здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата» [6]. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое.

Ю.П.Лисицын выделяет следующие основные факторы деятельности образа жизни, влияющие на состояние здоровья населения:

- производственно-трудовая активность;
- общественно-политическая активность;
- социально-культурная активность;
- медицинская активность;
- активность в быту.

Активность, проявленная, прежде всего, индивидуумом по сохранению здоровья, отражающаяся на состоянии здоровья, семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья. К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых определяет образ жизни человека, не является доминирующей. А между тем здоровье людей должно служить главной составляющей социально-экономической зрелости, культуры и духовного роста государства, а индивидуальное здоровье - критерием личной ответственности образованности и самосознания [7]. Санитарно-просветительная, агитационно-пропагандическая информация должна воздействовать не только на разум, но и на эмоции человека. Реальная опасность заболеваний, преждевременной смерти не действует, потому что человек осознанно или неосознанно надеется, что его это не коснется. Именно поэтому должна быть обеспечена обратная связь между информацией о здоровье и конечными результатами - показателями здоровья, то есть нужно обучать человека его внутренней устойчивой мотивации к заботе о собственном здоровье.

Таким образом, в основе образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным;
- образ жизни должен быть эксклюзивным.

К социальным принципам можно отнести:

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным;
- образ жизни должен быть государственной социальной политикой.

В 1977 г. Всемирная Ассамблея Здравоохранения определила, что главной социальной ролью правительства должно быть достижение всеми народами мира такого уровня здоровья, который позволит нам вести продуктивный в социальном и экономическом плане образ жизни.

Литература

- 1 Концепция здорового образа жизни и здорового питания (от 7.06.99г. №710).
- 2 Понкротова Н.В., Попов В.Ф., Жиленко Ю.В. Здоровье-социальная ценность.–М.:Мысль,1989.-236 с.
- 3 Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ.- М.:Медицина, 1982.
- 4 Чурилкина Т.А., Татарникова Л.Г. Творческий процесс, приносящий радость и здоровье //Опыт валеологической гимназии глобального образования №192 г.Санкт-Петербурга.
- 5 Лишук В.А., Мосткова Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: обзор. – М., 1994. – 134 с.
- 6 Сатбаева Х.К. Валеология - наука о здоровье.- Алматы: Ғылым, 1998.
- 7 Постановление Правительства РК от 30.06.99. О комплексной программе «Здоровый образ жизни».- Астана, 1999.

Қорытынды

Бұл мақалада автор батыс және шығыс ғалымдарының «тұрмыс калып» ұғымы анықтамасына түрлі тұрғыдан келуін қарастырған. Ол әсіресе адамзаттың тұрмыс калпын зерттеу мәселесіне жеке мінез-құлық ережелерін қоса ескеретін, ғылыми категория ретінде аса көңіл аударады. Өз зерттеуінің негізгі түйіндемесінде тұрмыс калып әрекетінің негізгі факторлары мен принциптерін қарастырады.

Summary

In this article the author different approaches of western and eastern scholars to the definition of “Way of life” were considered. The main attention the author directs for the solving teach of private life as scientific category using individual norm of bearing. In his paragraph of research the main factors and principles of private life are considered.