

ФИЛОСОФИЯ

Н.Н. Базелюк

Социально-философские аспекты здоровья и здорового образа жизни

Одними из важнейших проблем современного общественного прогресса являются проблемы качества и здорового образа жизни. Ученые большое внимание уделяют исследованию медико-биологических проблем здоровья. Однако социально-философскому анализу индивидуального здоровья человека, его валеологическому аспекту, несмотря на его важность, в силу разных причин должного внимания не уделялось. Следует признать недостаточную разработанность теоретико-методологических вопросов формирования активной мотивации на потребность в здоровье и здоровом образе жизни. В современном обществе формируется здравоцентристская парадигма, суть которой заключается в комплексном подходе к сохранению здоровья и мотивации здорового образа жизни, с учетом физиологических, медицинских, психологических, педагогических и социально-философских принципов исследования.

На протяжении нескольких веков человек пытался осознать причины болезни и здоровья, смысл жизни, бытие в целом. Проблема здоровья впервые была обозначена философами Античности, которые видели ее решение в гармоничном развитии личности. Они утверждали, что искусство жить уходит корнями в искусство быть здоровым, зависит от на-

копленных знаний, привычек, состояния окружающей среды. Врачами-философами Античности был выдвинут значимый для современности тезис о том, что в здоровом организме жидкая среда и движение атомов должны находиться в гармонии, истоки которой следует искать в психологическом благополучии индивида и справедливом устройстве общества, в окружающей среде. В Средние века, где господствовало божественное понимание мира, состояние здоровья связывали с усвоением философских и теологических знаний, с мобилизацией духовной энергии человека посредством молитв, обращенных к Богу. Жизнь рассматривали как испытание, данное свыше, целью которого является сохранение души, воздержание, покаяние, благоразумие, сохранение духовной чистоты. Раскаяние в грехах расценивали как главную профилактическую и оздоровительную процедуру. Наибольшую ценность в Средние века представляло не само здоровье, а душа и духовная жизнь человека. В Новое время доминанта в мировоззрении сместилась в сторону просвещения.

Степень мотивации людей к сохранению и укреплению здоровья детерминирована, зависит от культурно-исторического типа цивилизации, менталитета народа, от природного и социального окружения индивида.

Большая часть населения значительную часть времени проводит в окружении других людей, выполняя множество ролей. Немецкий философ-экзистенциалист М. Хайдеггер отмечал озабоченность человека своим местом в обществе, где ему необходимо делать все то, что одобряется другими. Такой уклад жизни заставляет человека приспособливаться к обществу, пренебрегая своей независимостью, освобождаясь от необходимости индивидуального бытия и ответственности за индивидуальное существование.

Находясь постоянно в социальной среде и выполняя предуготовленные обществом роли, человек не всегда осознает себя как индивидуальность. Для этого иногда необходимо оказать-

ся в экстремальной ситуации (страдание, борьба, одиночество, осознание смерти). Страх боли, небытия можно рассматривать и как физический страх, и как потрясающее человека прозрение. В результате открывается бездна бытия, которая позволяет обрести новое, трансцендентное измерение жизни и оторваться от повседневности, от существования в рамках заведенного порядка вещей. В соответствии с теорией философа-экзистенциалиста К. Ясперса подобные пограничные состояния являются источником философии, содержательным базисом этической жизни, образуют полноту содержания человеческого существования, способствуют познанию себя. Понять пограничные ситуации как продукт сознания, сделать экзистенциальный выбор в реальных условиях цивилизованного мира призвана новая философия жизни личности, которая может стать фундаментом валеологической культуры. «Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности» [1, с. 31].

Ю.М. Орлов пишет: «Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления» [2, с. 3].

Валеологическая культура формируется в результате осознания человеком авторства своего бытия, ответственного отношения к здоровью и образу жизни, зависит от ролевого поведения человека в обществе и переживания пограничных состояний.

Образ жизни – диалектическое единство субъективных и объективных факторов. Материальной основой образа жизни являются объективные составляющие: социально-экономические и экологические факторы среды. Субъективная составляющая объединяет всю совокупность типичных видов жизнеде-

тельности индивида, социальной группы и общества в целом. Образ жизни – это определенное отношение и способ использования субъектом объективных условий жизни, это повседневная практическая данность, как непосредственная жизнедеятельность людей в различных сферах социальной действительности. В этом смысле можно сказать, что не только количество квадратных метров жилой площади и не только количество причитающихся на человека рублей влияют на уровень его здоровья, а способ и характер их использования, то есть в конечном счете образ жизни. Степень оздоровительного или болезнетворного влияния окружающей среды на организм зависит от личности конкретного человека, индивидуального образа жизни, привычек и интересов. Отношения «человек – среда» приобретают нравственную основу, в результате чего создается новый тип социальных отношений. Человеческое общество, развивая социальную систему, оказывается само под воздействием факторов окружающей среды. При этом люди могут создавать комфортные условия для существования, искусственную среду обитания, повышать нравственный, духовный, культурный уровень человеческой личности или создавать экстремальные условия для здоровья и жизни человека.

Особое влияние на здоровье населения имеет стремление государства коммерциализировать здравоохранение, направить его на путь рыночного развития.

Наряду с объективными факторами, автор статьи предлагает выделить субъективные: сознательное, ответственное отношение к собственной жизни и здоровью, гигиеническая просвещенность, понимание того, что образ жизни человека и здоровье – неразделимые понятия. «Психическое представляет субъективное проявление определенных нейрофизиологических структур. Субъективное в идеальной форме отражает объективный мир и проявляется в виде внешних действий человека и внутренних (организменных) изменений» [3, с. 45]. Субъективные и объективные факторы – это единый процесс,

диалектически противоречивые стороны единой системы «организм – среда». Человек живет в материальном мире, созданном природной и социальной средой. Сознание отражает процессы и предметы окружающего мира, то есть субъективное отражает объективный мир и предстает как переживание ситуаций, как самочувствие, влияющее на образ мыслей и действий.

Идеальное (сознание, мышление, речь) оказывает прямое влияние на материальное (тело), формируют здоровье и образ жизни. Объективные процессы (социально-экономические, экологические) протекают в окружающей среде возрастающими темпами. Субъективные, адаптационные процессы отстают от ускоренного развития среды. Так возникают противоречия между объективными и субъективными факторами в образе жизни, которые обуславливают необходимость разработки адекватных времени подходов к формированию здорового образа жизни. Сохранение относительного равновесия, переплетение данных факторов положительно влияет на здоровье и образ жизни человека. Гармоничное соотношение данных факторов приведут к уменьшению противоречий между объективными и субъективными условиями жизни, к полноценному функционированию организма, здоровому образу жизни и здоровью населения.

Автор статьи предполагает, что здоровье можно созидать, если принять во внимание факт, что человек – открытая, саморегулирующаяся и самообновляющаяся система, которая обменивается энергией, веществом и информацией с окружающей средой. Управляя с помощью сознания механизмами здоровья и ведя здоровый образ жизни, можно постоянно поддерживать оптимальный уровень здоровья. Одним из главных факторов формирования здорового образа жизни, запускающим механизм оздоровления, следует считать гармонизацию пространства, состояние, поддерживающее функции человеческого организма в гармонии с его характером и конституцией. Механизмами здоровья можно назвать химические, энергетические связи внут-

ри организма, между индивидом и средой обитания; управляющими механизмами здорового образа жизни – сознание, подсознание, высшую нервную деятельность. Следовательно, здоровье можно рассмотреть как внутрисистемный порядок.

Подводя итог, автор статьи предлагает принципы формирования здорового образа жизни, на основе которых возможно создать индивидуальное (валеологическое) здоровье, построить программу действий, систему ценностей человека, развить позитивную мотивацию к саморазвитию, самосовершенствованию, сохранить разумный порядок в системе «личность – среда».

1. Аксиологичность – формирование у населения и отдельной личности мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, уважении к себе, окружающей среде.

2. Постепенность, предусматривающая последовательность реализации целей и задач по формированию здорового образа жизни.

3. Индивидуальность, опыт интеркультурной деятельности, адекватное речевое восприятие субъекта, корректность поведения, позитивное общение на диалоговой основе с другим человеком.

4. Приобретение навыков саногенного мышления позволяет оптимизировать стиль жизни общества и индивидуальное бытие, активизировать сознание, активнее заниматься индивидуальным здоровьем на основе изменений в мотивационной сфере личности.

5. Холизм ориентирует на то, чтобы рассматривать человека как целостное существо, состоящее из множества взаимосвязанных, взаимопроникающих структур.

6. Каузальность – познание причинно-следственных связей в организме и в системе «организм – среда» позволяет видеть весь процесс формирования мотивации здорового образа жизни как ответственный выбор своего бытия.

7. Апперцепция способствует осознанию и поиску наличия в организме механизмов здоровья, уходя от стереотипов мышления и скептицизма.

Организм человека развивается по законам биологии, бо-леет в соответствии с эволюционно сформировавшимися законами патологии. Социальная среда модифицирует и во многом преобразует эти процессы. Если сущность человека социальна, то его природа в основном биосоциальна, а исходные, базовые структуры, представленные, прежде всего, молекулярно-биологическим, субклеточным и клеточным уровнями, – биологичны. Социальное выступает по отношению к биологическому как некий системный координатор и регулятор, чем-то ограничивая одни биологические проявления (нежелательные, негативные), а для других создавая условия для лучшего их проявления и раскрытия. Решение социально-биологических и социально-фило-софских проблем помогает пониманию механизмов индивидуального (валеологического) и общественного здоровья, формированию здорового образа.

Список литературы

1. *Торохова Е.И.* Валеология: Словарь [Текст] / Е.И. Торохова. М.: Флинта: Наука, 1999.

2. *Орлов Ю.М.* Саногенное мышление [Текст] / Ю.М. Орлов. Составители А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением. Кн. 1. М.: Слайдинг, 2003.

3. *Царегородцев Г.И., Шингаров Г.Х.* Психосоматическая проблема и ее значение для понимания путей совершенствования человеческого потенциала [Текст] / Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров // Человеческий потенциал современной России: Сборник / Под ред. Г.Х. Шингарова, И.Е. Задорожняка. М.: Изд-во СГУ, 2005.

Научный руководитель – Г.И. Царегородцев, доктор фило-софских наук, профессор