

УДК 316.728

О.О. ПАХОЛОК

## ІДЕОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК НОРМАТИВНА БАЗА СУЧАСНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

*У статті розглянуто питання реалізації засад сучасної культури здоров'я в ідеології здорового способу життя. Зазначено, що ідеологія здорового способу життя виконує роль регулятивної основи для реалізації внутрішнього локусу контролю здоров'я та виступає підґрунтям для формування особливої етики – стилю життя, орієнтованого на здоров'я. Принципи ідеології здорового способу життя відображено в найважливіших сферах суспільного життя (політика, економіка, освіта).*

**Ключові слова:** *цінність здоров'я, стиль життя, ідеологія здорового способу життя, культура здоров'я.*

**Вступ.** Сучасна культура здоров'я спирається на уявлення про те, що здоров'я людини детермінується чотирма основними факторами: біологією (генетикою), довкіллям (екологічною ситуацією), інститутами охорони здоров'я та *стилем життя* [1]. Причому останній відіграє вирішальну роль, оскільки сучасне бачення здоров'я характеризує людину як творця власного здоров'я, визначаючи здоров'я як одну із базових найвищих цінностей та спосіб буття. При цьому, аналізуючи цінність здоров'я у її нормативно-регулятивному сенсі, ми маємо визнати наявність певної загальної системи координат, у рамках якої визначаються параметри здоров'я, відбуваються типізації тих чи інших практик як здорових та нездорових тощо. Зважаючи на те, що культурі здоров'я сучасного суспільства притаманне досить генералізоване визначення самого феномену здоров'я, а також загальноцивілізаційний тренд у сторону зростання ролі внутрішнього локусу контролю здоров'я, категорія стилю життя виходить на перше місце серед факторів, які визначають стан здоров'я. Зрозуміло, що культура внутрішнього локусу контролю здоров'я повинна мати у своєму арсеналі комплекс регулятивних приписів, який би відсилав індивідів до конкретних норм. Саме таку функцію, на нашу думку, і виконує ідеологія здорового способу життя. З одного боку, вона є відповіддю на цивілізаційний запит реалізації принципу внутрішнього локусу контролю здоров'я, з іншого – вона, за принципом автономності систем, є підґрунтям для формування особливої етики – стилю життя, орієнтованого на здоров'я. Ідеологія здорового способу життя у певному сенсі виконує функцію соціетального культурного виробництва здоров'я. Тоді як на перше місце серед чинників людської смертності виходять хронічні та дегенеративні захворювання –

так звані “хвороби цивілізації” – вона перетворюється на ідеологічний контекст і підставу інкорпорування цінності здоров’я у режим стилів життя.

### ІДЕОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Загалом критерії здорового способу життя є доволі простими та вичерпними: зокрема, сучасні дослідження до переліку індикаторів для оцінювання того, наскільки людина дбає про своє здоров’я у повсякденному житті, включають питання щодо харчування, фізичної активності та шкідливих звичок [2, с. 6–7]. Крім того, можуть ураховуватися умови праці на робочому місці, публічне та домашнє насильство, репродуктивна поведінка тощо [3, с. 7]. Однак якнайкраще основні засади та принципи ідеї здорового способу життя як такої можна розкрити за допомогою комплексу знань, що отримав загальну назву “валеологія”<sup>1</sup>. “Валеологія є міжнауковим напрямом пізнання здоров’я людини, шляхів його забезпечення, формування та збереження в конкретних умовах життєдіяльності. Як навчальна дисципліна вона охоплює сукупність знань про здоров’я та здоровий спосіб життя людини. Центральну проблему валеології становить ставлення до індивідуального здоров’я та виховання культури здоров’я в процесі індивідуального розвитку особистості” [4, с. 4]. Відповідно до валеологічного трактування, структура здорового способу життя повинна охоплювати такі фактори: оптимальний режим рухової активності; тренування імунітету та загартовування; раціональне харчування; психофізіологічна регуляція; психосексуальна та статева культура; раціональний режим життя; відсутність шкідливих звичок; валеологічна самоосвіта [4, с. 32]. Фактично, ми говоримо про комплекс деяких загальноновизнаних, науково підтверджених принципів, дотримання яких у цілому свідчить про наслідування ідеї здорового способу життя. Причому донесення цих принципів до індивідуальної свідомості – суворо інституціоналізована процедура, що передбачає їх засвоєння у процесі соціалізації в рамках дошкільної, шкільної та професійної підготовки: виховання здорового способу життя проголошується одним із основних напрямів виховної роботи, а такі предмети, як “Валеологія”, “Основи здоров’я”, “Основи безпеки життєдіяльності” входять до загальнообов’язкового навчального курсу.

Той факт, що освітня програма містить у собі завдання, спрямовані на формування у молодих членів суспільства орієнтації на здоровий спосіб життя, свідчить про особливе місце цілої ідеології здоров’я в рамках державної політики. Питання здоров’я, незважаючи на своє індивідуальне втілення, ще із часів постання модерного суспільства є важливим елементом загальносуспільного значення та навіть глобального регулювання. Охорона здоров’я – один із основних інститутів сучасного суспільства, якість функціонування якого багато в чому свідчить про рівень життя в тому чи іншому суспільстві та його загальний розвиток. Наразі ми не ставимо перед собою завдання оцінювання різних форм організації інститутів охоро-

<sup>1</sup> Термін було введено у суспільно-науковий дискурс російським науковцем І.І. Брехманом у 1980 р. як похідний від *valeo* – «здоров’я», «бути здоровим» [4, с. 4].

ни здоров'я та ефективності їхньої діяльності: ця проблематика досить широко подана в соціологічному дискурсі та жваво обговорюється на рівні не лише наукових, а й політичних дискусій. Відтак, питання нашого зацікавлення являє собою момент політичного просування та втілення ідеології здорового способу життя.

Коли мова йде про здоров'я як політичне питання, то завжди розглядаються проблеми а) свободи; б) відповідальності; в) забезпечення потреб “нужденних” [5, с. 164]. Наразі ми не будемо розглядати проблеми забезпечення потреб “нужденних”, оскільки це питання реалізації конкретної політичної програми з усім комплексом “побічних ефектів” цього процесу. Натомість, щоб уникнути зайвої політизації та, відповідно, оцінювання конкретних політичних рішень, ми зосередимо увагу на питаннях свободи й відповідальності у тому, що стосується здоров'я та здорового способу життя. У такому разі на прикладі конкретних політичних заяв можна яскраво продемонструвати механіку реалізації принципу одночасної генералізації й індивідуалізації владних відносин у питанні здоров'я. З одного боку, держава бере на себе певні зобов'язання – деяку міру відповідальності – за забезпечення умов, необхідних для підтримання належного стану здоров'я своїх громадян. Зокрема, ст. 32 Закону України “Основи законодавства України про охорону здоров'я” проголошує таке:

*“Держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі лікарсько-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу із шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя.*

*В Україні проводиться державна політика обмеження куріння та вживання алкогольних напоїв”.*

Яскравий наслідок такої політики – законодавчо закріплений обов'язок виробників і дистриб'юторів алкогольної та тютюнової продукції повідомляти споживачів про можливу шкоду того чи іншого товару для здоров'я. Зазначимо, що принти на упаковках потенційно небезпечної продукції стають дедалі радикальнішими. Так, 19 січня 2012 р. Уряд України затвердив такий перелік рисунків, які зображують можливі наслідки паління, для розміщення на пачках сигарет [6] (рис.).

Очевидно, що будь-яка державна відповідальність завжди взаємопов'язана із питанням накладення певних зобов'язань на індивідів. Так, деякі дослідники зазначають, що із початку 90-х рр. ХХ ст., котрі були позначені панікою у зв'язку із ВІЛ/СНІД, коров'ячим сказом, дитячими смертями, здоров'я зазнало безпрецедентної політизації, і державна політика

охорони здоров'я перетворилася на програму соціального контролю, спрямовану на просування ідеї здорового життя [7, с. 1]. Говорять навіть про “хелсизм” як репресивну державну ідеологію [7, с. 84], та зазначають, що охорона здоров'я в її інституціоналізованому вигляді (неважливо у якій формі – лікування, профілактика або ж облаштування довкілля) є еквівалентом систематичного заперечення здоров'я [5, с. 156], мета якого – підвищення контролю.

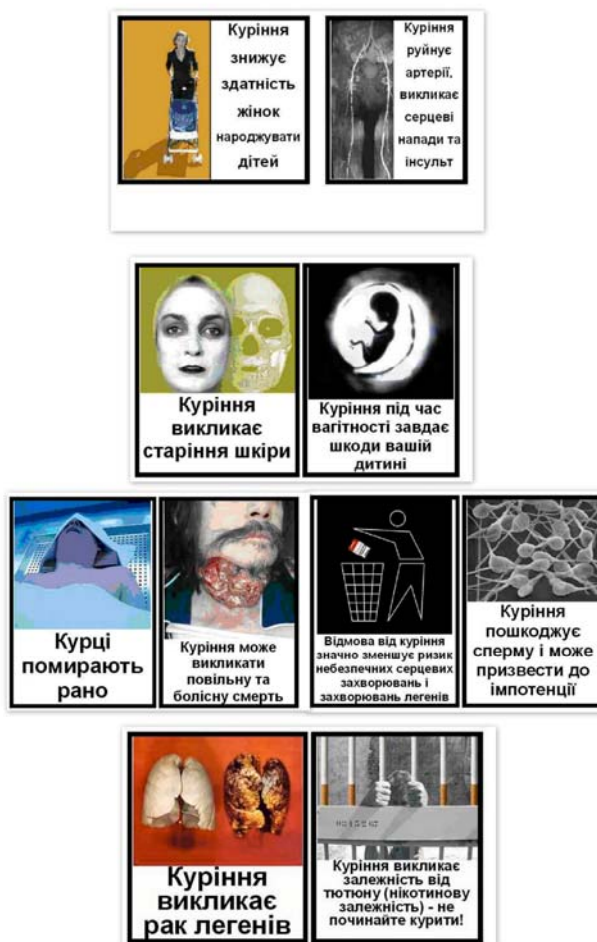


Рис. Можливі наслідки паління, зображені на пачках сигарет

І дійсно, поряд із тим, що держава бере на себе певні зобов'язання, вона ще й накладає зобов'язання на своїх “підопічних”. Стаття 11 Закону України про охорону здоров'я, зокрема, містить таке положення:

*“Громадяни України зобов'язані піклуватись про своє здоров'я”.*

Зовсім інша справа – це, безперечно, питання реальної чинності цього положення та його дієвості. В Україні поки що за переїдання, недосипання або нестачу фізичної активності ніхто не стягує штрафів і не саджає за ґрати. Однак деякі країни, за повідомленнями ЗМІ, починають впроваджувати фіскальні заходи, спрямовані на демотивацію населення щодо

шкідливих звичок. Мова йде про своєрідне додаткове оподаткування нездорового способу життя. Зокрема, Міністерство охорони здоров'я Італії планує ввести податок на газовані напої й алкоголь [8], кілька країн, зокрема Угорщина та Данія, впровадили номінальні “жирові податки” на нездорову їжу, у Франції додатково оподатковуються підсолоджені напої, у Перу планують ввести податок на фаст-фуд [9], а влада Аризони (США) має намір накласти податок на курців та осіб із надлишковою вагою. *“Якщо ви не бажаєте змінювати своє життя та нести відповідальність за стан свого здоров'я, що в результаті призводить до державних витрат, то вам доведеться брати участь у співфінансуванні. Ви повинні будете нести відповідальність за те, що ваше куріння коштує нам круглих сум”*, – заявила заступниця директора представництва державної програми *Medicaid* в Аризоні М. Курі. За її словами, на сьогодні поки не розроблено методичку моніторингу дотримання людьми правил здорового способу життя, однак не виключено, що державні органи використовуватимуть тактику несподіваних перевірок людей лікарями та прийматимуть розписки від потенційних платників нового податку про те, що вони зобов'язуються займатися фізичною культурою та кинути палити [10]. Зазначимо, що подібні ініціативи загалом підтримуються міжнародною світовою спільнотою: так, у рамках 65 сесії Всесвітньої організації охорони здоров'я, було документально засвідчено, що ВООЗ надаватиме країнам технічну підтримку й експертні поради у тому, що стосується впровадження фіскальних, законодавчих і регуляторних заходів з метою покращення харчування, у тому числі надаватиме фінансову допомогу міністерствам, які вводитимуть національні харчові податки та регуляційні системи, а також забезпечуватиме загальними інструкціями та директивами [11, с. 14].

Отже, утримуючись від надання будь-яких оцінок політичним програмам та ініціативам у сфері охорони здоров'я, вкотре наголосимо, що феномен здоров'я у сучасному соціально-культурному дискурсі на рівні політичної організації суспільства відіграє визначну роль: зрозуміло, що індивідуальним здоров'ям держава із кожним днем переймається дедалі більше, накладаючи при цьому дедалі більше законодавчо затверджених обов'язків на безпосередніх носіїв того чи іншого стану здоров'я. Така ситуація є зайвим підтвердженням загальноцивілізаційної тенденції до підвищення цінності здоров'я в її фундаментально-термінальному вимірі як наслідку підвищення цінності людського життя, що знаходить своє відображення і в рамках політичної ідеологізації практики здорового способу життя. Поряд із цим, застосовуючи структурно-функціональну парадигму Парсонса, політика відображає соціетальний рівень цілепокладання, вказуючи загальнобажану траєкторію руху суспільних процесів. Адаптування ж ідеології здорового способу життя як задекларованого напряму політичного регулювання відбувається за рахунок ринкових механізмів. Тому важливий аспект аналізу ідеології здорового способу життя – це розгляд її з точки зору ринкової стратегії. У цьому випадку ціла ідея здорового спосо-

бу життя, у рамках сучасного дискурсу культури здоров'я, виступає як деякий бренд, функціонування якого здійснюється за всіма законами ротації попиту та пропозиції.

Перш за все, якщо ми говоримо, що сучасне суспільство ставить цінність здоров'я у перелік термінальних основоположних загальнолюдських цінностей, це означає, що індивіди будуть готові витратити свої ресурси на те, щоб зберегти та примножити своє здоров'я. У цьому сенсі ми можемо говорити про здоров'я та здоровий спосіб життя як елементи цілої філософії – нової філософії, яку іноді називають філософією “wellness”. За оцінками експертів, індустрія здорового способу життя, яка нещодавно тільки зароджувалася, за найближчі десятиліття обіцяє стати новою трильйонодоларовою індустрією. Сьогодні ринок “wellness” за рівнем обертів порівнюють із сектором високих технологій. Щорічний обіг коштів у цій галузі в світовому масштабі, відповідно до аналізу відомого американського бізнесмена й економіста П.З. Пілзера (Paul Zane Pilzer), становить близько 425 млрд дол. США. Дослідник зазначає, що вже у 2000 р. “wellness” в Америці була галуззю з обсягами продажів до 200 млрд дол. США; причому близько 24 млрд дол. США було витрачено на спортклуби, а 70 млрд дол. США – на вітаміни й мінерали [12].

І дійсно, ринок у сучасному суспільстві чи не найпершим реагує на ситуацію суспільної потреби в прагненні вести здоровий спосіб життя. Він висуває величезну кількість пакетів пропозицій, які можуть забезпечити людині, котра у своєму повсякденному житті орієнтована на збереження свого здоров'я, можливість купувати здорову (органічну) їжу, відвідувати спортивні зали, фітнес-клуби, салони краси, спа-курорти тощо. Усе більшою стає частка людей, які готові робити вагомі інвестиції у власне здоров'я. Так, за даними німецької економічної дослідної установи “Глобал інсайт”, 47% людей віком від 20 до 30 років говорять про те, що активно користуються засобами підтримання здоров'я. При цьому ідеологія здорового способу життя у контексті ринку перетворюється на цілу індустрію апетитних версій загальної домінуючої культури здоров'я з усім багатоманіттям держаних і комерційних теле- та радіопередач, книжок, популярних видань, які трансформують наукові, технологічні та філософські знання (зокрема знання, що стосуються здоров'я) у форму, придатну до “вживання” середньостатистичним індивідом [13, с. 28].

Відзначимо, що сама ідея “продажу” здоров'я (у розумінні ринку товарів та послуг, направлених на підтримання здоров'я, його покращення тощо) є надзвичайно успішною (практично безпрограшною) маркетинговою стратегією, оскільки вона апелює до високої цінності людського здоров'я та входить у резонанс із бажанням людей вберегти його від деструктивних умов довкілля і наслідків власних дій. Саме через це велика кількість компаній успішно послуговується з метою підвищення рівня продажів своєї продукції ідеєю користі для здоров'я. Товари, що приносять користь для здоров'я, безперечно виграють порівняно з товарами, що шко-

дять здоров'ю, саме через своє виграшне положення із точки зору апелювання до людського прагнення бути здоровим, та високої цінності здоров'я як самоцінності. Продемонструвати цю ідею можна на прикладі рекламних кампаній, що часто драматизують феномен здоров'я, використовуючи його як елемент маркетингової стратегії. У таблиці наведено конкретні приклади використання ідеї користі для здоров'я в рекламах деяких товарів.

Таблиця

### Рекламні слогани деяких товарів

№ з/п	Торгова пропозиція	Слоган, що драматизує феномен здоров'я
1	Чудо-йогурт	Помічник Вашого здоров'я
2	Йогурт "Данон" (Danone)	Данон. Чарівний смак здоров'я
3	Дитячий йогурт "Растішка" / "Данон"	Растішка. Рости на здоров'я
4	Біо-кефір Біо-Мах ("Біомакс")	Легке очищення – міцне здоров'я. (Біо-Макс Ефективний) Здоров'я – це красиво! (Біо-Макс Ефективний)
5	Біойогурт Біо-Мах 5 злаків	Здоров'я всієї родини
6	Йодомарин, бад, профілактика дефіциту йоду	Йодомарин. Необхідний для здоров'я кожен день
7	Цигапан, бад з рогів північного оленя	Цигапан. Для здоров'я всієї сім'ї!
8	Вектрум, вітаміни для дорослих та дітей	Вектрум. Вектор вашого здоров'я!
9	Полівітаміни "Сана-Сол"	Потрібні як сонце. Сонячний світ здоров'я! Сана-Сол
10	Мультивітаміни "Компливіт" (Уфимський вітамінний завод)	Здорова мама, здорове маля! (Компливіт "Мама", для вагітних) Здоров'я на відмінно! (Компливіт-Актив для школярів)
11	Вітаміни Centrum ("Центрум")	Centrum. Націлений на здоров'я
12	"Джунглі", дитячі полівітаміни з мінералами (жувальні таблетки у формі фігурок тварин)	Джунглі. Щоб діти були розумними та здоровими
13	Лікувальна зубна паста Lacalut Aktiv, лікування та профілактика пародонтозу	Lacalut Aktiv. Краще, ніж інструмент стоматолога. Щоб зуби та ясна були здоровими
14	Лікувально-профілактична зубна паста BlanX	BlanX. Країна здоров'я
15	Шампуні та бальзами Pantene Pro-V	Pantene Pro-V. Почніть зі здоров'я – і багато зміниться! Блиск та сила здорового волосся. Прощайте, 6 ознак нездорового волосся
16	Дерматологічні шампуні "Фрідерм"	Фрідерм – здоровий ґрунт для Вашого волосся!

Ще одним варіантом використання феномену здоров'я в рамках ринкових пропозицій є ідея своєрідного повернення до природи. Ця варіація експлуатує ідею здоров'я як природного стану, думку про те, що саме цивілізація фізично отрує та ментально руйнує людину, адже ідеально здо-

рова людина – незаплямована цивілізацією дика істота [14, с. 7]. Основою цієї ідеї є архетип, відповідно до якого більшість хвороб людства виникає як наслідок неспроможності наслідувати закони природи [14, с. 9]. Ніби “спадок Руссо” у погляді на феномен здоров’я також широко подано в багатьох рекламних кампаніях, а також у широкомасштабній програмі “без ГМО”.

Таким чином, ідеологія здорового способу життя, що знаходить своє відображення у політичних ініціативах, освітніх програмах і ринкових стратегіях у цілому формує логіку формування практик здоров’я у сучасному культурному дискурсі. Вона є умовою функціонування та принципом структурування реальної практики – конкретного стилю життя, що базується на цінності здоров’я.

**Висновки.** Отже, вище ми розглянули феномен ідеї здорового способу життя як нормативну основу сучасної культури здоров’я. Здоровий спосіб життя можна визначити як цінність здоров’я, втілену в ідеології; це та логіка, ідеологічна база, що зумовлює й уможливорює конкретно-біографічне втілення цінності здоров’я у формі стилю життя. Як ідеологія вона знаходить своє відображення у політичних ініціативах, освітніх програмах і ринкових стратегіях сучасного суспільства, будучи умовою функціонування та принципом структурування практичної індивідуальної поведінки.

Відповідно до сучасного уявлення про індивіда як творця власного здоров’я, категорія стилю життя виходить на перше місце серед факторів, що чинять вплив на стан здоров’я. При цьому культура внутрішнього локусу контролю здоров’я вимагає регулятивної основи, роль якої, власне, і бере на себе ідеологія здорового способу життя. Вона є реакцією на цивілізаційну потребу в реалізації принципу внутрішнього локусу контролю здоров’я, а також виступає підґрунтям для формування особливої етики – стилю життя, орієнтованого на здоров’я.

### **Список використаної літератури**

1. Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians: a Working Document [Електронний ресурс] / Lalonde M. – Ottawa : Minister of Supply and Services Canada, 1981. – 77 p. – Режим доступу: [[http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde\\_e.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde_e.pdf)].
2. Kinger L. Focus on lifestyle and health research / L. Kinger. – N.Y. : Nova Publishers, 2005. – 224 p.
3. Huss-Ashmore R. Health and Lifestyle Change / R. Huss-Ashmore, J. Schall, M. Hediger. – Penn. : UPenn Museum of Archaeology, 1992. – 144 p.
4. Вайнер Э. Валеология : учебник для вузов / Э. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.
5. Coggon J. What Makes Health Public?: A Critical Evaluation of Moral, Legal, and Political Claims in Public Health / J. Coggon. – Cambridge University Press, 2012. – 325 p.
6. Українська правда життя від 27.01.2011 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<http://life.pravda.com.ua/health/2011/01/27/71017/>].
7. Fitzpatrick M. The tyranny of health: doctors and the regulation of lifestyle / M. Fitzpatrick / Routledge, 2001. – 196 p.



8. O'Leary N. Italy health minister mulls France-style drinks tax / N. O'Leary // Reuters. – 2012. – August 27 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.reuters.com/article/2012/08/27/italy-drinks-tax-idUSL5E8JRC920120827>.
9. Koebler J. Junk Food Tax Must Be Fat, or Don't Bother, British Study Says / J. Koebler // USnews & world report. – 2012. – May 15 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.usnews.com/news/articles/2012/05/15/junk-food-tax-must-be-fat-or-dont-bother-british-study-says>.
10. Forer B. Arizona Governor Proposes Revamping Medicaid Program / B. Forer // ABCnews. – 2011. – April 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://abcnews.go.com/Health/arizona-gov-jan-brewer-proposes-medicare-fat-fine/story?id=13274368#.UNBeruTZZr0>.
11. WHO Watch Report on the 65th World Health Assembly, 2012 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.ghwatch.org/sites/www.ghwatch.org/files/WHOWatchReport\\_May2012.pdf](http://www.ghwatch.org/sites/www.ghwatch.org/files/WHOWatchReport_May2012.pdf).
12. Пилзер П. Возможности индустрии здорового образа жизни / П. Пилзер // Network Marketing Lifestyles, 2001(витримки з інтерв'ю).
13. Bayram F. Wellness & Economy: To which Extent Does the “wellness-Boom” Have an Impact on the Economy / F. Bayram. – Munich : GRIN Verlag, 2008. – 88 p.
14. Dubos R. Mirage of health: Utopias, progress, and biological change / R. Dubos. – New Brunswick, NJ : Rutgers University Press, 1987. – 282 p.

*Стаття надійшла до редакції 14.11.2012.*

---

### **Пахолук О.О. Идеология здорового образа жизни как нормативная база современной культуры здоровья**

*В статье поднимается вопрос реализации принципов современной культуры здоровья в виде идеологии здорового образа жизни. Автор отмечает, что идеология здорового образа жизни выполняет функцию регулятивной основы для реализации внутреннего локуса контроля здоровья и выступает основой для формирования особой этики – стиля жизни, ориентированного на здоровье. Основы идеологии здорового образа жизни отображаются в важнейших сферах общественной жизни (политика, экономика, образование).*

**Ключевые слова:** *ценность здоровья, стиль жизни, идеология здорового способа жизни, культура здоровья.*

### **Paholok O. Ideologiya healthy life as a normative basis of modern health culture**

*The article addresses the question of modern health culture principles realization in frames of healthy lifestyle ideology. The author notes that healthy lifestyle ideology plays the role of the regulatory framework for the implementation of health internal locus-control and advocates the basis for the formation of a special ethics – health-oriented lifestyle. Principles of healthy lifestyle ideology are reflected in the most important areas of public life (politics, economy, education).*

**Key words:** *health value, lifestyle, healthy lifestyle ideology, health culture.*