

УДК 796. 012. 1: 612. 013

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ

Назарій КУРИШ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті з'ясовано сутність поняття «якість життя людини». Встановлено наявність змін ціннісних орієнтацій постіндустріального суспільства, що супроводжуються зміною парадигми стратегічного планування розвитку людського капіталу в державі з орієнтацією на концепцію якості життя. Охарактеризовано основні напрями досліджень якості життя. Обґрунтовано доцільність додаткового вивчення зв'язку між руховою активністю і складовими якості життя, а також підходів до оцінювання зазначених категорій.

Ключові слова: якість життя, рухова активність, потреби, інтереси.

Постановка проблеми. Останніми роками поняття «якість життя» посіло в громадській думці і науковому обігові міцне положення. Зростання інтересу до проблематики якості життя свідчить що наше суспільство занепокоєне вже не стільки проблемами самозбереження, скільки питаннями стійкого соціального розвитку й відновлення своєї ролі і місця у світовій спільноті. Цей інтерес обумовлений і процесом глобалізації, який диктує для держав, що модернізуються, необхідність створення гідних умов життя не тільки для майбутніх, але й для сучасних поколінь. Значущість проблеми ЯЖ в Україні зростає і у зв'язку з тим, що людський ресурс в умовах активних процесів старіння і депопуляції населення стає дефіцитнішим ресурсом. У сучасному світі висока ЯЖ населення вважається ознакою благополуччя держави, а досвід передових країн показує, що в стратегії розвитку держави потрібно орієнтуватися на концепцію ЯЖ людини.

Істотний внесок до формування і розвитку наукових основ ЯЖ зробили: С. А. Айвазов, 2002; С. А. Баженов, Н. С. Маликов, 2002; J. Bond, L. Corner, 2004; A. Bowling, 2005; I. Czański, T. Panek, 2005; C. Hennessy, 2004; W. R. Lassey, M. L. Lassey, 2001; H. Mollenkopf, A. Walker, 2007; B. Rysz-Kowalczyk, 2001 та ін.

Питання управління ЯЖ подані у працях: А. В. Ардашева із співавт., 2006; А. В. Барановський, О. Б. Калиниченко, 2003; М. Р. Гальперина із співавт., 2002; А. М. Жохова, 2006; А. Є. Когута, 1997; Ю. В. Крупнова, 2005; В. А. Літвінова із співавт., 1997; П. С. Мстиславський, 2003; О. В. Прокоповича, 2004; D. L. Scott, T. Garrood, 2002; B. Szatur-Jaworska, 2005 та ін.

Провідні фахівці з фізичної культури (О. В. Андреева, 2008; М. В. Булатова, 2007; М. В. Дутчак, 2007, 2009; Є. Н. Приступа, 2001, 2007, 2008; С. R. King, 2008; Z. Kuśnierz, 2008; U. Pramann, B. Schäufle, 2007 та ін.) наголошують на важливості підвищення ЯЖ і збільшення тривалості здорового життя людини, ефективно використовуючи раціональну рухову активність.

Проте у науковому середовищі ще не склався єдиний підхід до змісту самого поняття «якість життя», немає загально визнаної методології і методики його вимірювання. Окрім того проблема дедалі більше стає соціальною, міждисциплінарною і на сьогодні потребує комплексного вивчення.

Дослідження виконуються відповідно до теми 3.2.7. «Теоретико-методичні засади реалізаційної діяльності різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з номером державної реєстрації 0106U010789.

Мета дослідження – з'ясувати сутність понять «якість життя людини» та «рухова активність» як чинник, що впливає на реальний стан якості життя населення.

Завдання дослідження:

- з'ясувати сутність поняття «якість життя людини»;
- визначити основні напрями досліджень якості життя на сучасному етапі розвитку суспільства;
- обґрунтувати доцільність додаткового вивчення впливу рухової активності на якість життя людини, а також підходів до оцінювання зазначених категорій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Якість життя (англ. – quality of life, скор. – QOL; нім. – Lebensqualität, скор. – LQ) належить до тих понять словника суспільних наук, які використовують дослідники різних наукових дисциплін, внаслідок чого набирають більшої кількості значень і втрачають точність визначення [10, 19, 20].

ЯЖ розглядають фахівці і як загальносоціологічне, і як соціально-економічне, і як економічне поняття. Одні дослідники визначають його як рівень ЯЖ, другі – як якість рівня життя, треті вважають ці поняття не зв'язаними між собою і такими, що належать до різних галузей наукового знання. Психологи найчастіше характеризують ЯЖ за показниками психологічного благополуччя і почуття щастя; соціологи підкреслюють зв'язки ЯЖ з системою цінностей, суб'єктивним оцінюванням життя та його умов; економісти характеризують ЯЖ, головним чином, у контексті рівня та умов життя населення, а також суб'єктивним оцінюванням цих показників членами досліджуваної спільноти; у правовому відношенні ЯЖ є реалізація права на гідне життя і вільний розвиток людини; у медицині якість життя виразно пов'язана з дефініцією здоров'я і передбачає комплексне оцінювання благополуччя фізичного, психологічного і суспільного.

Вже у 60-і роки минулого сторіччя у найрозвиненіших країнах світу стала очевидною обмеженість використання терміна «рівень життя», оскільки реальність переконливо показала, що економічне зростання і досягнення високого рівня життя не позбавляють суспільство від глибоких соціальних потрясінь. За минулий період створена велика наукова літературна база з проблематики, яка показує, що зарубіжні дослідження ЯЖ проводяться в двох напрямках: на підставі об'єктивних умов життя і на основі вивчення ступеня задоволеності життя самими суб'єктами.

Модель першого напряму визначає ЯЖ як результат комбінації різних статистичних показників і дозволяє отримати об'єктивну оцінку матеріальних умов життя, що чинять значний вплив на ЯЖ соціального суб'єкта [1, 8].

Відповідно до зазначеної моделі ЯЖ фахівці визначають як складну синтетичну категорію, що акумулює в собі усі істотні для особи умови існування і розвитку. До компонентів цієї категорії дослідники зараховують товари і послуги, доходи, заощадження, духовні потреби, особисту безпеку проживання на цій території та інші атрибути соціальної комфортності, екологічна обстановка і стан навколишнього середовища [1].

Така модель є характерною для індустріального суспільства [10]. ЯЖ у цей період виступала проміжним компонентом єдності рівня, якості і способу життя. У економічній науці триєдність була об'єднана поняттям «добробут», яке насправді розглядалося і розглядається в теперішній час як тотожне поняттю «рівень життя». Тим самим «висота» ЯЖ теоретично визначалася якістю товарів, достатків і послуг, а зміст якості життя ставав близьким до поняття «високоякісне життя» [8]. На сучасному етапі такі поняття як «рівень життя», «умови життя», «спосіб життя» є вужчими і фахівці розглядають як категорії, що формують ЯЖ.

Панівним напрямом виступає модель ЯЖ, «що відчувається», оскільки складний характер взаємозв'язку об'єктивних і суб'єктивних умов життя не підтверджує формулу: люди у кращих матеріальних умовах життя більш задоволені ним, ніж ті, що знаходяться в дещо гірших умовах [2, 9, 19, 20]. Ця модель побудована на твердженні, що дійсне значення ЯЖ відображене у суб'єктивних відчуттях людини, а ці відчуття формуються на основі конкретних матеріальних умов життя та емоційного стану. Тобто питання: «На що життя»

пораз більше замінюється питанням: «Як жити?». Все це принципово видозмінює проблему управління соціальним розвитком, який слід розуміти як процес істотних кількісних і якісних змін у рівні, якості і способі життя людей і суспільних груп [2].

Аналізуючи ЯЖ населення України в умовах трансформації, О. М. Плахова вказує, що становлення постіндустріального суспільства супроводжується істотними змінами ціннісних орієнтацій, відповідно змінюються пріоритети, акценти – матеріальний добробут і фізична безпека – вже не є основною метою життєдіяльності людини, вони поступаються місцем власним характеристикам її життя [10]. Саме розвиток людини та її здібностей визначає зростання економіки, культури, добробуту усього суспільства в нових суспільних умовах. Добробут розглядається не як кінцева мета, а як важливий засіб, що слугує розширенню можливостей людини у сфері здобуття освіти, охорони здоров'я тощо.

Так, однією з причин інтересу до «якості життя у медицині» є незадоволеність пацієнтів медичним обслуговуванням, а використання поняття якості життя в практиці сучасної медицини науковці вважають значним прогресом порівняно з традиційною тенденцією фокусуватися лише на хворобі та її симптомах [3]. Виділено 4 різновиди використання ЯЖ в медицині [3, 18]: для планування клінічної допомоги пацієнтам; як кількісна оцінка результату в клінічних випробуваннях і дослідженнях служб охорони здоров'я; для оцінювання потреби населення в службах охорони здоров'я; для розподілу ресурсів.

В. Szatur-Jaworska, характеризуючи ЯЖ у широкому розумінні, описує основні компоненти цього поняття: рівень життя (який автор рекомендує розуміти як рівень задоволення потреб матеріальних і нематеріальних), стан навколишнього середовища, характер суспільних зв'язків (у родині та у ширших спільнотах), а також відчуття людей, що пов'язані із зазначеними категоріями [19]. Тобто ЯЖ залежить не стільки від економіки, скільки від особистого самовідчуття і комфортного існування всередині суспільства [7].

У сучасній науковій літературі існує визначення ЯЖ як ступеня задоволення потреб і реалізації інтересів соціального суб'єкта. ЯЖ містить і рівень життя як характеристику задоволення матеріальних і соціальних потреб, і спосіб життя як діяльність суб'єкта відповідно до загальноприйнятих у конкретному суспільстві цінностей (ціннісних орієнтацій) [8].

Уведення до змісту ЯЖ поняття «інтереси», на думку теоретиків ЯЖ, становить основу теоретичну відмінність змісту поняття «якість життя» від змісту поняття «рівень життя» [5]. Тому в загальному автори розглядають ЯЖ як рівень розвитку і ступінь задоволення всього комплексу потреб та інтересів людей.

Такий підхід має принциповий характер і з теоретичної, і з практичної точки зору. Сам процес піднесення потреб і розширення свободи вибору людиною способу їх (інтересів) задоволення є основною рушійною силою і метою прогресивного розвитку суспільства і самої людини. Діалектика потреб й інтересів, їх єдність і суперечність знаходяться в основі взаємозв'язку і відносної самостійності рівня й якості життя як об'єктів наукового дослідження. З практичної точки зору, поняття «інтереси», що знаходиться у визначенні ЯЖ, слугує підставою перенесення акценту в управлінні підвищенням цієї якості на визначальні фактори, на створення умов для ефективної діяльності людей.

До таких чинників належить рухова активність людини [5, 11]. І тому, відповідно до змісту нашого дослідження, вважаємо за доцільне розглянути рухову активність як чинник, що впливає на реальний стан якості життя населення.

Окремі автори [12, 13, 16, 17] у своїх дослідженнях стверджують, що оптимальна систематична рухова активність є важливим чинником у підвищенні якості життя, оскільки задоволення фізичними вправами є не лише корисними для організму людини, а також можуть бути приємними. Автори підкреслюють, що чим старшою стає людина, тим більше на її ЯЖ мають вплив регулярні фізичні тренування [16, 17]. Проте у зазначених працях поняття «якість життя» ототожнюється з поняттями «здібність», «самостійність» та «незалежність» і не наводяться результати безпосереднього впливу систематичних фізичних тренувань на ЯЖ. А всі висновки зроблені на підставі матеріалів ВОЗ без подання і обговорення результатів досліджень автора [13].

Цікавими є дослідження ЯЖ у медицині. Малорухливий спосіб життя фахівці визначають як чинник, що сприяє розвитку вікового андрогенного дефіциту (ВАД) у чоловіків. Автори досліджень наголошують, що уникнути початку фізіологічної андрогенної недостатності не може ніхто з чоловіків, але його можна значно відтермінувати і зробити цей процес непатологічним. До першорядних чинників, які можуть сприяти уникненню зазначеної патології, дослідники зараховують нормалізацію способу життя і застосування фізичної рекреації. Проте у зазначеному дослідженні не вказано на пряму залежність у зміні параметрів рухової активності і ЯЖ, а лише на опосередкований вплив оптимальної рухової активності на ЯЖ через поліпшення сексуальної функції [9].

Результати позитивного впливу рухової активності на ЯЖ людини подають науковці Є. Г. Булич і І. Г. Муравов [3]. Дослідники на прикладі спортсменів доводять, що розвиток і збільшення функціональних можливостей належними тренуваннями сприяє формуванню своєрідного стану «надздоров'я». При цьому спортсмени відчувають надлишок фізичних сил, різке відчуття бадьорості, здатність перевершити звичні людські можливості. Такий стан характеризує своєрідний феномен «надздоров'я», який відрізняється від звичайного життя різко підвищеним рівнем його якості. І, навпаки, автори вказують, що зниження ЯЖ відбувається у випадку, якщо людина втрачає здатність відновлювати порушену (або втрачену) життєдіяльність. Це створює такий емоційний стан, який людина сприймає як знижену ЯЖ. У цих дослідженнях наводяться результати, що вказують на позитивний вплив рухової активності на ЯЖ людини. Однак згадані дослідження проводилися з обмеженою вибіркою спортсменів високої кваліфікації і подані висновки лише гіпотетично можуть бути характерними для інших груп населення.

Існують дослідження, у яких автори стверджують, що особи різного віку, маючи вищу рухову активність, мають вищий рівень здоров'я залежної якості життя (якості життя, що залежить від здоров'я, health-related quality of life, скор. – HRQL) [14, 15, 18]. Однак небагато з цих досліджень вирішили питання зв'язку між руховою активністю і всіма складовими здоров'я залежної якості життя, зокрема специфічними.

Висновки

1. Якість життя належить до тих понять словника суспільних наук, які використовують дослідники різних наукових дисциплін і внаслідок чого набирають більшої кількості значень та втрачають точність визначення.

2. Становлення постіндустріального суспільства супроводжується істотними змінами ціннісних орієнтацій, відповідно змінюються пріоритети, акценти – матеріальний добробут і фізична безпека – вже не є основною метою життєдіяльності людини, вони поступаються місцем якісним характеристикам її життя. А тому панівним напрямом виступає модель якості життя, «що відчувається», тобто оцінка суб'єктивної якості життя.

3. Лише в окремих дослідженнях наводяться результати, що вказують на позитивний вплив рухової активності на якість життя людини. Однак, зазначені дослідження проводилися з обмеженою вибіркою осіб і подані висновки лише гіпотетично можуть бути характерними для інших груп населення. Додаткових досліджень потребує також виявлення зв'язку між руховою активністю і всіма складовими здоров'я залежної якості життя.

4. Розглядаючи якість життя як соціально-економічне поняття, ми послідовно повинні визнати можливість і необхідність, із науково-практичної точки зору, оцінювання цієї якості, при цьому враховуючи об'єктивну обмеженість будь-якого комплексу показників у зв'язку з безмежністю потреб та інтересів людини і їх проявів у реальному житті.

Таким чином, перспективи наших подальших пошуків полягатимуть у вивченні параметрів вітчизняних і зарубіжних учених до оцінювання реального стану якості життя населення

Список літератури

1. Айвазян С. А. Анализ синтетических категорий качества жизни населения субъектов Российской Федерации: их измерение, динамика, основные тенденции / С. А. Айвазян // Уровень жизни населения регионов России. – № 11. – 2002. – С. 1–38.

2. *Баженов С. А.* Качество жизни населения: теория и практика / С. А. Баженов, Н. С. Маликов // Уровень жизни населения регионов России. – № 2. – 2002. – С. 1–46.
3. *Бараненко А. В.* Оценка качества жизни у лиц, зависимых от алкоголя (обзор) / А. В. Бараненко, О. Б. Калиниченко // Український вісник психоневрології. – 2003. – Т. 11, вип. 2. – С. 68–71.
4. *Бас О.* Визначення якості життя хворих після мастектомії [Електронний ресурс] / О. Бас // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 4, кн. 2. – С. 9–14.
5. *Булич Э. Г.* Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э. Г. Булич, И. Г. Мурахов – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. *Гуцалова І. В.* Якість життя населення України: теоретико-методологічні основи суспільно-географічного дослідження : автореф. дис. ... д-ра геогр. наук : спец. 11.00.02 „Економічна і соціальна географія” / І. В. Гуцалова ; НАН України. – К., 2008. – 20 с.
7. Как измерить качество жизни граждан страны? – Режим доступа: <http://health.unian.net/rus/detail/190060>
8. *Маликов Н. С.* К вопросу о содержании понятия „качество жизни” и его измерению // Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – № 2. – С. 1–7.
9. Сучасні погляди на проблему покращення якості життя старіючих чоловіків / В. О. Мітюков, М. І. Томашевський, І. І. Ясинський, В. О. Смотров, О. М. Кириллов, Л. М. Гришина, А. М. Ярош, К. Є. Васькін. – Режим доступу: 08mvagom.doc
10. *Плахова О. М.* Якість життя населення України в умовах трансформації (соціологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 / О. М. Плахова ; Харківський національний ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2005. – 20 с.
11. *Пристапуна Є. Н.* Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 9–22. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-5/08pynf.pdf>.
12. *Пристапуна Є. Н.* Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Пристапуна, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – С. 8–20. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-3/08penroa.pdf>.
13. *Щедрина А. Г.* Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.
14. Physical activity is related to quality of life in older adults / Luke S. Acree, Jessica Longbrs, Anette S. Fjeldstad, Cecilie Fjeldstad, Bob Schank, Kevin J Nickel, Polly S. Montgomery, Andrew W. Gardner // Health and Quality of Life Outcomes. – Режим доступу: <http://www.hqlo.com>
15. Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life: Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath, D. G. Moriarty, E. S. Ford, W. H. Giles, A. H. Mokdad // Prev Med. 2003 – № 37 – p. 520-528.
16. *Kozdroń E.* Program rekreacji ruchowej osuób starszych / E. Kozdroń. – Warszawa: Wydawnictwa Akademii wychowania fizycznego, 2008. – 76 s.
17. *Pramann U.* Nordic Walking: Program treningowy dla seniorow / Pramann U., Schäufele B. – Warszawa: Interspar, 2007. – 127 s.
18. *Rejeski W. J.* Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mialko // Journal Gerontol. and Biol. sci. Med. sci. 2001. – № 56. – p. 23-35.
19. *Scott D. L.* Quality of life measures: use and abuse / D. L. Scott, T. Garrood // Pract. Res. Clin. Rheumatol. – 2000. – Vol. 14, № 4. – P. 663–687.
20. *Szatur-Jaworska B.* Jakość życia w fazie starości – próba diagnozy [Електронний ресурс] / B. Szatur-Jaworska. – Режим доступу: www.szatur.republika.pl/Jakosc_zycia_w_fazie_starosci.pdf

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ

Назарий КУРЫШ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье выяснена сущность понятия «качество жизни человека». Установлено наличие изменений ценностных ориентаций постиндустриального общества, которые сопровождаются изменением парадигмы стратегического планирования развития человеческого капитала в государстве с ориентацией на концепцию качества жизни. Охарактеризованы основные направления исследований качества жизни. Обоснована целесообразность дополнительного изучения связи между двигательной активностью и составляющими качеством жизни, а также подходов к оценке отмеченных категорий.

Ключевые слова: качество жизни, двигательная активность, потребности, интересы.

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF HUMAN LIFE : MODERN ASPECTS

Nazariy KURYSH

L'viv State University of Physical Culture

Annotation. The article deals with the notion quality of human life. The shift in value orientation of postindustrial society, which is accompanied with paradigm shift of strategic planning of human capital development in the state directed towards orientation on quality of life concept have been researched. Main directions of quality of life researches are characterized. The necessity in additional study of relation between physical activity and quality of life domains, as well as key approaches to assessment of these aspects have been proved.

Key words: quality of life, physical activity, needs, interests.