



УДК 13+122/29+304.3

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ

**Бриленок Наиля Булатовна** – директор Института физкультуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. E-mail: brilenoknb@yandex.ru



В статье исследуются социальные риски в контексте здорового образа жизни. Вводится представление о рисках для здоровья как самостоятельном и значимом виде социальных рисков. Выделяются и анализируются экологические, экономические, производственные, технологические, культурные риски для здоровья, обусловленные особенностями современного социального развития. Показано, что социальные риски для здоровья бывают личными и коллективными, в последнем случае речь идет об участии в рискованных практиках коллективных социальных субъектов. Среди личных рисков выделяются потребительские и поведенческие; отдельно исследуются риски, связанные с чрезмерной виртуализацией современного общества. Делается вывод, что здоровый образ жизни в контексте теории рисков оказывается стратегией минимизации рисков для здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, риски, риски для здоровья.

DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-2-135-138

Здоровый образ жизни сегодня является предметом активного исследования в философии, медицине, психологии, социологии и других науках, и это неслучайно. В современном мире человеческое здоровье становится не только самой значительной личной ценностью, но и социальным капиталом, обуславливающим прогрессивное развитие государств и наций, и это всецело осознается политическими и социальными элитами. В России, например, достижение здорового образа жизни граждан давно уже объявлено приоритетным направлением социального развития, важнейшей государственной стратегией. В этих условиях особое значение приобретает осмысление фундаментальных принципов здорового образа жизни, выполнение которых позволяет человеку быть успешным и здоровым, способным адаптироваться к постоянно изменяющемуся современному миру.

Одним из важнейших направлений, связанных с анализом социальных практик, направленных на достижение и поддержание человеческого здоровья, является исследование социальных рисков. В самом деле, если понимать под здоровым образом жизни единство всех видов человеческой деятельности, а также природных, социальных и культурных условий, направленное на достижение максимально возможного физического, духовного, социального развития человека, то становится ясно, что

здоровый образ жизни всякого человека непосредственно определяется и средой его существования, ее социальной и природной экологией [1]. Очевидно, что внешние условия могут быть как благоприятными, так и неблагоприятными для здорового образа жизни, анализ же неоднозначных для здоровья социальных и природных условий с необходимостью приводит к изучению возможных рисков.

Современное общество в философии обозначено как общество риска, которое сегодня является значимой и актуальной социально-философской парадигмой [2, 3]. В самом деле, нелинейность и катастрофичность современного общественного развития, учащающиеся социальные, политические, экономические катастрофы, общественные выборы и повороты связаны с существованием множества политических, экономических, культурных рисков.

Прежде чем приступить к анализу социальных рисков в контексте здорового образа жизни, введем основные понятия. Следуя общим определениям риска, мы будем называть риском для здоровья всякое неоднозначное событие с множеством зависящих от выбора субъекта благоприятных и неблагоприятных исходов, способных повлиять на человеческое здоровье. Риск в философской онтологии и рискологии понимают не как однозначно отрицательное явление, но как неоднозначный феномен, содержащий новые возможности развития. Сразу заметим, что если речь идет о рисках, связанных с человеческим здоровьем, то всякую, даже минимальную, неоднозначность следует понимать как нежелательную. Действительно, здоровье является самой значимой человеческой ценностью, его утрата ничем не восполнима и всегда необратима. И если речь идет о рисках для здоровья, то, в первую очередь, необходимо определить возможные отрицательные, а не положительные последствия наступления рискованного события, а рисковать допустимо только в тех случаях, когда риска невозможно избежать, как это случается в медицине. Вот почему исследование социальных и экологических рисков с точки зрения их влияния на здоровый образ жизни должно расценивать все рискованные для здоровья ситу-



ации как отрицательные, и далее речь пойдет о рисках только как о нежелательном явлении. Это, однако, не означает «бегства от рисков», отказа от их досконального анализа и оценки хотя бы потому, что их исследование позволяет определить возможные последствия различных рискованных ситуаций, а иногда и минимизировать сами риски. Здоровый образ жизни – это и есть последовательная стратегия постоянного уменьшения рисков для здоровья, он напрямую связан с их постоянной минимизацией.

Социальная онтология риска в общем случае определяет риск как вероятностное событие, результат которого не определен, и полагает, что риск появляется только в тех случаях, когда событие имеет некое множество неблагоприятных и благоприятных исходов. Именно наличие разных предполагаемых исходов и позволяет рискующему субъекту сделать выбор, он же невозможен без достоверной информации о событии. Риск всегда связан с включенностью в него человека, с его активностью, и именно этим он существенно отличается от непосредственной угрозы или прямого урона, в которых субъект пассивен, а исход не определяется его выбором. Сказанное позволяет осознать определяющую роль субъекта, принимающего решение, в ситуации риска и оценить важность достоверной информации в оценке тех или иных социальных явлений с точки зрения их рисковости. Понимание онтологии риска, осознание того, что рисковать можно не только своим, но и чужим (в том числе, и здоровьем) позволяет говорить не только о рискующих субъектах, но и о «рискуемых». Очевидно, что рисковать могут не только отдельные люди, но и социальные сообщества, поскольку происходящее в ситуациях риска нередко зависит не от выбора личности, а от общественного выбора. В подобных случаях имеет смысл говорить о коллективном субъекте риска и выделить не только индивидуальные (личные), но и коллективные риски для здоровья. Тот же факт, что исход всякой рискованной ситуации определяется человеческим выбором, означает, что здоровый образ жизни как стратегия минимизации рисков полностью зависит от осознания человеком той или иной ситуации, от его способности правильно оценить происходящее и собственные действия, и снова поднимает проблему достоверности информации. Здоровый образ жизни – всегда глубоко осознанная социальная практика, невозможная без достоверной информации о связанных со здоровьем феноменах, процессах, событиях.

Перейдем теперь к анализу конкретных социальных рисков, связанных со здоровым образом жизни. Для начала следует констатировать

неутешительный факт: любые социальные риски так или иначе связаны с угрозой человеческому здоровью, физическому или психологическому. Другим фактом является то, что хотя риски здоровью существовали всегда, сопровождали всякую социальную деятельность, современное общество становится все более и более рискованным. Плотность социальных взаимодействий, огромное число организаций, потоки информации, постоянные инновации – все это переполняет, перегружает современное социальное пространство, увеличивает социальную непредсказуемость, а значит, и постоянно порождает риски. В обществе риска большая часть событий носит вероятностный характер, а непредсказуемость становится существенным, атрибутивным социальным свойством.

В обществе риска постоянно увеличивается и количество рисков для здоровья, важнейшими из них являются *экологические риски*. Сегодня уже очевидно, что состояние природы на нашей планете во многом определяется социальной деятельностью, а экологические риски все более связаны с социальными практиками, а не с природными явлениями. Очевидно и то, что поддерживать здоровый образ жизни в загрязненной, нездоровой природной среде невозможно. Экологические риски для здоровья – это определяемые чьим-то выбором непредсказуемые ситуации, связанные с будущим состоянием природы или какой-то ее части, которые могут отрицательно сказаться на человеческом здоровье. К экологически рискованным ситуациям относятся все, связанные с прямым или косвенным загрязнением природы: это и нерациональное природопользование, и создание инновационных производств и продуктов, которые могут привести к непредсказуемым изменениям в природной среде. Экологические риски нередко являются коллективными, они возникают в случаях, когда государства или сообщества принимают решения, от которых зависит будущее природы, а значит – и людей, а рискуемыми при этом могут оказаться миллионы, даже миллиарды. Экологические риски постоянно увеличиваются за счет роста производства, введения множества технических инноваций, войн, межнациональных конфликтов.

Чрезвычайно важными с точки зрения здорового образа жизни являются и *экономические риски*, которые могут быть индивидуальными и коллективными. Они возникают в случаях выработки непредсказуемых экономических и финансовых стратегий, принятия сложных экономических решений, создания новых экономических проектов, планов, программ. Любой неточный экономический прогноз, неправильная



оценка экономического будущего может привести к неблагоприятным исходам: падению производства, экономическим кризисам, понижению доходов, ухудшению финансового состояния и уровня жизни людей – всему, что уменьшает материальный ресурс, всегда необходимый для поддержания здорового образа жизни. Во всех этих случаях мы имеем дело с опосредованным вредом, наносимым человеческому здоровью. Но в случае экономических рисков могут возникать и непосредственные угрозы здоровью, когда рискованная экономическая ситуация напрямую заканчивается психическими расстройствами, телесными недугами или даже смертью. В истории двадцатого столетия существуют многочисленные примеры подобного состояния дел, например Великая экономическая депрессия.

Близкими к экономическим являются производственные, или технологические, риски, связанные с разработкой новых технологий, введением технических новшеств, созданием новых продуктов. Оценить социальные последствия технических новшеств зачастую непросто даже экспертам, и всякий раз, когда создается принципиально новый технологический продукт, возможны непредсказуемые последствия, достаточно вспомнить создание атомной энергетики или генномодифицированных продуктов. Именно в подобных случаях не только отдельные люди, но и все человечество может столкнуться с реальной угрозой не только собственному здоровью, но и жизни. Технологические риски могут быть значительными даже при условии, что специалисты со всей ответственностью пытаются определить результаты технических нововведений. Но особенно серьезными они становятся, когда необходимой оценки последствий не проводится или ее результаты скрываются в интересах нужд производства и рынка. Следование здоровому образу жизни предполагает, что человек вправе решать, пользоваться ли ему тем или иным инновационным продуктом, но для этого он должен обладать максимальной информацией о том, насколько этот продукт полезен. Если этой информации нет, то риск потребления нового продукта становится неосознанной угрозой.

Существенно зависит здоровый образ жизни и от **политических рисков**, которые почти всегда являются коллективными. Сложность политических систем обуславливает тот факт, что политические решения зачастую являются непредсказуемыми, а исход любой политики никогда не бывает предрешенным. Однако можно говорить и о том, что некоторые политические стратегии являются принципиально рисковыми: они сознательно направлены на пограни-

прав граждан, истребление социальных или этнических групп, геноцид, войны. Фашизм, национализм, милитаризм не только непрогнозируемы в своих политических последствиях, но и заведомо ставят под угрозу человеческое здоровье, делают невозможным здоровый образ жизни каждого, это – прямые политики риска. Политики риска потенциально опасны для всех, в том числе и для тех, кто их принимает, – об этом всегда следует помнить политическим элитам и политическим экспертам. Однако политические риски для здоровья зачастую возникают даже в случае проведения демократических, мирных, имеющих своей целью благополучие граждан, политик, а возникают при принятии всякого значимого политического решения. Даже нравственно безупречная, но недостаточно продуманная политика может ухудшить здоровье граждан из-за экономического падения, ухудшения социального климата, загрязнения окружающей среды, упущения других, более благоприятных возможностей.

В современном социуме существуют и многочисленные **культурные риски**. Вредными для человеческого здоровья могут быть не только артефакты, но и культурные идеи. Здесь речь, в первую очередь, идет о продуктах массовой культуры, которые могут отрицательно влиять на духовное и нравственное здоровье. Так, культурные идеи могут насаждать заблуждения, способствовать маргинальным социальным практикам, провозглашать безнравственное благим и пр. Можно говорить о дурном воздействии культурных продуктов не только на нравственное, но и на психологическое, и даже на телесное здоровье. Например, массовая культура XX в. ввела в повседневность моду на курение и наркотики, на загар, на похудание, на сексуальную раскрепощенность, безусловно, вредящие здоровью любого человека и исключающие здоровый образ жизни, и это привело к росту числа известных заболеваний и появлению новых.

Индивидуальные риски связаны с личным выбором конкретного человека и, как правило, не способствуют здоровому образу жизни, среди них можно выделить **потребительские** и **поведенческие**. О первых мы уже упомянули выше в связи с технологическими рисками, они постоянно растут, поскольку появляются новые высокие технологии, виды коммуникаций, лекарства, продукты питания, медицинские методики – всякая инновация в принципе рискогенна для потребителя. Поведенческие риски связаны с отрицательными поведенческими практиками, к которым относятся вредные привычки, дурные пристрастия, аддикты, такие как алкоголизм,



курение, наркомания, сексуальные излишества. Эти риски можно минимизировать социальными способами – воспитанием, пропагандой. Однако поведенческие риски могут появляться и в результате стихийных, необдуманных, бессмысленных поступков или возникать в сложных и непредсказуемых жизненных ситуациях – подобных рисков избежать нельзя. Следует отметить, что в современном социуме появляется все больше и больше людей с привычкой рисковать, постоянно рискующих любителей риска. Привычку рисковать, по-видимому, следует оценить как аддикцию, несовместимую со здоровым образом жизни, но этот феномен еще ждет подробного исследования. Наиболее опасные личные риски, на наш взгляд, связаны с потреблением инновационных медицинских технологий и продуктов, однако именно в медицине, которая является одним из самых рискованных видов деятельности, риски зачастую бывают оправданными, особенно в случаях, когда речь идет о человеческой жизни.

Остановимся вкратце и на рисках, связанных с виртуализацией современного социума: это принципиально новые риски, которые практически отсутствовали всего два десятилетия назад. Сегодня тотальная виртуализация охватила практически все сферы общественной жизни, породив особые массовые феномены [4, 5]. Сегодня уже появилось понятие «чрезмерная виртуализация» и сложилось устойчивое представление, что она наносит значительный вред личному и социальному здоровью. Речь, прежде всего, идет об умалении телесности, о которой впервые заговорили философы-постмодернисты: человек, для которого погружение в виртуальное пространство стало привычкой (а таких людей становится все больше и больше), минимизирует свои физические и биологические потребности, пренебрегает своим телом и в результате утрачивает здоровье. Другим важным риском чрезмерной виртуализации является утрата самоидентичности. Эти явления не так давно начали изучаться философией, психологией, социологией, психиатрией, виртуалистикой, но уже сегодня ясно, что они являются потенциально опасными не только для отдельных людей, но и для всего человечества.

Итак, современный социум, обозначенный в социальной философии как «общество» риска, изобилует непредсказуемыми, неоднозначными ситуациями, которые могут нанести вред человеческому здоровью. Экологические, экономические, технологические, политические, культурные, личные риски становятся столь многочисленными, что в своей совокупности могут нивелировать практики здорового образа жизни, поэтому проблема социальных рисков

становится особо значимой при разработке социальных стратегий достижения и сбережения здоровья, а здоровый образ жизни невозможен без изучения массовых рискованных ситуаций и минимизации рисков.

### Список литературы

1. *Бриленок Н. Б.* Здоровый образ жизни как социальная практика // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16, вып. 1. С. 3–5.
2. *Beck U.* Risk Society : Towards a New Modernity. L., 1992. 260 p.
3. *Устьянцев В. Б.* Общество риска и человек : онтологический и ценностный аспекты. Саратов, 2006. 291 с.
4. *Афанасьева В. В.* Виртосфера // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Философия. Психология. Педагогика. 2009. Т. 9, вып. 2. С. 3–7.
5. *Афанасьева В. В.* Homo virtualis // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10, вып. 2. С. 59–64.

### Healthy Life-style and Social Risks

#### N. B. Brilenok

Saratov State University  
83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: brilenoknb@yandex.ru

The paper investigates social risks in the context of healthy life-style. The concept of risks for health is introduced as an independent and significant notion. We separate and analyze ecological, economical, industrial, technological, cultural risks for health, which are conditioned by the peculiarities of modern social development. It is shown that social risks may be personal as well, as communal, in which case we speak about participation of an individual in the venturesome communal social practices. Among the personal risks we mark consumer and behavioral ones. We also separate the risks connected with the excessive virtualization of modern society. We conclude that healthy life-style is the strategy for the minimization of risks for health.

**Key words:** healthy life-style, health, risks, risks for health.

### References

1. *Brilenok N. B.* Zdorovy obraz zhizni kak sotsialnaya praktika (Healthy life-style as social practice). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2016, vol. 16, iss. 1, pp. 3–5.
2. *Beck U.* *Risk Society: Towards a New Modernity*. London, 1992. 260 p.
3. *Ustyantsev V. B.* *Obshchestvo riska i chelovek: ontologicheskij i tsennostnyy aspekty* (Society of risks and the Human: ontological and value aspects). Saratov, 2006. 291 p.
4. *Afanaseva V. V.* Virtosfera (Virtosphere). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2009, vol. 9, iss. 2, pp. 3–7.
5. *Afanaseva V. V.* Homo virtualis (Homo virtualis). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2010, vol. 10, iss. 2, pp. 59–64.