

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ, МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1. Современные представления об индивидуальном здоровье

В общественном сознании понятие «здоровье» лишено подлинного смысла, так как существующая традиционная медицинская модель здоровья формировала представление о том, что патология и болезнь более реальны, чем здоровье и душевное благополучие. Так, в Большой медицинской энциклопедии здоровье определяется как состояние организма человека, когда отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Основоположник валеологии И.И. Брехман подчеркивал, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой [3].

В литературе приводится целый ряд терминов: «психическое здоровье» (Братусь, 1988), «психологическое здоровье» (Дубровина, 1991) «душевное здоровье» (Даниленко, 1996), «личностное здоровье» (Митина, 2002), «духовное здоровье» (Кореляков, 2002), которые вызывают путаницу в восприятии понятия «индивидуальное здоровье».

Эту несогласованность нетрудно избежать, если рассматривать человека с холистических (целостных) позиций, предложенных еще античными учеными. К пониманию целостности человека можно приблизиться с помощью системного подхода. Система представляет собой совокупность элементов и связей между ними, функционирующих как единое целое и имеющих единую цель функционирования. Человек – это система с пирамидальным принципом построения (так называемая пирамида Maslow). В ней можно выделить три уровня: низший – телесный (греч. soma – тело),

средний – душевный (греч. *psyche* – душа), и вершину – духовный элемент (греч. *pous* – дух). Организация этой пирамиды иерархична и определяющим, задающим режим деятельности всей системы элементом является вершина.

Системообразующие факторы пирамиды – цели функционирования элементов системы «человек»: а) на телесном уровне – формирование и сохранение своей индивидуальной структуры, а также процессы репродукции, обеспечивающей интересы вида, сохранение популяции; б) на душевном уровне – стремление 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 [1].

Поэтому мы и предлагаем рассматривать индивидуальное здоровье в качестве трехуровневой сложноподчиненной системы, состоящей из телесного, душевного и духовного здоровья, включающих, в свою очередь, собственные элементы.

В формировании **телесного** здоровья лежит генетический код – генотип (в узком смысле слова – совокупность генов, локализованных в хромосомах, в более широком – совокупность всех наследственных факторов организма). Он формируется как закономерное следствие генетического развития, обусловленного совершенствованием адаптационных механизмов к относительно постоянным и меняющимся условиям внешней среды.

Телесное здоровье содержит следующие группы показателей:

а) соматические – физиологическое состояние всех органов и систем организма, отсутствие пороков и аномалий развития, а также заболеваний;

б) физические – пол; возраст; показатели биологических жидкостей и тканей (в частности, группа крови, резус-фактор и др.); уровень резистентности; уровень обмена веществ в покое и при нагрузке, и, следовательно, тип реактивности («стайер» или «спринтер» по В.П. Казначееву); морфофункциональный тип (например, по Э. Кречмеру: астенический, атлетический, пикнитический, диспластический), который детерминирует уровень физического развития; биоритмологический тип («сова», «жаворонок», «соворанок», «соня-засоня» по А.А. Путилову);

в) репродуктивные – половая конституция; совместимость в браке: генетическая, физическая, физиологическая, сексуальная.

В формировании **душевного** здоровья лежит психический код (архетипальная структура человека). Здесь задействованы как бессознательный уровень психики, связанный с биологическим существованием, так и осознаваемая ее часть (эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы).

Говоря о душевном здоровье, мы условно делим его на *психическое* (в медико-психологической литературе оно рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности) и *психологическое*, которое ассоциируется с одной из целей существования человека – потребностью самореализации как личности, то есть обеспечивает социальную сферу жизни, в том числе и эффективность в профессиональной деятельности.

И.В. Дубровина [4] отмечает, что если «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то «психологическое здоровье» относится к личности в целом. Как метко замечает Б.С. Братусь: «Человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т.п.) и одновременно – личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.)... Если говорить о тенденциях современного общества, то надо признать, что все для большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен» [2].

Рассматривая в качестве высшего уровня здоровья – **духовный**, остановимся на различных подходах понимания духовности как феномена.

В частности, теологизм связывает духовность с сакральным началом, мировым разумом и делает его присущим только людям, верующим в высшие, божественные силы. Парадигмальную установку теологизма отличает целостный взгляд на человека во всей его тотальности. Подлинный смысл человеческой жизни в устремлении к Высшему, Абсолютному Инобытию; в служении ему с целью осуществления Его в мире. Исходным полагается духовное на-

чало в человеке, составляющее основу бытия человека во всех его измерениях. Духовное не сводимо ни к одному природному, ни к общественному; не объяснимо ни наследственностью, ни влиянием культурной среды.

С позиций христианской антропологии всему человеческому роду после грехопадения присуще искажение подлинной человеческой природы. В своем наличном бытии конкретный человек обнаруживает греховность как духовную болезнь. Становление человека как целого возможно посредством духовной работы, направленной на преодоление сил греха. Противостояние человеческого и периферийного, греховного во внутреннем мире человека определяет направленность жизни на служение во имя спасения других, а значит и себя, на осуществление своего Первообраза – образа Божьего в индивидуальной жизни или отступление, извращение своей человеческой сути, обрекающее человека на душевный хаос, духовную нищету, духовную гибель. В концепции теологизма истинно здоровый человек – это святой человек.

Согласно другому пониманию, духовность может быть вполне светской. Например, В.М. Иванов (2003) описывает духовность как характеристику психики и поведения человека, определяющуюся целостной системой интеллектуальных, эмоциональных, нравственных, эстетических, экологических идей, чувств и переживаний, внутренних установок личности.

«Духовная жизнь, – как писал Н.А. Бердяев, – раскрывается по ступеням и разнокачественно. В нее входят вся познавательная, нравственная, художественная жизнь человека, общение в любви». Другой русский философ И.А. Ильин, обсуждая содержание «духовности», отмечал, что она не исчерпывается мыслью, не ограничивается словами и высказываниями. Духовность человека глубже всего этого, могущественнее и священнее. Она состоит, прежде всего, в уверенности, что в пределах собственной души есть нечто лучшее, не зависящее от его произвола и «к этому лучшему и высшему надо прислушиваться, сосредоточенно испытывать его, вникать в него, предаваться ему».

Духовность не может быть врожденной, но, будучи родовым человеческим качеством, воспроизводится в процессе жизнедеятельности благодаря трансляции духовных ценностей и нравственных норм предыдущими поколениями. Отечественный ученый-энциклопедист Н.Н. Моисеев считает, что высшую степень духов-

ности проявляет коллективный интеллект Человечества. При этом, «тот феномен, который мы называем духовным миром, не может быть понятым без синтеза собственного «Я» человека и некой общей абстрактной «высокой» идеи. Отсутствие общих идей, единой цели или веры приводит к бездуховности и нравственной деградации общества, а их превалирование рождает фанатиков...» [5].

Центральными категориями духовности являются: добро и любовь; вера, надежда – основа оптимизма; мудрость и справедливость; красота и возвышенность деяний и помыслов; совесть и стыд; достоинство и честь; сострадание и милосердие, забота о достижении счастья и благополучия не только для себя, но и для другого, для всего человечества, то есть ответственность за судьбы мира.

Содержание духовного здоровья определяется смыслом жизни человека. В психологических исследованиях *смысл жизни* характеризуется как *наиболее значимая для человека цель, самая главная идея, которая существенно обуславливает его жизнедеятельность, поведение, особенно в трудных ситуациях.*

Поиск человеком смысла является первичной движущей силой его жизни. У каждого человека имеется свое собственное призвание, и задача каждого уникальна, как и специфические возможности ее выполнения. Стремление найти смысл жизни – это не просто «вторичная рационализация» инстинктивных влечений, это главная мотивационная сила в человеке. Таким образом, жизнь человека приводится в порядок его смысловой ориентацией, поэтому в поиске смысла нельзя избегать напряжения, связанного с наличием серьезных требований, присущих смыслу человеческого существования. Когда возникает поле напряжения между тем, что человек делает, и тем, что он должен делать, начинает действовать экзистенциальная динамика, которая, скорее, тянет человека, чем толкает; вместо подчинения смыслу он решает, должна ли его жизнь организовываться серьезными требованиями смысла его существования [7].

Согласно экзистенциальному подходу, можно реализовать смысл жизни тремя различными способами: через деятельность; через переживание ценностей; через страдание. Следовательно, жизнь можно сделать осмысленной: а) тем, что мы даем миру своим созданием; б) тем, что мы берем от мира в нашем восприятии и в) той

позицией, которую мы занимаем в отношении мира, что включает в себя и определенное выбираемое нами отношение к страданию [6].

Оптимальный смысл жизни можно охарактеризовать как гармоническую структуру смысложизненных ориентаций, существенно обуславливающую высокую успешность в различных областях деятельности, максимальное раскрытие способностей и индивидуальности человека, его эмоциональный комфорт [8].

В нашем понимании, **духовное** здоровье – это не только максимальный уровень 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, которое сопровождается переживанием полноты жизни и удовлетворенности ею.

Таким образом, **индивидуальное** здоровье как состояние телесного, душевного и духовного благополучия дает возможность человеку, полностью реализуя свой потенциал, наилучшим образом решать жизненные задачи в целях продолжения рода, максимальной продолжительности жизни, оптимальной трудоспособности и социальной активности. Высший уровень здоровья – духовный, оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены. Отклонения, как в душевном, так и в духовном аспектах здоровья, непременно скажутся на образе жизни человека, и тем самым на состоянии телесного здоровья.

Американский теоретик медицины Г. Сигерист писал еще в 1941 году: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям в окружающей среде, если они не выходят за пределы нормы, и вносит свой вклад в благополучие общества, соразмерный с его способностями. Здоровье поэтому не означает просто отсутствие болезней, это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская психология / Серия «Гиппократ». Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Шадрина. М., 1997.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. М., 1991.
5. Моисеев Н.Н. Восхождение к разуму. Лекции по универсальному эволюционизму и его приложениям. М.: Международный независимый эколого-политологический университет, 1995. С. 5-9.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1999.
7. Чудновский В.Э. Исследование проблем смысла жизни и акме (возрастной, профессиональный и социореабилитационный аспекты) // Психологический журнал. 2004. Том 25, № 1. С.129 – 135.
8. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. 2003. № 3. С. 3-14.