

СТИЛЬ ЖИТТЯ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ЗДОРОВ'Я, ЯК КОМУНІКАТИВНА ПРАКТИКА

Пахолок Ольга Олегівна – аспірантка Інституту соціології НАН України

У статті аналізується піднімається проблема перетворення у сучасному суспільстві цінності здоров'я у конкретні практики, спрямовані на її реалізацію у вигляді повсякденного етосу піклування про ресурси здоров'я. Втілену в біографічному досвіді цінність здоров'я автор представляє як стиль життя, орієнтований на здоров'я, що є безпосередньою адаптацією суспільної ідеї здорового способу життя у індивідуальний стиль життя. У статті запропоновано означити стиль життя, орієнтований на здоров'я, як комунікативну діяльність, що передбачає високий рівень саморефлексії та довгострокову перспективу. Причому важливим елементом цієї діяльності є її усвідомленість як вольового зусилля, тобто особистого вибору, хоч і здійсненого в деяких заданих соціально-культурних рамках.

Ключові слова: цінність здоров'я, стиль життя, орієнтація на здоров'я, стиль життя, орієнтований на здоров'я.

В статье анализируется проблема преобразования в современном обществе ценности здоровья в конкретные практики, ее реализацию в виде повседневного этоса заботы о ресурсах здоровья. Воплощенную в биографическом опыте ценность здоровья автор представляет как стиль жизни, ориентированный на здоровье, который является непосредственной адаптацией общественной идеи здорового образа жизни в индивидуальный стиль жизни. В статье предложено определить стиль жизни, ориентированный на здоровье, как коммуникативную деятельность, предполагающую высокий уровень саморефлексии и долгосрочную перспективу. Причем важным элементом этой деятельности является ее осознанность как волевого усилия, т.е. личного выбора, хотя и совершаемого в некоторых заданных социально-культурных рамках.

Ключевые слова: ценность здоровья, стиль жизни, ориентация на здоровье, стиль жизни, ориентированный на здоровье.

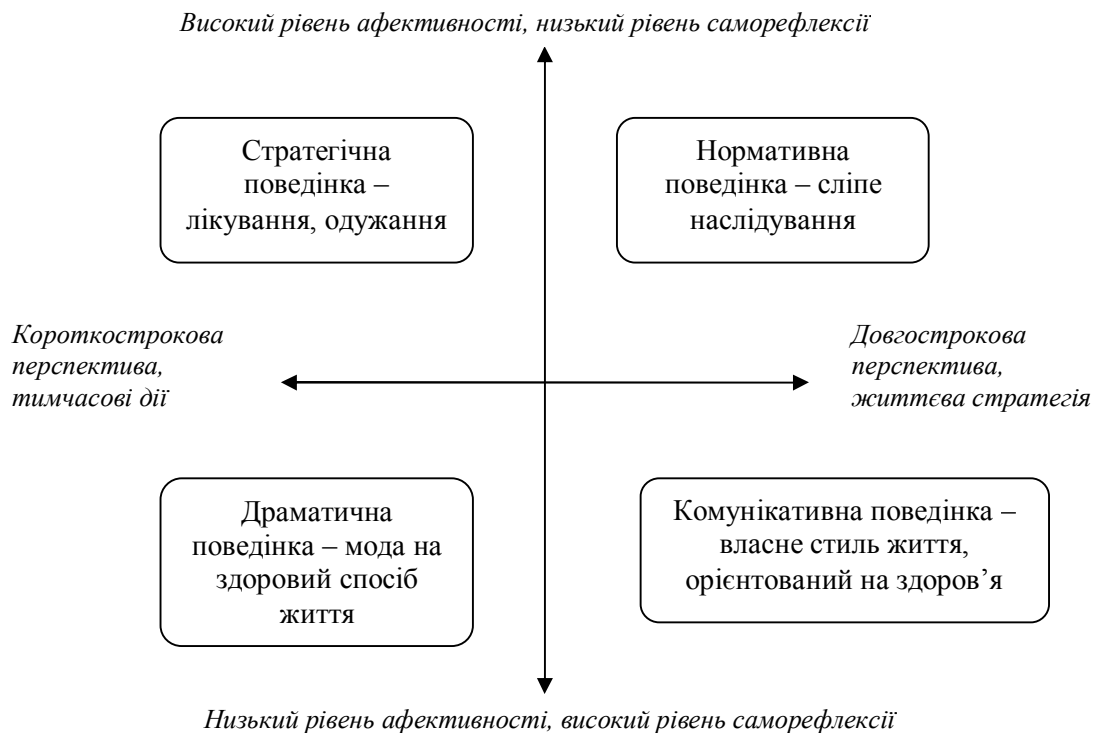
The article addresses the problem of transformation of the value of health into specific practices aimed at its implementation in the form of daily care ethos for health resources in modern society. The value of health embodied in the biographical experience is presented by the author as a lifestyle that focuses on health, which is a direct adaptation of the social idea of the healthy lifestyle in the form of individual lifestyle. In the paper it is proposed to define the way of life that focuses on health as a communicative activity – that one that requires a high level of self-reflection and long term. Moreover, among the important elements of this activity is its awareness as willpower, i.e. personal choice, although executed within some given social and cultural framework.

Keywords: value of health, lifestyle, health orientation, health-oriented lifestyle.

Здоров'я у сучасному суспільстві набуває дедалі більшої цінності – як у інструментальному, так і в термінальному розумінні. Значущість цінності здоров'я, може диктувати цілі, наміри та дії як окремих індивідів, так і соціальних інститутів аж до суспільства в цілому [1, с. 63]. Таким чином, аксіологічна проблематика дослідження феномену здоров'я перетворюється на етичну, економічну, політичну, демографічну і тощо, адже цінність здоров'я, ціннісно-нормативні ідеали здорового способу життя та практична вигода від хорошого здоров'я дуже часто не призводять до формування масових практик відповідного характеру: люди повсякчас продовжують діяти, вичерпуючи, причому часто свідомо, індивідуальні ресурси свого здоров'я. Академік Микола Амосов, зокрема, зауважував, що людство в цілому не піклується про своє здоров'я і відтак має загинути "в силу власної біологічної розбещеності", оскільки суспільне розуміння цінності здоров'я мало позначається на реальній турботі людей про своє здоров'я [2, с. 21], а відтак порушується соціологічний закон реалізації цінностей в нормах. При цьому 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* [3], причому останній відіграє вирішальну роль, характеризуючи людину як

творця свого здоров'я та визначаючи здоров'я як одну із базових найвищих цінностей та спосіб буття. Дана ж стаття висуває перед собою мету відповісти на питання, чим є цінність здоров'я, втілена у практичному досвіді, тобто окреслити параметри стилю життя, орієнтованого на здоров'я.

Для розуміння того, чим є стиль життя, орієнтований на здоров'я, на нашу думку, корисним може бути залучення до аналізу деяких ідей Габермаса із його теорії соціальної дії. Так, за Габермасом, можна виділити чотири типи соціальної дії: стратегічна (утилітарна), нормативна (аналог веберівської ціннісно-раціональної дії), драматична та комунікативна дії [4]. Якщо проаналізувати різні типи ставлення до здоров'я та відповідні дії, що ним зумовлюються, ми маємо змогу говорити про наступне. Стратегічний поведінці у відношенні здоров'я відповідатимуть егоцентричні, не надто далекоглядні, дії індивіда, спрямовані на отримання швидкого результату (людина дбає про здоров'я з точки зору короткострокової вигоди: симптоматичне лікування, яке не дістається суті проблеми). Певною мірою цей тип дії є суто технічним та тимчасовим, не пов'язаним із намаганням здійснення комплексної ревізії загальної життєвої стратегії поведінки: поки здоров'я перебуває під загрозою, людина готова про нього дисципліновано та відповідально дбати, коли ж стан здоров'я в нормі, необхідність повсякденного (профілактичного) його виробництва різко знецінюється, здоров'я вичерпується як ресурс, поступаючись у ієрархії мотивів діяльності іншим чинникам, наприклад, отриманню насолоди, розбудові успішної кар'єри тощо. Нормативні дії відображатимуть неінтеріоризовані установки (за інших соціальних обставин, наприклад, відсутності примусу або іншого зовнішнього впливу, людина б не дотримувалася тих чи інших принципів здорового способу життя). Прикладом подібної діяльності є спосіб життя багатьох дітей та підлітків: допоки вони перебувають під контролем старших, вони нормально харчуються, дотримуються оптимального режиму сну та відпочинку, не вдаються до шкідливих звичок тощо, однак за умов відсутності контролю охоче порушують базові принципи повсякденного виробництва здоров'я. Така поведінка за своєю суттю є інфантильною, оскільки у рамках даного типу діяльності відсутня саморефлексія – людина наслідує кимось нав'язаний їй спосіб життя, і, відповідно, не обов'язково буде за нього триматися в інших умовах. Драматична поведінка виражатиме прагнення людини до саморепрезентації, бажання бути в центрі наймодніших тенденцій у тому, що стосується здорового способу життя (мода на фізичну активність, органічні продукти харчування, натуральні засоби гігієни та побутові засоби тощо). Власне ж стиль життя, орієнтований на здоров'я, є, на наш погляд, комунікативною діяльністю – діяльністю, пов'язаною із високим рівнем саморефлексії та довгостроковою перспективою: стиль життя, орієнтований на здоров'я – це довічна стратегія. Залежно від того, наскільки тривалими в життєвій перспективі є дії індивіда у відношенні власного здоров'я, а також відповідно до рівня афективної ангажованості, всі типи дій можна помістити на подібній вісі координат:



Постання стилю життя, орієнтованого на здоров'я, можна яскраво проілюструвати за аналогією з концепцією когнітивного розвитку Піаже. Так, стиль життя, орієнтований на здоров'я, є своєрідним кінцевим етапом (вищою точкою) розвитку як усталене прагнення індивіда до стабільного стану динамічної рівноваги. На "сенсомоторній" стадії людина вчиться зчитувати сигнали власного тіла, і їй загалом притаманна стратегічна діяльність – зменшення неприємних (больових) відчуттів та максимізація насолоди. "Доопераційній стадії" відповідає нормативна поведінка. На даному етапі людині доводиться певні моделі поведінки приймати на віру, виконувати їх, не пропускаючи через власну свідомість. "Операційна стадія" включає в людині процес рефлексії, проте не пробуджує усвідомлення важливості тих чи інших дій в довгостроковій перспективі. І, зрештою, на "стадії формальних операцій" людина розвиває в собі раціональні структури мислення, що дають їй можливість розуміти символічні значення, використовувати абстрактні стратегії, розуміти прихований сенс та робити для себе загальні висновки в контексті розбудови стратегії власного життя в термінах здоров'я.

Використовуючи формулювання концепції Бурдьє, орієнтація на здоров'я є інкорпорованою формою культурного капіталу, що проявляється у вигляді тривалих диспозицій тіла та розуму. Дійсно, від народження людина отримує деяке тіло у деякому стані, що визначається особливостями генетичного коду. Однак про те, як поводитися із цим своїм базовим ресурсом (тілом), вона навчається в процесі соціалізації. Причому робить це більшою мірою несвідомо – перебуваючи в рамках звичного для себе повсякденного дискурсу. У такому разі стан здоров'я здебільшого є не актуалізованим; відповідно, втрата здоров'я (хвороба, травма тощо) – це руйнація звичного дискурсу та актуалізація здоров'я. Усталений потік повсякдення за таких умов кардинально змінюється, людина змушена приміряти на себе нові ролі, зокрема роль хворого, пацієнта тощо. І у даному випадку спрацьовує ідея Бурдьє про розрізнення смаку до розкоші (до свободи) та смаку від нужденності [5, с. 32]: тут йдеться, відповідно, про орієнтацію на здоров'я як самоцінність, коли здоров'я в хорошому стані, та орієнтація на здоров'я як втрачений ресурс. У першому випадку стиль життя є об'єктом "незаангажованого" вибору, у другому ж випадку скоріше йдеться не про вибір, а про пристосування, вимушену орієнтацію на здоров'я (таку поведінку в багатьох випадках можна віднести до категорії стратегічних дій, про що вже йшлося вище).

Таким чином, ми говоритимемо про стиль життя, орієнтований на здоров'я, як про повсякденне виробництво індивідами свого здоров'я. Це означає, що будь-яка діяльність, до якої тим чи іншим чином у своєму звичному житті залучається людина, співвідноситься нею із її можливим ефектом на стан здоров'я. Це стратегічне ставлення до власного здоров'я передбачає сприйняття індивідом свого здоров'я як капіталу. Причому унікальність здоров'я як капіталу полягає в тому, що воно може конвертуватись практично у всі види капіталу (економічний, культурний, соціальний [6, с. 60]). З іншого боку, різні види капіталу можуть бути конвертовані у капітал здоров'я (особливо це стосується матеріальних ресурсів та знань). Відповідно, стиль життя, орієнтований на здоров'я, спрямований на конвертацію різних типів капіталів у капітал здоров'я. Це складає формулу самодостатнього типу орієнтації на здоров'я, втіленої у стилі життя. Подібний тип орієнтації означає, що людина оперує достатньою кількістю знань про здоров'я та активно впроваджує принципи ідеології здорового способу життя у своїх повсякденних практиках. Саме на таких засадах – на засадах самодостатньої орієнтації на здоров'я – формується стиль життя, орієнтований на здоров'я. Основним його принципом є превентивний характер дій у відношенні здоров'я. У цьому знаходить своє вираження ідея стратегічного ставлення до здоров'я як вичерпного ресурсу, яка полягає в орієнтації особистості на довготривалу перспективу та співвіднесення усієї сукупності видів життєвої активності із можливими ризиками для здоров'я.

Окреме місце у окресленій схемі посідає елемент вибору. За словами Іоніна, "стиль присутній виключно там, де є вибір" [7, с. 195]. Відповідно, стиль життя – це типовий **вибір** в рамках можливого. При цьому важливим аспектом вибору стилю життя орієнтованого на здоров'я є його усвідомленість. В іншому разі це буде сурогат – слідування моді, вимушений тимчасовий захід, компроміс із самим собою на засадах приємного самообману тощо. Фактично ми говоримо про вибір стилю життя, орієнтованого на здоров'я як "шлях героя", який передбачає високий рівень свідомості та відповідальності, а також постійний щоденний вибір і боротьбу із двома базовими невротичними одержимостями людства – лінню та страхом [8, с. 237]. Треба визнати, що стиль життя, орієнтований на здоров'я, якщо його оцінювати загалом, виявляється не надто приємним способом існування, і це не дивно, адже "будь-яке усвідомлення множить страждання" [8, с. 242]. Набагато простіше пливати за течією, вивантажуючи усю сукупність відповідальності за власне здоров'я на погану спадковість, забруднене довкілля, неякісну медицину, та жити, сповідуючи принцип задоволення під гаслом "усі там будемо". Натомість реалізація в повсякденному житті орієнтації на здоров'я передбачає наявність певних необхідних рис – роботу над собою (самовдосконалення), що вимагає деяких власних зусиль (*on paie de sa personne*); це інвестування –

перш за все свого часу, а також і соціально вибудованої форми потягу, *libido sciendi*, з усіма пов'язаними із нею обмеженнями, самозреченнями та самопожертвами [6, с. 61].

Зрозуміло, що описаний варіант втілення практичної логіки стилю життя радше підпадає під означення норми як ідеалу, аніж норми як зразка поведінки [9, с. 97-98]. Такий стиль життя є, використовуючи категорії Сорокіна, рекомендованим актом. Нагадаємо, що Сорокін розрізняє три базових типи дій: 1) "дозволено-належні"; 2) "рекомендовані" та 3) "заборонені" або "недозволені" [10]. Зрозуміло, що практична логіка реалізації ідеї здорового способу життя сприймається як наднормальна – така, що є не обов'язковою, хоча й дуже бажаною. Це поведінка, що, безперечно, схвалюється та, більше того, сприймається як подвиг. Людина, яка своїм стилем життя орієнтована на здоров'я, отримує за це у винагороду, окрім, власне, здоров'я та гарного самопочуття, ще й певний позитивний імідж: в очах громадськості вона вважається за еталон організованості, дисциплінованості, цілеспрямованості, відповідальності, сили волі тощо. Вона здатна на те, щоб зробити над собою зусилля, свідомо "підписуючись" на постійну кропітку роботу над собою.

Отже, ми розглянули проблему реалізації зростаючої цінності здоров'я у вигляді стилю життя та, відповідно, поведінкового регулятора повсякденних практик. Використовуючи схему Габермаса, ми запропонували означити стиль життя, орієнтований на здоров'я, як комунікативну діяльність, тобто таку, що передбачає високий рівень рефлексії та довгострокову перспективу. Стиль життя, орієнтований на здоров'я, – це індивідуальна свідомо довічна стратегія, яка знаходить свій вираз у повсякденній діяльності, спрямованій на реалізації цінності здоров'я. Причому важливо підкреслити, що стиль життя передбачає здійснення вольового зусилля – особистого вибору (хоч і в деяких заданих рамках). Тільки усвідомлений вибір наслідувати принципи ідеї здорового способу життя, приносячи їх до свого власного практичного досвіду, можна вважати стилем життя, орієнтованим на здоров'я, у повному сенсі – свого роду комунікативною діяльністю по відношенню до власних тілесних та духовних ресурсів.

Література:

1. Юдин Б. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания / Юдин Б. // *Философия здоров'я* / [отв. ред. Шаталов А.] — Москва: ИФ РАН, 2001. — 242С.
2. Козырь П. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте. / Козырь П. // *Вестник Томского государственного университета*. — 2007. — №301. — С.20—22.
3. Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians: a Working Document / Lalonde M. — Ottawa: Minister of Supply and Services Canada, 1981. — 77P. [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde_e.pdf]
4. Habermas J. The theory of Communicative Action / Habermas J. — Boston: Beacon Press, 1984. — 236P.
5. Бурдые П. Различение: социальная критика суждения. / Бурдые П. // *Экономическая социология*. — 2005. — Т.6. — № 3. — С.25—48.
6. Бурдые П. Формы капитала / Бурдые П. // *Экономическая социология*. — 2002. — Том 3. — № 5. — С.60—66.
7. Ионин Л. Социология культуры: путь в новое тысячелетие / Ионин Л. // *Учеб. пособие для студентов вузов*. - 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Логос, 2000. — 431 С.
8. Козловский И. Буддхи-йога: ментальный и эмоциональный баланс. / Козловский И. — Донецк: Государственное издательство "Донбасс", 2011. — 217 С.
9. Смирнова Е., Курлов В., Матюшкина М. Социальная норма и возможности ее измерения / Смирнова Е., Курлов В., Матюшкина М. // *Социологические исследования*. — 1999. — №1. — С.97—101.
- Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество / Сорокин П. — М.: Политиздат, 1992. — 275 С.