

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Малярчук Н. Н.,

к. м. н., доцент кафедры валеологии ТюмГУ, г. Тюмень

В исследованиях естественно-научного и гуманитарного направлений «культура здоровья» рассматривается в качестве рядоположенных, лишь синтаксически связанных между собой в словосочетание компонентов «культура» и «здоровье», при недостаточном осмыслении их структурного и внутреннего единства. Мы предлагаем рассмотреть содержание данного понятия комплексно, с философских позиций, наиболее целостно и фундаментально представляющих феномен человека.

Здоровье – явление самостоятельное и многоаспектное, требующее глубокого исследования. Истоки понимания здоровья как высшей человеческой ценности вне зависимости от времени, места и общественного уклада общества, сформировались еще в контексте античной культуры, при этом философы античного мира выдвигали в качестве ведущей – идею оптимального соотношения различных составляющих телесной и душевной природы человека, образующих упорядоченное внутреннее единство.

В соответствии с данным холистическим подходом индивидуальное здоровье мы рассматриваем в качестве сложноподчиненной системы, представляющей собой совокупность телесного, душевного, духовного компонентов и связей между ними. В качестве системообразующих факторов выступают цели функционирования каждого элемента системы «здоровье человека»:

а) на телесном уровне – формирование и сохранение индивидуальной структуры, а также процессы репродукции, которые обеспечивают интересы вида и сохранение популяции;

б) на душевном уровне – стремление человека реализовать себя как личность, то есть прожить полноценную жизнь в обществе;

в) на духовном уровне – психическая трансформация, ведущая к достижению состояния творца как духовной индивидуальности.

Организация системы иерархична, определяющим элементом, задающим режим деятельности всей системы, является вершина. Основу телесного здоровья составляет генотип. Он формируется вследствие закономерного генетического развития и обусловлен совершенствованием адаптационных механизмов к относительно постоянным и меняющимся условиям внешней среды. Формирование душевного здоровья

предопределяет психический код, где задействованы как бессознательный уровень, связанный с биологическим существованием, так и осознаваемая часть психики (эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы).

В составе душевного здоровья мы выделяем психическую и психологическую составляющие. В медико-психологической литературе психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Психологическое здоровье ассоциируется с одной из целей существования человека – потребностью самореализации как личности, оно обеспечивает социальную сферу жизни, поэтому рассматривается нами как личностное и социальное здоровье.

Духовный уровень здоровья требует рассмотрения различных подходов понимания духовности как феномена. В частности, теологизм связывает духовность с сакральным началом, мировым разумом и делает ее присущим только людям, верующим в высшие, божественные силы. Согласно другому пониманию, духовность может быть вполне светской. Например, В. М. Иванов (200–) описывает духовность как характеристику психики и поведения человека, определяющуюся целостной системой интеллектуальных, эмоциональных, нравственных, эстетических, экологических идей, чувств и переживаний, внутренних установок личности. В. Д. Ширшов под духовностью понимает состояние человеческого самосознания, которое находит свое выражение в мыслях, словах и действиях [3].

В нашем понимании духовное здоровье – это не только максимальный уровень самосознания и самореализации личности, который характеризуется автономностью, чувством прекрасного, альтруизмом, заботой о достижении счастья, благополучия и здоровья для себя и для окружающих людей, принятием ответственности за судьбы мира. Это и особое напряжение, связанное с потенциальным смыслом и ценностями, требующими осуществления высшего предназначения человека.

Таким образом, индивидуальное здоровье как состояние полного телесного, душевного и духовного благополучия дает возможность человеку наилучшим образом решать жизненные задачи, полностью реализуя свой потенциал.

Кроме того, понятие «здоровье» содержит представление о гармоничности и мощности открытой биоэнергоинформационной системы, каковой является человек. С позиций современных философских взглядов на сложность, многокомпонентность и целостность природы чело-

века, сущность его рассматривается не просто как био-социальное, а как био-психо-социо-природно-космическое существо [4].

В русле данных рассуждений здоровье человека необходимо рассматривать также как сложную неравновесную, биологическую, психологическую, социально-культурную и природно-космическую систему открытого типа, которая постоянно обменивается энергией, веществом, информацией с социумом и окружающей природой.

В качестве меры осознания человека к самому себе, к обществу и природе выступает культура. С момента своего рождения человек помещен в мир культуры и для того, чтобы выстроить свое ценностно-смысловое пространство, сформировать мировоззрение, он должен освоить этот мир, в том числе, овладеть культурой здоровья. Усваивая культурные образцы отношений и поведения, человек осознанно или не очень выбирает те нормы, которыми руководствуется в течение жизни. Они могут улучшать или разрушать его здоровье. Поэтому важно, какие знания о здоровье и способах его развития, какие примеры отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих, какие способы здоровьесберегающего поведения будут транслировать ребенку, входящему в этот мир, члены его семьи, воспитатели, педагоги, средства массовой информации.

Культурная среда – это своего рода менталитет той общественно-экономической формации, в рамках которой человек существует в данный момент. Вместе с тем, необходима еще «надстройка», определяющая будущее развитие человеческого общества. В качестве образцов программ будущей деятельности рассматриваются вырабатываемые в науке теоретические знания, вызывающие перевороты в технике и технологии последующих эпох; идеалы будущего социального устройства, которые еще не стали господствующей идеологией; новые духовно-нравственные принципы, разрабатываемые в сфере философско-этических учений и часто опережающие свой век [2]. Все указанное, на наш взгляд, и представляет своего «вектор движения» развития человечества, который позволит решить проблемы современной техногенной цивилизации, которая основана на картезианской, механистической картине мира и антропоцентризме. Высшие ценностные принципы этой цивилизации составляют научно-технический прогресс и основанный на нем экономический рост, накопление общественного богатства, создание и присвоение все более широкого ассортимента всевозможных благ. При этом, по словам Н. А. Бердяева, «... духовная культура задавлена. Цели жизни померкли. Человек перестал понимать, для чего он живет, и не имеет

времени задуматься над смыслом жизни. Жизнь человека заполнена средствами к жизни, которые стали самоцелью».

В результате развития техногенной цивилизации современное человечество оказалось поставленным перед рядом глобальных проблем. Среди них не только экологический кризис, но кризис духовности и телесности человека. Нарушение экологического равновесия, загрязнение окружающей среды спровоцировало появление «экогенных» болезней. Химическое и радиационное загрязнение способствует увеличению числа заболеваний дыхательной, пищеварительной, эндокринной иммунной систем, в том числе и злокачественных.

Хронический психоэмоциональный стресс, ставший неотъемлемой частью техногенной цивилизации, приводит к росту сердечно-сосудистых нарушений, появлению «синдрома хронической усталости», к широкому распространению психоневрологических и психосоматических заболеваний. Следовательно, мощь человека, вооружившегося современной техникой, противопоставившего себя природе, обернулась против него самого.

В связи с проблемой самосохранения и выживания человечества в техногенном обществе, стали вновь актуальными идеи антропокосмизма, уходящие корнями в философию античных времен. Она рассматривала природу как идеал гармонии, а человека как часть природы (микрокосм), в которой сфокусированы все космические законы. Эти идеи явились основой для развития в начале XX «русского космизма». В частности, в концепции В. И. Вернадского, превращение биосферы в ноосферу (сферу разума), где человек становится важнейшим фактором природного развития, означает превращение самого человека в существенную биосоциальную, разумную космическую силу.

В новой парадигме – антропогенной цивилизации, человек не противопоставляется всему миру, он не является его центром, а находится «посередине мира», являясь органичной его частью, не выделяемой механически из целого. Осмысление сущности человека в новой системе координат бесконечно увеличивает его ответственность за судьбы мира. Нобелевский лауреат американский нейрофизиолог Р. У. Сперри, выдвигая принцип «холистской макроментальной эмерджентной причинности», утверждает, что «мир, в котором мы живем, движем не только бессознательными материальными силами, но так же, и в решающей степени — человеческими ценностями» [1].

На наш взгляд, переход человечества от техногенного развития цивилизации к ноосферному развитию как духовно-нравственному пути, представляется одним из условий формирования культуры здоровья

личности. Решение проблемы перехода к ноосферному мышлению должно начинаться с постановки вопроса о духовно-нравственном, ценностном и ответственном отношении человека к самому себе, к своему здоровью. Так как нельзя относиться нравственно, ценностно, ответственно к окружающей среде (к природе, к обществу, к другим людям), если при этом относишься безнравственно и безответственно к самому себе.

Сам процесс овладения человеком культурой здоровья происходит через самопознание, самосохранение, саморазвитие личности, через гармонизацию отношений человека с самим собой, с окружающими людьми, с природой, через постоянный духовно-нравственный поиск, обращенный и к себе, и к миру. Для того, чтобы управлять своим здоровьем человеку, прежде всего, необходимо получив необходимую сумму знаний, изменить свое ценностное отношение к здоровью, взять на себя полную ответственность за состояние индивидуального здоровья.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Это осознание происходит в процессе их «прочувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующей практической деятельности, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирует субъектное ценностное отношение личности к здоровью. В процессе переживания происходит интериоризация полученных знаний и превращение их в убеждения, осуществляется переход от знания к сознанию. Эмоционально-чувственное отношение создает тот фон, на базе которого формируются потребности и мотивы, предопределяющие психологическую готовность к здоровьесформирующему типу деятельности, развивается способность личности к анализу собственного поведения в социоприродной среде к объективной самооценке, происходит экстериоризация знания и его практическая реализация.

Использование холистических, аксиологических, синергетических, культурологических, экзистенциальных идей при обосновании основных концептуальных подходов в определении понятия «культура здоровья», позволили нам сделать следующий вывод:

Культура здоровья человека это и здоровьесоздающее мышление, и составная часть мировоззренческой позиции человека, проявлениями которой является здоровьесформирующее (здоровьесберегающее и здоровьесозидающее) поведение. Они ведут не только к самосовершенствованию индивидуального здоровья и к стремлению качественного изменения здоровья окружающих людей, но и выстраиванию духовно-нрав-

ственных отношений со всем Миром, то есть природной и социальной средой Земли и Вселенной.

Таким образом, выше указанные обстоятельства позволяют констатировать тот факт, что формирование культуры здоровья человека является, наряду с проблемами войны и мира, экологизации сознания человека, важнейшей проблемой современности.

Литература:

1. Дыхан Л. Б., Кукушкин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. Уч. пособие для студентов педагогических вузов. /Под ред. В. С. Кукушкина. – М. : ИКЦ МарТ; Ростов-на-Дону. Издательский центр «МарТ», 2005. -528 с.
2. Степин В. С. Культура. Статья в «Энциклопедию философских знаний» // Вопросы философии. 1999. № 8.
3. Ширшов В. Д. . Основные направления духовно-нравственного воспитания. Воспитательные приоритеты образования на современном этапе его реформирования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-2 марта. Тюмень. – Тюмень: изд-во ТюмГУ, 2006. 1 выпуск -С. 63.
4. Шубинский В. С. «Полюсно-полевая» теория существования человека и развитие педагогики // Новые исследования в педагогических науках. 1990, №2. -С. 6-10.