



**Юлія ЯРЧУК**

аспірантка кафедри фізичної культури  
Ізмаїльського державного гуманітарного  
університету

**Ключові слова:** людина, культура,  
здоров'я, середовище, виховання.

*Аналізуються два типи чинників, що впливають на поведінку людей – внутрішні (індивідуальні знання, переконання і сприйняття) і зовнішні (культура, соціальні норми, економічні аспекти життя людини); підкреслюється, що особистий вибір завжди відбувається в певному соціокультурному контексті, в поведінковому середовищі, яке створюється очікуваннями інших людей, правилами і нормами суспільного життя; доведено, що на вибір моделі поведінки людини, пов'язаної з її здоров'ям, впливають суспільні групи, сім'я, соціальне середовище і культура суспільства.*

УДК 316.728: 613.8.000.141

**ПРИРОДА  
«ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ»  
ТА ЧИННИКИ ЙОГО  
ФОРМУВАННЯ**

© Ярчук Ю., 2013



ротягом останніх десятиліть проблема здоров'я громадян нашої країни постала надзвичайно гостро. Зростає кількість різноманітних захворювань, а тривалість життя, що є одним із основних показників здоров'я населення, стрімко знижується. Особливу стурбованість викликає стан здоров'я новонароджених значною мірою обумовлений станом здоров'я батьків, їхньою фізичною, психологічною, моральною і соціальною невідповідністю. За період навчання у школі кількість здорових дітей зменшується у 4–5 разів. Швидкими темпами зростає захворюваність серцево-судинної та ендокринної систем. У багатьох дітей після закінчення школи діагностується по дві–три патології [5].

За численними дослідженнями, проведеними в різних країнах, розподіл чинників за мірою впливу на захворюваність і тривалість життя населення є приблизно таким: харчування – 25 %, куріння – 25 %, рухова активність – 22 %, надмірне вживання алкоголю – 10 %, інфекційні захворювання – 7 %, вплив токсичних речовин, необгрунтоване і надмірне вживання медикаментів – 6 %, венеричні захворювання – 2,5 %, дорожній травматизм – 1,5 %, вогне-

пальна зброя – 1 % [17]. За даними одних дослідників, в Україні можна вважати здоровими 20 % населення, інших – тільки 5 %; за даними соціологічних опитувань лише 15 % українців вважають себе здоровими [7]. Сподівання на те, що прогрес медичної сфери забезпечить здоров'я населення, виявилися марними. Попри посилення позицій медицини й збільшення кількості медичних працівників, кількість хворих невпинно зростає, а тривалість життя зменшується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до розв'язання проблеми оздоровлення населення [5].

Утім детальний розгляд цього питання допомагає зрозуміти причини такої ситуації. Згідно з сучасними дослідженнями найавторитетніших наукових центрів різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10 % залежить від медицини, на 15–20 % – від стану довкілля, на 18–20 % – від спадковості, на 50–58 % – від способу життя людини [17].

Здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) охоплює комплекс раціональних поведінкових правил, що гарантують індивіду максимумний захист від чинників ризику навколишнього середовища, які на нього негативно впливають. Незважаючи на доволі високий рівень загальної інформованості щодо принципів збереження та зміцнення здоров'я, значна кількість людей не дотримується правил ЗСЖ [10]. За даними останніх досліджень [18], на особистому рівні і на рівні суспільної свідомості відсутнє системне уявлення про здоров'я як соціальну цінність, а у способі життя більшості людей відсутні реальні дії, спрямовані на підтримку свого здоров'я [19, 256].

Сучасна медицина лише відбиває рівень нашої культури здоров'я. Багато людей просто не готові взяти на себе відповідальність за своє здоров'я; вони переконані, що шукати й усувати причину недуги – обов'язок лікаря. Така безвідповідальна позиція стала однією з головних причин невпинної фізичної деградації та зниження стану здоров'я населення. Віднови-

ти здоров'я без участі пацієнта практично неможливо.

Найпотужнішим чинником у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, на процес формування якого суттєво впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники. До об'єктивних належать: передумови для здорового способу життя (організація раціонального харчування, умови для занять фізичною культурою, відпочинку), що належить до сфер матеріального, виробничого, сімейно-побутового і духовного життя; сприятливе середовище існування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці; економічні та інші стимули, а також інші чинники, що зумовлюють потребу людини дотримуватися здорового способу життя; рівень популяризації здорового способу життя. До суб'єктивних чинників належить: спадкова біологічна основа; психічні почуття й настанови; національний менталітет; спрямованість поведінки [4]. Проблема дослідження сутності здорового способу життя як важливого чинника здоров'я людини та умов його формування є надзвичайно актуальною та важливою.

Проблемі здорового способу життя, культурі здоров'я присвячені численні дослідження. Філософські, культурологічні, психологічні аспекти формування здорового способу життя розробляються у дослідженнях В. Бітенського, М. Бурно, М. Буянова, В. Климової, В. Леві, Н. Максимової, Т. Немчина, В. Скуміна, Є. Спірного, І. Фролова та ін. Теоретичні основи цієї проблеми сформулювали відомі педагогічнонауковці Л. Анісімова, Е. Бабаян, Е. Бахтель, Л. Волков, М. Гончаренко, Д. Колесов, Г. Морозов, С. Омельченко, В. Оржеховська, І. Серова та ін.

Здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, оптимально і гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, а й підвищують якість життя в цілому [5].

На думку вчених, на дотримання принципів здорового способу життя впливають дві групи чинників:

- суб'єктивні (дотримання на практиці принципів здорового способу життя окремою людиною, сім'єю, групою людей, що немислимо без фізичної культури і спорту);
- об'єктивні (якість довкілля, продуктів харчування, житла, одягу, взуття, доступність спортивно-фізкультурних комплексів і споруд, спортивного приладдя тощо) [15, 176].

Серед небагатьох вітчизняних досліджень, у яких розглянуто зв'язок між окремими психологічними показниками та культурою здоров'я і ЗСЖ, можна виокремити роботу Л. Стоянової [21]. До «особистісних чинників соціального здоров'я», на думку автора, належать психічна і нервова напруга, задоволеність партнером, рівень довіри оточенню, соціальна комфортність, суб'єктивна задоволеність своїм матеріальним станом, життям і здоров'ям.

На думку О. Міхеєнко, потужним чинником, який здатен і зміцнювати, і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Будь-яка думка породжує емоцію, і жодна емоція не минає безслідно, а якимось позначається на організмі людини. Кожна емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто наші думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які позитивно або негативно впливають на процеси в організмі. Психонейроендокринний характер роботи нашого мозку стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність гнітюче впливають на центральну нервову систему, що погіршує стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення [5].

Велике значення для здоров'я й активно-го довголіття має творча праця, яка стимулює центральну нервову систему, створює оптимістичний, радісний настрій. Мозок, як і м'язи, потребує навантаження в будь-якому віці. Творчість – потужне джерело щастя, радості й енергії. Кожна людина, незалежно від статі, віку, рівня культури чи

соціального статусу, може і повинна творити. До рівня творчості підноситься все, що людина робить із задоволенням, натхненням і любов'ю, навіть найпростіша й груба праця. Ефективність оздоровчого впливу комплексу заходів визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Проблеми духовності й духовного зцілення нині приділяється особлива увага. Дедалі частіше вчені отримують докази того, що існує пряма залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі й на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму [5].

На думку сучасних дослідників [19], освіта й рівень доходу є найсуттєвішими чинниками, які формують спосіб життя і рівень культури здоров'я. Увага до стану здоров'я та культури ЗСЖ сучасних керівників середньої і вищої ланки зумовлена тим, що вміння піклуватися про своє здоров'я (фізичне і психічне) розглядається як професійно-важлива якість менеджера, яка забезпечує високу ефективність управлінської діяльності. Загалом, сучасних керівників на когнітивному рівні вирізняє адекватне уявлення про здоров'я [12]; їхні нормативні уявлення про ЗСЖ відповідають сучасним уявленням про поведінку, пов'язану зі здоров'ям [19]; проте їм притаманний доволі низький рівень активності поведінки, пов'язаної зі здоров'ям [10]; більшість з них не схильна звертатися за професійною допомогою, вважаючи за краще розв'язувати свої проблеми зі здоров'ям самостійно; для менеджерів вищої ланки характерні нижчі цінності здоров'я та рівень поведінкової активності щодо нього [19]. Отже, для сучасних керівників характерна розбіжність нормативних уявлень про ЗСЖ і реальної поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, тобто пасивне та споживацьке ставлення до свого здоров'я [2].

Досліджуючи зв'язок між матеріальним (економічним) статусом і показника-

ми здоров'я та ЗСЖ, дослідники припускають, що рівень доходу має суттєво впливати на психологічний стан людини і позначатися на реальному стані здоров'я і культурі ЗСЖ. Проте емпіричні дані щодо цієї проблеми вельми суперечливі: за даними І. Назарової, малозабезпечені чоловіки вірогідніше за умовно забезпечених мають проблеми зі здоров'ям (у жінок такого ефекту не спостерігається) [14]; В. Брауном та Н. Русиновою встановлено U-подібну залежність, згідно з якою «погане здоров'я частіше спостерігається в осіб із середнім достатком» [5]. Загалом, чіткої залежності між доходом і станом здоров'я не виявлено [2].

Залежність між соціальним статусом респондентів та їхньою оцінкою стану власного здоров'я є дещо краще вивченою. За даними досліджень, краще за інших своє здоров'я оцінюють співробітники комерційних організацій, що переважно пов'язується з їхнім віком; як «задовільне» частіше оцінюють власне здоров'я працівники бюджетних організацій, і це пов'язано з тим, що більшість із них має вищу освіту; на останньому місці за рівнем самопочуття перебувають пенсіонери [18; 20].

Варто звернути увагу на такий чинник здорового способу життя, як харчування людини. Фактичне харчування населення України тісно пов'язане з соціально-економічним становищем. Високий рівень бідності населення та встановлений низький прожитковий мінімум у країні не забезпечують можливість раціонального харчування, що призводить до підвищеного споживання більшістю населення тваринних жирів, вуглеводів та недостатнього споживання білків, овочів та фруктів [1; 8; 9].

В умовах глобалізації відбувається зростання та швидке просування в Україну транснаціональних компаній, що випускають слабоалкогольні напої та харчові продукти, які отримали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Комерційне просування висококалорійних і малопоживних продуктів та напоїв в Україну негативно впливає на харчовий статус і здоров'я (особливо дітей та молоді) і призводить до поширення не-

сприятливих чинників способу життя (зміна раціону харчування, харчових звичок) і підвищення такого чинника ризику, як надлишкова маса тіла та ожиріння [11; 16; 22].

Зміни в технології переробки та виробництва харчових продуктів, а також агресивна торгівельна політика в Україні значно вплинули на добовий раціон населення та харчові звички. А зміни харчових звичок суттєво впливають не тільки на спосіб життя і здоров'я населення, а й на розвиток сільського господарства та харчової промисловості. І все це вже відбувається в Україні. Вітчизняні виробники переходять на виробництво дуже популярної серед дітей і підлітків «їжі-сміття», яка містить більше калорій, цукру та жирів.

На фоні світової економічної кризи, коли більшість виробників докладають максимум зусиль для здешевлення своєї продукції, постає реальна загроза погіршення якості продуктів харчування взагалі та особливо нижнього цінового сегмента. Водночас, відбувається значне збіднення населення, падіння платоспроможності та збільшення кількості людей, які купують харчові продукти саме нижнього цінового сегмента. Економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів, з одного боку, та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок), з другого, призведуть до суттєвих якісних змін у раціоні харчування всіх верств населення та до розвитку так званого «прихованого голоду», а саме дефіциту мікронутрієнтів – мінеральних речовин і вітамінів [3].

Неправильне харчування, незадовільний стан довкілля, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички стають причинами швидкого забруднення організму, що, своєю чергою, перешкоджає нормальному плину фізіологічних процесів і призводить до розладу функціонального стану організму. Будь-який механізм періодично потребує очищення деталей: автомобіль, годинник, будинок. Бруд рано чи пізно стає причиною пошкодження. І хоча організм людини не можна порівнювати навіть із найскладнішими механічними конструкціями, у цьому разі

така аналогія цілком виправдана. З погляду оздоровчої практики загальновідомий вислів «Чистота – запорука здоров'я» слід розглядати значно ширше, аніж дотримання звичайних правил гігієни: будь-яка затримка в організмі відходів, шлаків, токсинів ускладнює його роботу. Різноманітні методи очищення організму в поєднанні з фізичними вправами та дієтологією підвищують імунітет, функціональний потенціал організму та сприяють його загальному оздоровленню. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем [5].

За даними Д. Дауда [19, 345], який проаналізував результати декількох медико-соціальних і соціально-психологічних досліджень, «у пацієнтів із суб'єктивним відчуттям релігійності оцінка стану свого здоров'я є позитивнішою». Подібних висновків дійшли і російські дослідники [14]: віра виявляє себе в самооцінці фізичного здоров'я, що дає підстави припустити, що «певна релігійна культура пов'язана з дотриманням ... ЗСЖ».

У ситуації, що склалася, великого значення набуває формування психологічної культури здорового способу життя населення, яка сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, запобігає розвитку хвороб [19, 276], адже очевидно, що найважливіша роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, її системі цінностей, настановам, рівню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням [2].

За результатами дослідження Н. Готліб та Грін п'ятьох «здорових звичок» (паління, фізична активність, вага тіла, вживання алкоголю та сон), «здорові стилі поведінки зазвичай реалізовувалися тими, хто ... був молодший, мав більший дохід, мав кращу освіту, переживав стрес нижчий за середній рівень та мав доступну соціальну підтримку» (критерієм оцінювання останньої був факт перебування досліджуваних у шлюбі та відвідування церкви). Встановлені зв'язки між соціально-психологічними характеристиками особи та її ЗСЖ: особи з низьким рівнем

освіти, доходів, соціально-економічним статусом, чоловіки, та ті, хто не має постійного лікаря, менш вірогідно схильні реалізовувати здорову поведінку за тих, хто має кращу освіту, високий рівень доходів та соціально-економічний статус, жінки та ті, хто має постійного лікаря [23].

Посилаючись на відповідні дослідження, С. Тейлор вважає психологічними чинниками поведінки щодо здоров'я: групові цінності, самооцінку, відчуття психологічного благополуччя, здатність людини до передбачення проблем, персональні цілі, локус контролю. Дж. Донован, С. Джессор і Ф. Коста вважають, що на практичну реалізацію ЗСЖ впливають цінності, пов'язані зі специфікою культури чи соціально-економічної групи, до якої належить конкретний індивід [23].

Здоровий спосіб життя – це колективні зразки поведінки, пов'язані зі здоров'ям, засновані на виборі альтернатив, що доступні людям відповідно до їхніх життєвих можливостей. Вибір альтернатив поведінки, своєю чергою, здійснюється на основі цінностей, що являють собою «узагальнене уявлення людей про цілі і норми своєї поведінки, які втілюють історичний досвід і концентровано відображають сенс культури окремого етносу і всього людства загалом» [13, 5].

Зв'язок здорового способу життя з цінностями підкреслює С. Омельченко, на думку якого, «здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці» [6, 69].

Ставлення до здоров'я і ЗСЖ є системою індивідуальних вибіркових зв'язків особи з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють, або, навпаки, загрожують здоров'ю особи, а також певна оцінка індивідом свого фізичного і психічного стану [19, 247]. Певну роль у реалізації деяких нави-



чок, що впливають на здоров'я, «можливо відіграють емоційні чинники, а позитивна здорова поведінка перебуває під їхнім впливом». За даними Р. Лау і С. Клеппер самооцінка також пов'язана з реалізацією здорової поведінки, оскільки особи, які мають вищу самооцінку, більш схильні практикувати «здорові» навички, порівняно з тими, самооцінка яких нижча. Mechani і Cleary зро-

били висновок, що «позитивна поведінка, пов'язана зі здоров'ям, вірогідніше практикується людьми, які відчують психологічну рівновагу й вірять у те, що вони здорові. Окрім того, позитивна поведінка, пов'язана зі здоров'ям, є частиною такого стилю життя, який відбиває здатність людини до передбачення проблем, мобілізації до зустрічі з ними та активного їх розв'язання» [23].

## ЛІТЕРАТУРА

1. **Возіанов О. Ф.** Харчування та здоров'я населення України / О. Ф. Возіанов // Журнал Академії медичних наук України. – 2002. – Т. 8. – № 4. – С. 645–657.
2. **Волюшко Н. І.** Детермінанти ставлення до здоров'я і здорового способу життя / Н. І. Волюшко // Проблеми сучасної психології. – 2011. – Вип. 11. – С. 115–124.
3. **Гуліч М. П.** Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М. П. Гуліч // Проблеми старення і долголеття. – 2011. – № 2. – С. 128–132.
4. **Кондратюк С. М.** Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук / Кондратюк С. М. – Суми, 2003. – 201 с.
5. **Міхеєнко О. І.** Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності / О. І. Міхеєнко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 82–92.
6. **Омельченко С. О.** Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер. – 2007. – 352 с.
7. **Паніна Н. В.** Спосіб життя і психологічний стан населення за умов переходу від тоталітаризму до демократії : автореф. дис. ... д-ра соціолог. наук / Паніна Н. В. – К., 1993. – 28 с.
8. **Сердюк А. М.** Політика в галузі харчування населення – головний пріоритет держави / А. М. Сердюк, М. П. Гуліч // Довкілля та здоров'я. – 2002. – № 3. – С. 8–11.
9. Статистичний щорічник України за 2007 рік / Державний комітет статистики України. – К. : Консультант, 2008. – 572 с.
10. **Васильєва О. С.** Психологія здоров'я людини : еталони, представлення, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов. – М. : Прогресс, 2001. – 352 с.
11. Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью : руководство для стран по мониторингу и оценке осуществления. – Женева : ВОЗ, 2009. – 47 с.
12. **Гурвич И. Н.** Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Ювента, 1999. – С. 54–102.
13. **Лалин Н. И.** Модернизация базовых цен-

## CITED LITERATURE

1. **O. Vozianov.** Nutrition and health of Ukraine's population / O. Vozianov // Academy of Medical Sciences of Ukraine journal. – 2002. – Book. 8. – № 4. – P. 645–657.
2. **N. Voloshko.** Determinants of attitude to health and a healthy lifestyle / N. Voloshko // Problems of modern psychology. – 2011. – Issue 11. – P. 115–124.
3. **M. Hulich.** Sensible nutrition and a healthy lifestyle – the main factors of population preservation of health / M. Hulich // Problems of ageing and longevity. – 2011. – № 2. – P. 128–132.
4. **S. Kondratiuk.** Integrative approach to educate a healthy lifestyle among primary school children : Cand. Sc. (Education) discourse / S. Kondratiuk – Sumy, 2003. – 201 p.
5. **O. Mikheienko.** Forming of population health culture as an urgent need of modernity / O. Mikheienko // Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. – 2010. – № 1 (3). – P. 82–92.
6. **S. Omelchenko.** Interaction of society social institutions in forming of children and adolescents healthy lifestyle : a monograph / S. Omelchenko. – Luhansk : Alma-mater. – 2007. – 352 p.
7. **N. Panina.** Population lifestyle and mental condition during the transition from totalitarianism to democracy : doctor of sociological sciences self-referent discourse / N. Panina. – Kyiv, 1993. – 28 p.
8. **A. Serdiuk.** Population's nutrition policy – the main priority of state / Serdiuk, M. Hulich // Environment and health. – 2002. – № 3. – P. 8–11.
9. Statistical yearbook of Ukraine for 2007 / State Statistics Committee of Ukraine. – Kyiv : Consultant, 2008. – 572 p.
10. **O. Vasiljeva.** Human health psychology: standards, conceptualizing, attitudes : work-book for college students / O. Vasiljeva, F. Philatov. – Moscow : Progress, 2001. – 352 p.
11. The World Health Organization global strategy on nutrition, physical activity and health : monitoring and fulfilment evaluation manual for countries. – Geneva : The World Health Organization, 2009. – 47 p.
12. **I. Gurvich.** Health social psychology / I. Gurvich. – St. Petersburg : Juventa, 1999. – P. 54–102.
13. **N. Lapin.** Modernization of the basic values of Russians / N. Lapin // Social research – 1996. – № 5. – P. 3–23.

ностей россиян / Н. И. Лапин // Социологические исследования – 1996. – № 5. – С. 3–23.

14. **Назарова И. Б.** Субъективные и объективные оценки здоровья населения / И. Б. Назарова // Бюллетень российской социологической сети. – 2001. – № 3. – С. 46–53.

15. Педагогика. Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Мн. : Современное слово, – 2005. – 720 с.

16. Питание и здоровье в Европе. Резюме. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2003. – 38 с.

17. **Платонов В. Н.** Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

18. **Прозоров Ю. А.** Состояние здравоохранения в Украине и его реформа: взгляды и оценки населения, врачей и экспертов / Ю. А. Прозоров. – Симферополь : Здравреформ, – 1996. – 184 с.

19. Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

20. **Решетников А. В.** Методология исследований в социологии медицины / А. В. Решетников. – М. : МГМУ им. И. М. Сеченова, 2000. – 238 с.

21. **Стоянова Л. В.** Социальное здоровье как жизненный ресурс украинского общества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.sociology.kharkov.ua/rus/chten\\_01.php](http://www.sociology.kharkov.ua/rus/chten_01.php)

22. **Reddy K. S.** Глобальна перспектива серцево-судинних захворювань / K. S. Reddy // Медицина світу. – 2001. – № 2. – С. 87–94.

14. **I. Nazarov.** Subjective and objective evaluation of population's health / I. Nazarova // Russian sociological network bulletin. – 2001. – № 3. – P. 46–53.

15. Pedagogy. Big contemporary encyclopedia / composed by E. Rapatsevich. – Minsk : Sovremennoe slovo, – 2005. – 720 p.

16. Nutrition and health in Europe. Summary. – Copenhagen : The World Health Organization Regional Office for Europe, 2003. – 38 p.

17. **V. Platonov.** Preservation and strengthening of health of the people – a priority of modern healthcare / V. Platonov // Sports medicine. – 2006. – № 2. – P. 3–14.

18. **Y. Prozorov.** Healthcare condition in Ukraine and its reform: population, doctors and experts views and valuations / Y. Prozorov. – Simferopol : **Zdravreform**, – 1996. – 184 p.

19. Health psychology / edited by G. Nikiforov. – St. Petersburg : Piter, 2003. – 607 p.

20. **A. Reshetnikov.** Researches methodology in sociology of medicine / A. Reshetnikov. – Moscow : Moscow State Medical University named after I. Sechenov, 2000. – 238 p.

21. **L. Stoyanova.** Social health as a vital resource of Ukrainian society [Web site]. – Access mode: [http://www.sociology.kharkov.ua/rus/chten\\_01.php](http://www.sociology.kharkov.ua/rus/chten_01.php)

22. **Reddy K. S.** Global perspective of cardiovascular diseases / K. S. Reddy // World's medicine. – 2001. – № 2. – P. 87–94.

23. **Taylor S. E.** Health Psychology / S. E. Taylor. – 3-rd edition. – N. Y. : McGraw Hill Inc., 1995. – 781 p.