

УДК 1(091) : 613

## Социально-философские аспекты валеологии и формирования здорового образа жизни

**Н.Н. Базелюк**

*Современная гуманитарная академия, Москва*

**Аннотация.** На основании социально-философского анализа здоровья человека, рассматриваемого в органической связи с формированием здорового образа жизни, в статье раскрыта диалектика взаимодействия объективных и субъективных факторов. Показано влияние экстремальных ситуаций и коммуникации на здоровье и формирование валеологической культуры. Предложены принципы программы мотивации формирования здорового образа жизни.

**Abstract.** The paper highlights social and philosophical analysis of health considered in organic connection with formation of human's healthy life-style; interaction of objective and subjective factors has been analyzed. Influence of extreme situations and communications on human's health and formation of valeological culture has been shown. Some program of healthy life-style motivation has been proposed.

### 1. Введение

Ученые всегда уделяли большое внимание 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. Теоретико-методологические вопросы формирования активной мотивации на потребность в здоровье и здоровом образе жизни недостаточно разработаны. Следует отметить, что в современном обществе формируется здравоцентристская парадигма, суть которой заключается в том, чтобы к укреплению мотивации сохранения здоровья подходить с учетом физиологических, медицинских, психологических, педагогических и социально-философских принципов исследования.

### 2. Проблемы здоровья и его трактовка в исторической ретроспективе

На протяжении нескольких веков человек пытался осознать причины болезни и здоровья в контексте смысла жизни, бытия 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 накопленных знаний, привычек, состояния окружающей среды. Врачами-философами античности был выдвинут значимый для современной валеологии 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. Величайшее значение имело введение в обиход понятий "человеческая душа", "дух", благодаря которым появилось новое понимание здорового человека. Его стали рассматривать как гармоничное и целостное существо. Платон подчеркивал, что человек не может обвинять ни богов, ни судьбу, обвинить можно только себя, как ответственного за свое существование и здоровье.

В Средние века, где господствовало религиозное 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 как таковое, а душа и духовная жизнь человека, т.к. священнослужители, ученые акцент поставили не на человеке, а на Божественной воле, а здоровье рассматривали как Божью милость.

В Новое время доминанта в мировоззрении сместилась в сторону просвещения. Здоровье стали рассматривать как состояние, зависимое от врожденного жизненного духа, физических упражнений, влияния окружающей среды, психоэмоциональных возможностей человека, как состояние благополучия.

Благополучное человеческое существование в мире предполагает опору людей на уверенность в завтрашнем дне, сохранение психического и социального здоровья, стабильность существования. Когда у человека появляется неуверенность в данных опорах, начинается поиск новых установок. После Второй мировой войны значительное воздействие на мировоззрение западной интеллигенции оказал

экзистенциализм. Ж.-П. Сартр акцентировал внимание на авторстве и ответственности индивида за свое бытие. Сфера бытия человека, пространственно представляемая область свободы личности немислима без здоровья, без индивидуальной заботы о существовании, считали экзистенциалисты.

Конец XX в. и начало XXI в. ознаменовались созданием системы экспресс-обследований. Впервые обоснованы и измерены связи между процессами социальной дифференциации населения и динамикой показателей здоровья. Общество обратило пристальное внимание на здоровье здоровых людей, а не больных; появились науки санология, валеология.

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

### 3. Формирование валеологической культуры человека

"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" (Торохова, 1999).

Значительную часть времени человек проводит в окружении других людей, выполняя множество ролей. М. Хайдеггер отмечал озабоченность человека своим местом в обществе, где ему необходимо делать все то, что одобряется другими. Такой уклад жизни заставляет человека приспосабливаться к обществу, пренебрегая своей независимостью и освобождаясь от необходимости индивидуального бытия и ответственности за индивидуальное существование. По К. Ясперсу, человек, принимающий роль, может открыть себя только в общении с другими, в коммуникации. В. Майхофер трактовал бытие человека в мире как момент единичности, неповторимости. Так, в ролевых проявлениях человеческой экзистенции "самобытие" одного индивида реализуется в отношении с "самобытием" других индивидов в общем контексте социального "события" людей.

Находясь постоянно в социальной среде и выполняя предустановленные роли, человек не всегда осознает себя как индивидуальность. Для этого необходимо оказаться в экстремальной ситуации (страдание, борьба, одиночество, осознание смерти). Страх боли, небытия можно рассматривать 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.

По К. Ясперсу, подобные пограничные состояния являются источником философии, содержательным базисом этической жизни, образуют полноту содержания человеческого существования, способствуют познанию себя. По Сартру, экзистенция является открытой возможностью, логическим тождеством с самим собой. Человек трансцендентен, считает М. Хайдеггер, т.к. способен выйти за рамки любого приобретенного опыта, он трансцендирует любую вещь, делая ее объектом своего обсуждения и познания.

Рефлексия пограничных ситуаций, страх перед возможностью небытия позволяет выбрать самого себя как собственное, имеющее ценность существование, обрести свободу, обостряет потенциальные возможности индивида и подталкивает к принятию ответственного решения в данной жизненной ситуации. Способность личности понять пограничные ситуации как продукт сознания, сделать экзистенциальный выбор в реальных условиях цивилизованного мира, является новой философией жизни личности, которая может стать фундаментом валеологической культуры. Выбор – это понимание, позволяющее мыслям о смерти сосуществовать с экзистенцией бытия, это обдуманый поступок, способствующий разрешению кризисных ситуаций и достижению согласия с окружающим природным и социальным миром, с самим собой для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования валеологической культуры человека.

Разрешение экзистенциальных проблем происходит в особые моменты бытия через особые глубокие интимные переживания, которые могут перерасти как в болезнь, так и в выздоровление. Выход индивида из пограничной ситуации сопровождается качественными преобразованиями личности, переоценкой привычного восприятия мира. Доминанта смещается, изменяются цели и образ жизни, состояние здоровья, решается проблема бытия. Экзистенциальный выбор способствует рождению новой здоровой личности и переходу к здоровому образу жизни. Постепенно завершается процесс борьбы за новые качества, кризис достигает кульминации. За состоянием физической боли, страдания тела и духа, агрессивного напряжения следует катарсис, облегчение и наполнение жизни новым смыслом, оздоровление.

Здоровый человек способен в кризисные моменты жизни совершить обдуманый, ответственный поступок, который приведет к самоисцелению тела. Индивидуальное здоровье – динамическое состояние психосоматики человека, зависящее от культуры общения с социальной, природной средой, от философских позиций индивида, от трансцендентальной свободы личности.

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" (Орлов, 2003).

Валеологическая культура, таким образом, формируется в результате осознания человеком авторства своего бытия, ответственного отношения к здоровью и жизни, зависит от ролевого поведения человека в обществе и переживания пограничных состояний. Творческий подход каждой личности к выбору индивидуальных мероприятий здорового образа жизни способствует здоровью человека и общества в целом.

#### **4. Влияние объективных и субъективных факторов на здоровье и образ жизни человека**

Рассматривая здоровье человека и здоровый образ жизни, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров отмечают: "Чрезвычайно важна для человека и его здоровья вера в осуществимость смысла собственной жизни. Огромную психогигиеническую и психотерапевтическую ценность имеет убеждение человека в том, что ему есть ради чего жить... Главное, чтобы человек чувствовал важность стоящих перед ним задач и принимал на себя ответственность за их решение. Утрата ощущения полноты и целенаправленности жизни неизбежно сопровождается сначала дезорганизацией, а затем и резким снижением духовной активности. А последнее приводит и к физическому износу организма" (Царегородцев и др., 2006).

Физиологическое, психологическое, социальное здоровье индивида зависят от ряда объективных факторов: социального уклада и экономического процветания общества, комплексного влияния климата, рельефа местности, солнечного излучения, чистоты воздуха, почвы, воды, органического мира, создающих оптимальную экологическую обстановку для здорового бытия человека. 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. Бытовые, общественные и производственные конфликты, неудовлетворительное питание, жилищные условия, материальное вознаграждение за труд, безработица, социальная незащищенность человека, тяжелые условия труда, несбалансированный режим дня, труда и отдыха, нерешенные семейные, межнациональные, экономические, политические конфликты, усиленный поток информации, перенапряжения и стрессы – все эти факторы воздействия социальной системы могут привести к хроническому переутомлению нервной системы человека, развитию социально значимых болезней (сердечно-сосудистых, венерических, алкоголизма, наркомании, СПИДа).

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

Экологическая обстановка на планете, в стране, области, районе является немаловажным фактором, влияющим на количество и качество здоровья человека и его образ жизни. Для человека, как биологического вида, существует физиологический предел выносливости по отношению к любому фактору среды, за границей которого фактор будет неизбежно угнетающе влиять на здоровье человека. Ограничивающими факторами для человека являются резкие перепады температуры окружающей природной среды, атмосферного давления, влажности, солнечной активности, загрязнения природной среды, возбудители заболеваний (вирусы, бактерии, простейшие), животные – переносчики и хранители паразитов, обитающие в природных условиях постоянно или случайно. Часто инфекционные заболевания возникают, развиваются и исчезают под влиянием условий общественной жизни, зависят от экономических и социодемографических показателей государства.

Наряду с объективными факторами автор 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" (Царегородцев, Шингаров, 2005). 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, т.е. субъективное отражает объективный мир и предстает как переживание ситуаций, как самочувствие, влияющее на образ мыслей и действий.

М. Норбеков, Л. Фотина (авторы уникальной системы по оздоровлению и омолаживанию организма, подтвержденной патентами на 18 изобретений, получившей признание в России, Германии, Израиле, США) предупреждают, что "истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения" (Фотина, Норбеков, 2000). Созданная ими система оздоровления основана на осознании человеком необходимости внутренних духовных изменений, пробуждении способности к самовосстановлению.

Идеальное (сознание, мышление, речь) оказывает прямое влияние на материальное (тело), формирует здоровье и образ жизни. Объективные процессы (социально-экономические, экологические) протекают в окружающей среде с нарастающей скоростью. 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 приведет к уменьшению противоречий между объективными и субъективными условиями жизни, к полноценному функционированию организма, здоровому образу жизни и здоровью населения.

### **5. Взаимодействие валеологической и санологической составляющих в формировании здоровья и здорового образа жизни**

Анализируя данные с точки зрения системного подхода, 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, что можно постоянно поддерживать организм на оптимальном уровне здоровья, сознательно управляя механизмами здоровья и ведя здоровый образ жизни. 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 внутри организма, между индивидом и средой обитания. Результат "запуска" механизмов оздоровления – гармония человека с самим собой, с окружающей средой. Управляющие механизмы здорового образа жизни – сознание, подсознание, высшая нервная деятельность.

Следовательно, здоровье можно рассматривать как внутрисистемный порядок, который контролируется информацией, закодированной в генах, регулируется нервной, эндокринной системами, высшей нервной деятельностью человека.

В практическом смысле управлять здоровьем и формированием здорового образа жизни возможно через изучение валеологии, показывающей взаимодействие и взаимовлияние органов и систем органов здорового организма, и санологии, изучающей связи организма с социальной средой.

Подводя итог, автор статьи предлагает при построении программы действий, формирующей систему ценностей человека и помогающей личности, занять активную жизненную позицию, развить позитивную мотивацию к саморазвитию, самосовершенствованию, сохранить разумный порядок в системе и быть здоровым, использовать следующие принципы:

- 1) аксиологичность – формирование у населения и отдельной личности мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, уважении к себе, окружающей среде. Валеологическое мировосприятие, являющееся результатом воспитания и культуры человека, утверждает главной ценностью сознание, способное к трансценденции, творчеству, свободе выбора;
- 2) постепенность, предусматривающая последовательность действий по формированию здорового образа жизни, зависящая от возраста индивида, личностных качеств, изменений условий жизни, настроения индивида, нравственных законов окружающей социальной среды. При формировании здорового образа жизни физические и умственные нагрузки следует увеличивать постепенно, последовательно дополняя стиль бытия новыми факторами, способствующими здоровью. Контрольным признаком хаоса в системе и необходимости "перезапуска" механизмов здоровья служит недомогание. Более длительные циклы подъема – утомляемости, увеличение выносливости, прилив сил и энергии, быстрые адаптационные реакции свидетельствуют о здоровье высшего качества;
- 3) индивидуальность, опыт интеркультурной деятельности (система приобретенных и эмоционально-ценностно пережитых и принятых знаний и умений, ведущих к отказу от негативных стереотипов в социокультурном общении), представляющий собой адекватное речевое восприятие субъекта, корректность поведения, умение выразить свою мысль, построить 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 оболочек;
- 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.

## 6. Заключение

Актуальность выбранной темы определяется ситуацией, которая сложилась на данном этапе развития общества. С одной стороны, ускорение ритма жизни, темпов социально-экономического и информационного развития общества, изменение экологической обстановки, распространение психоактивных и наркотических веществ отражаются на структуре заболеваемости, демографической обстановке и смертности населения, ведут к хроническим заболеваниям отдельных людей и угрозе существования общества. А с другой стороны, современное общество требует от человека быть здоровым, энергичным, мобильным, активным, успешным.

Несмотря на все достижения цивилизации и медицины, социального благоденствия и всеобщего здоровья людей не наступило. Традиционные взаимоотношения человека с природной и социальной средой обитания привели к биосоциальной аритмии, изменению биологической адаптации к условиям среды, неумеренности и т.п.

Следовательно, валеологическая проблема является многосторонней, универсальной, что позволяет исследовать индивидуальное, общественное здоровье, формирование здорового образа жизни медикам, биологам, психологам, социологам, философам.

## Литература

- Орлов Ю.М.** Саногенное мышление. Сост. А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, М., Слайдинг, кн. 1, 96 с., 2003.
- Торохова Е.И.** Валеология. Словарь. М., Флинта, Наука, 248 с., 1999.
- Фотина Л.А., Норбеков М.С.** Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. Екатеринбург, АРД ЛТД, 345 с., 2000.
- Царегородцев Г.И., Шингаров Г.Х.** Психосоматическая проблема и ее значение для понимания путей совершенствования человеческого потенциала. В сб.: Человеческий потенциал современной России. Под ред. Г.Х. Шингарова, И.Е. Задорожнюка. М., Изд-во СГУ, 264 с., 2005.
- Царегородцев Г.И., Шингаров Г.Х., Губанов Н.И.** Философия. Учебник. М., Весть, 443 с., 2006.