

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ПРОЦЕССОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

По определению Всемирной организации здравоохранения, чем выше динамическое единство человека и окружающей среды, тем оптимальней природная основа социально-экономического развития, тем лучше качество жизни, отражающееся на здоровье людей, как объективного и субъективного физического, психического и социального развития. Человек сам становится мощным фактором развития среды. Он единственный биологический, социальный и духовный вид, который подчиняется биологическим и социальным законам.

Знания, приобретенные человеком, передаются от поколения к поколению. Путем наследования приобретенного осуществляется социальное развитие, закономерности которого оказываются совершенно иными, нежели закономерности биологической эволюции. Усиление коллективного разума происходит благодаря накоплению, хранению, передаче информации, что способствует овладению знаниями об окружающей среде.

Отличия человека от других биологических видов – отчетливо выраженная социальность, которая обусловлена:

- способностью к согласованным общественным действиям;
- энерговооруженностью и разнообразием орудий труда. Это позволяет рассматривать взаимосвязь "общество – природа" как социокультурный процессы.

Здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного элементов в жизни. Ни одним из них нельзя пренебрегать в стремлении к здоровью и благополучию. Во многих случаях трагический исход можно избежать, если бы люди вели здоровый образ жизни.

Важным показателем благополучия нации является продолжительность жизни, которая зависит от множества факторов: исторической эпохи, государственного строя, экономики, культуры, развития науки, наследственных, внешней среды, т.е. экологии,

качества здравоохранения и др. Но более чем у 50% состояние здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Исходя из биологических возможностей, считается, что человек способен жить 140–160 лет, однако средняя продолжительность жизни его отстает от резервных возможностей. Эксперты констатируют, что в развитых странах около 75%, а в развивающихся – от 45 до 50% всех случаев смертельных исходов вызваны болезнями образа жизни.

За проживание в большом городе человек расплачивается сокращением жизни на 10 лет, за уклонение от систематических занятий физической культурой и посильным физическим трудом – также 10 годами, за отсутствие регулярного секса или нарушений нормальной половой жизни – 8 годами. Избыточная масса тела сокращает жизнь человека на 10–12 лет, а систематическое табакокурение не менее одной пачки сигарет в сутки – на 8 лет. Еще более, на 20 лет, жизнь сокращается из-за пьянства, на 20–25 лет ее сокращает наркомания, на три года – сидячая профессия, особенно при несоблюдении правил гигиены труда и отдыха, на четыре года – сон более 10 часов в сутки. 13,5 года приходится на основные заболевания современного общества: опухоли, травмы, сердечно-сосудистые (артериальная гипертензия, стенокардия, инфаркт миокарда), органов дыхания и пищеварительного тракта, нервной системы (инсульты, неврозы) и органов чувств.

Здоровье как социальный продукт определяется в первую очередь успехами в формировании здорового образа жизни людей государством, которое создает соответствующие объективные экономические и нравственные предпосылки для его обеспечения.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, определяемые данной общественно-экономической формацией. Различают образ жизни определенного класса, социального слоя. Он (образ жизни) охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в

интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Основными мотивами формирования здорового образа жизни могут быть следующие:

- самосохранение – человек не совершает определенных действий, поскольку они угрожают его здоровью и жизни;

- подчинение правилам культуры и быта (человек подчиняется правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества, в котором живет);

- получение удовлетворения от самосовершенствования (ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он делает все, чтобы испытать это чувство);

- возможность работать и самосовершенствоваться может только здоровый человек, поднимаясь на более высокую ступень общественной лестницы;

- сексуальная реализация (здоровье дает человеку возможность для сексуальной гармонии);

- достижение возможно максимального комфорта в разных сферах жизнедеятельности.

Образ жизни человека в значительной степени определяется и формируется культурой личности и общества. Культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также создаваемых ими материальных и духовных ценностях. Культура здоровья, являясь одной из составных частей общей культуры, направлена на:

- предупреждение заболеваний;

- формирование здорового образа жизни, который в основном определяет здоровье общества и обеспечивает ему полноценное существование;

- раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей.

Культура здоровья содержит в себе аспекты санитарно-гигиенического и морально-физиологического воспитания, полового воспитания и физической культуры, вопросы профилактики и

раннего выявления отдельных заболеваний, выявления факторов риска.

В понятие здоровый образ жизни, по современным представлениям, входят следующие составляющие: положительные эмоции, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (табакокурение, злоупотребление алкогольными напитками, употребление наркотиков), упорядоченные половые отношения.

Образ жизни и создание условий для формирования здорового образа жизни каждого человека зависят от:

- макросоциального фактора – конкретных исторических условий и культурных традиций государства;

- микросоциального фактора – экономического положения отдельной семьи;

- психосоциального фактора – места здоровья в иерархии потребностей конкретной семьи;

- психологического фактора – установки самой личности в вопросе определения места здоровья в иерархии потребностей;

- фактора риска – наличия условий и реальности проявления факторов риска.

Формирование здорового образа жизни – многоплановая комплексная задача, для успешного решения которой нужны усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов, стратегия и подкрепленная финансовыми средствами программа, содействующая достижению этой задачи.