

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ – ОСНОВА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Н.Н. Малярчук

Тюменский государственный университет

До сих пор нет общепринятого определения понятия "здоровье", т.к. оно не имеет четких критериев оценки. В литературе используется целый ряд, на первый взгляд, казалось бы схожих терминов: "психическое здоровье" (Б.С. Братусь, 1988), "душевное здоровье" (О.И. Даниленко, 1996), "здоровье индивида" (В.П. Казачеев, 1996), "личностное здоровье" (Л.Н. Митина, 2002), "индивидуальное здоровье" (В.М. Чимаров, 2003). Это свидетельствует о терминологической неопределенности между понятиями "индивид", "личность", "индивидуальность".

Знаменитый русский философ первой половины XX века Н.А. Бердяев утверждал: "Личность не тождественна индивидууму... Индивидуум есть категория натуралистическая, биологическая. Не только животное или растение есть индивидуум, но и алмаз, стакан, карандаш. Личность же есть категория духовная, а не натуралистическая, она принадлежит плану духа, а не плану природы, она образуется прорывом духа в природу. Личности нет без работы духа над душевным и телесным составом человека".

По определению Л.Д. Столяренко (2003), личность – это социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества... Она не только объект и продукт общественных отношений, но активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания... Особенная и непохожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств характеризуется понятием "индивидуальность".

Трем уровням личности (Н.А. Бердяев): телесному, душевному и духовному соответствуют и три аспекта здоровья – телесный, психический и духовный. Отклонения как в душевном, так и в духовном аспектах здоровья непременно скажутся на образе жизни индивидуума, и тем самым на состоянии резервов энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций, т.е. на состоянии телесного здоровья.

Г.Л. Апанасенко (2003) указывает, что, рассматривая человека как биоэнергоинформационную систему, характеризующуюся пирамидальным построением подсистем, к которым относится тело, психика и духовный компонент, понятие здоровья подразумевает гармоничность данной системы, где системообразующим фактором, по его мнению, выступают следующие цели:

- на телесном уровне процессы выживания и репродукции, обеспечивающие интересы вида и сохранение популяции;

- на психическом уровне – стремление реализовать себя как личность, т.е. прожить полноценную жизнь в обществе;
- на духовном уровне – совершенствование психической трансформации, ведущей к развитию альтруизма и достижению состояния творца как духовной индивидуальности.

Мы предлагаем рассматривать *уровни индивидуального здоровья* в качестве трех сложных взаимосвязанных подсистем (А – телесное; Б – психическое и психологическое; В – духовное здоровье), включающих в свою очередь собственные элементы. Показатели здоровья как определенные уровни, мы рассматриваем лишь условно, т.к. здоровье это интегральный показатель функционирования организма в целом.

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

В свою очередь подсистема А содержит физические, репродуктивные и соматические показатели индивидуального здоровья:

- к физическим относятся: пол, возраст, показатели биологических жидкостей (в частности группа крови, резус-фактор и д.р.), уровень обмена веществ в покое и при нагрузке, и, следовательно, тип реактивности ("стайер" или "спринтер" по В.П. Казначееву), морфофункциональный тип (эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный по У. Шелдону), который детерминирует уровень физического развития, биоритмологический тип ("сова", "жаворонок", "совкоранок", "соня-засоня" по А.А. Путилову), биополевые характеристики (интимная, личная, социальная и общественная зоны);
- репродуктивные включают: половую конституцию, половую культуру, генетическую, физическую, физиологическую, сексуальную супружескую совместимость, фертильность;
- соматические обусловлены: отсутствием морфологических пороков развития органов и симптомов заболеваний, физиологическим состоянием организма.

В формировании подсистемы Б, влияющей на формирование психического и психологического здоровья, лежит психический код. Здесь задействованы как бессознательный уровень сознания, связанный с биологическим существованием, так и осознаваемая часть психики (эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы).

Н.Д. Лакосина и Г.К. Ушаков (1987) приводят перечень критериев психического здоровья: причинную обусловленность психических яв-

лений, их необходимость, упорядоченность, соответствующую возрастную человека зрелость чувств; максимальное приближение субъективных образов к отражаемому объектам действительности; гармонию между отражением обстоятельств действительности и отношением человека к ним; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и чистоте внешних раздражителей; критический подход к обстоятельствам жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установившимися в разных коллективах; адекватность реакции на общественные обстоятельства (социальную среду); чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях; самоутверждение в коллективе (в обществе) без ущерба для остальных его членов; способность планировать и осуществлять свой жизненный путь.

Психологическое здоровье ассоциируется с одной из целей существования человека – потребностью самореализации как личности, т.е. оно обеспечивает социальную сферу жизни. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

Высший уровень здоровья (подсистема В) – это духовное здоровье. Существуют два основных понимания феномена духовности. Одно жестко связано с сакральным началом, мировым разумом и делает его присущим только людям, верующим в высшие, божественные силы. 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. Ее содержание составляет проблема смысла жизни.

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, т.е. ответственность за судьбы мира.

Как писал Н.А. Бердяев: "...Духовная жизнь 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 уве-

ренности, что в пределах собственной души есть нечто лучшее, не зависящее от его произвола. "... К этому лучшему и высшему надо прислушиваться, сосредоточенно испытывать его, вникать в него, предаваться ему".

Таким образом, мы придерживаемся представлений о многоуровневости индивидуального здоровья, в основе которого лежит телесное, душевное, и духовное здоровье личности. Высший уровень здоровья личности (духовный) оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены.