

УДК 37.032

Яна Васильевна БОНДАРЕВА, доктор философских наук, доцент, заведующая кафедрой истории и философии образования науки Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, г. Москва

Александра Валерьевна ПИЛЮШЕНКО, аспирантка кафедры философии Московского государственного областного университета, г. Москва

Ценностно-смысловые основы здорового образа жизни личности

В статье рассматривается воспроизводство здорового образа жизни как индивидуальная деятельность. Ее эффективность и долгосрочность обеспечивается особой духовной организацией личности, системой ценностей, что и является основным объектом исследования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, система ценностей, личность, воспитание, образ жизни.

Jana V. BONDAREVA, associate professor, head of the History and Philosophy Department, Moscow Educators' Upgrading and Retraining Academy, Moscow

Alexander V. PILYUSHENKO, graduate, Philosophy Department, Moscow State Regional University, Moscow

Value-Semantic Outlines of Person's Healthy Lifestyle

The article deals with the item of the reproduction of a healthy lifestyle as an individual activity. Its effectiveness and sustainability are ensured by means of a special moral personality organization, a system of values what is in fact the main object of studying.

Keywords: healthy lifestyle, a system of values, personality, education, lifestyle.

Проблема воспроизводства здорового образа жизни непосредственно связана с деятельностью человека, что обуславливает необходимость обратиться к внутреннему миру человека, исследовать побуждающие мотивы, определяющие его действия по отношению к здоровью. При этом основным рассматриваемым объектом является ценностный мир личности. В рамках данного исследования необходимо выявить ценностное содержание здорового образа жизни как смысловую основу его реализации.

Образ жизни современного человека значительно отличается от первоначального, естественного, определенного природой. Степень преобразований человеком среды обитания настолько велика, что искажаются практически все естественные формы поведения. Образ жизни современного человека как чуждый для его природы проявляется в активном использовании

транспорта, малодинамичном режиме работы, минимизации физического труда, в особенностях привычек питания, неактивных формах жизни. В погоне за повышением комфорта и качества жизни человек утратил многие необходимые для него формы поведения, которые раньше обеспечивали его выживаемость. Представляется справедливым суждение о том, что именно в новых потребностях, интересах и ценностях, овладевающими человеческими умами и душами, содержится неразрывная связь с искусственностью человеческого развития вообще, и с техникой в частности. Возникает опасение, что вышеозначенные техногенные и другие ценности искусственно созданной среды обитания могут отодвинуть на задний план более важные ценности, а именно — природно-жизненные. В последние годы заостряется вопрос о границах возможного вмешательства человека в основы своего физиологического бытия. Происходящие общественные измене-

ния, открытия в области науки, техники и технологии с неизбежностью влияют на здоровье общества, внося коррективы в понимание здоровья как ценности.

В новых условиях среды обитания человек вынужден уже искусственно возвращать естественные для его природы формы деятельности. Все это нашло выражение в формировании определенной поведенческой концепции — здоровом образе жизни. Это способствует пониманию здоровья как блага, получаемого собственными усилиями, трудом. Именно осознание человеком своей роли в сохранении здоровья, способность самостоятельно контролировать и нести ответственность за собственное здоровье является основным условием реализации здорового образа жизни. Здоровый образ жизни не является результатом спонтанной деятельности, он требует сознательных действий, осознанной коррекции жизнедеятельности, предполагающей наличие соответствующей системы ценностей.

Здоровье человека, выступая условием его выживаемости, всегда обладало определенным ценностным содержанием. Однако не всегда здоровье являлось приоритетной ценностью. Широкий круг возможностей человека, форм и целей его деятельности определяют многообразие его ценностных ориентаций. А поскольку круг детерминаций здоровья очень широк, любое систематическое действие, определенное ценностями высшего порядка и имеющее негативное влияние на здоровье человека, определяет несостоятельность индивидуальной концепции здорового образа жизни, ее низкую эффективность при попытке ее реализации.

Реализация здорового образа жизни предполагает построение определенной ценностной структуры, признание здоровья как фундаментальной жизненной ценности. Здоровье как ценность будет здесь также выполнять регулятивную функцию в отношении других ценностей, образующих ценностный мир человека. Эта функция будет выражаться в исключении нездоровых форм деятельности, отражающих прочие ценностные ориентации человека. Отражение в деятельности человека различных его ценностных ориентаций должно не отрицать воспроизводство здорового образа жизни, а дополнять его, выступать дополнительным стимулом его воспроизводства. Примирение в рамках индивидуальной деятельности различных в своем содержании ценностей, отражающих многообразие человеческой жизни, гармоничное их сочетание с фундаментальной жизненной ценностью человека — здоровьем, становится необходимым элементом индивидуальной стратегии здорового образа жизни.

Основой для построения системы ценностей является понимание здоровья как условия выживаемости человека. Факт необходимости сохранения здоровья как обязательного условия продления жизни определяет здоровый образ жизни как наиболее предпочтительную и естественную форму жизнедеятельности че-

ловека. Особый смысл в осознании человеком своей смертности видел М. Хайдеггер, рассматривая ее как основу подлинного бытия: «Смерть как ковчег Ничто хранит в себе существенность бытия» [4]. В осознании неизбежности смерти содержится один из главных стимулов, побуждающих человека к деятельности, вносящих в человеческую жизнь упорядоченность, осмысленность, логичность и целостность. Только острое осознание смертности подтверждает ценность жизни, венчает жизнь человека особым смыслом, позволяет человеку самостоятельно творить историю своей собственной жизни. На уровне рационального мышления здоровье вполне можно рассматривать как универсальную ценность, представлять его атрибутом и условием самой жизни как отдельного человека, так и человечества в целом как наивысшей ценности. И если здоровье не воспринимать как высшую ценность, то человечество ждало бы вырождение и гибель. Действительно, здоровью во все времена отводилось почетное место в рамках ценностных ориентаций человека, поскольку определяло факт его существования. Ценностное отношение человека к здоровью оформляется через отражение коллективного и индивидуального опыта. В первом случае первостепенную роль в формировании ценности здоровья играет институт семьи и различные образовательные институты, культурные традиции. В семейных, родственных отношениях ценность жизни и здоровья в межличностной коммуникации имеет наиболее сильное выражение. Любовь матери и отца к ребенку с самого момента его рождения определяет его здоровье и благополучие как высшие семейные ценности, что выражается в процессе воспитания и отражается в его сознании. По мере взросления, достижения физической и духовной зрелости, осознание ценности личного здоровья дополняется осознанием ценности здоровья близких людей, что способствует укреплению соответствующих культурных традиций. Индивидуальный опыт предполагает, что актуализация ценности здоровья происходит после опыта переживания болезни.

Аксиологическое содержание здорового образа жизни, прежде всего, определено ролью здоровья в системе ценностей человека. Достижение высшей ценности (здоровья) посредством особой организации жизнедеятельности — здорового образа жизни — раскрывает его ценностный статус. Здоровый образ жизни является инструментом сохранения здоровья, достижения желаемой продолжительности жизни.

В связи с этим воспроизводство здорового образа жизни выступает социально значимой задачей: человек, являясь здоровым, может в полной мере выполнять свои социальные и производственные функции, осуществлять социально ориентированные действия, что определяет его тесную взаимосвязь с категориями человеческого капитала и качества жизни. Категории человеческого капитала и качества жизни не имеют однозначного определения. Многообразие подходов,

включающих различный набор критериев для их оценки, усложняет их понимание как научных категорий.

Согласно Э. Боумену, человеческий капитал представляет собой приобретенные человеком знания, навыки, мотивации, которые он может использовать в общественном производстве [5]. Л. Туроу представляет человеческий капитал через призму «производительной способности, дарования и знания» [2].

Т. Шульц связывал развитие человеческого капитала с развитием знаний и способностей посредством школьного обучения на рабочем месте, образованием, укреплением здоровья и запаса экономической информации [6].

В целом, анализ многочисленных определений понятия «человеческий капитал» позволяет определить его как совокупность знаний, навыков, личных характеристик, определяющих степень эффективности участия человека в общественном производстве. При этом большинство авторов сходятся во мнении, что основными направлениями инвестиций в человеческий капитал являются инвестиции в здоровье и образование.

В данном случае здоровье выступает необходимым условием реализации существующего капитала в общественном производстве, и в этом отношении является важнейшей ценностью с точки зрения реализации человеком экономических функций. Актуализация концепции человеческого капитала при анализе происходящих в современном обществе процессов приводит к тому, что она выходит за рамки экономической науки, становится важнейшей социокультурной категорией, что находит отражение в системе ценностей человека.

На индивидуальном уровне происходит осознанное инвестирование в индивидуальный человеческий капитал, на государственном уровне — в национальный. Эффективное инвестирование в человеческий капитал на государственном уровне или уровне всего социума позволяет рассматривать его как основу для изменений социокультурного пространства, он выступает основой общественного развития в целом. Однако эффективность инвестиций может быть выражена лишь в адекватной отдаче, в том числе и во временных параметрах. Высокая продолжительность жизни и высокий уровень здоровья позволяют извлекать максимальную полезность от инвестирования в человеческий капитал. Это наделяет здоровый образ жизни особым ценностным содержанием: его реализация позволяет максимально эффективно использовать человеческий капитал, а значит, и способствует общественному развитию.

Понимание на индивидуальном уровне роли человеческого капитала в личной и общественной жизни, а также осознание значения здоровья в аспекте эффективности его использования способствует становлению здорового образа жизни как объекта ценностного мира человека.

Высокое социальное и экономическое значение здорового образа жизни обуславливает его включение

в систему ценностей современного общества, что отражается в индивидуальных ценностных ориентациях и является важнейшей мотивацией его воспроизводства.

Рассмотрение категории «качество жизни» позволяет осветить еще одну сторону ценностного содержания здорового образа жизни. Категория «качество жизни», ее содержание и структура остаются темой научных дискуссий и, как правило, определяются в соответствии с задачами исследования. Среди существующих подходов к определению понятия «качество жизни» необходимо выделить две позиции, исходящие из объективной и субъективной оценки различных параметров, входящих в структуру данного понятия: объективистская и психологическая. Основой для такого разделения послужило положение об отсутствии прямой зависимости между объективными условиями жизни индивида, выступающими важнейшим параметром оценки качества жизни, и субъективной их оценкой.

С одной стороны, в рамках рассмотрения вопросов ценностного содержания здорового образа жизни, в рамках индивидуальных ценностных ориентаций, первостепенное значение имеет субъективная оценка условий жизнедеятельности, степени удовлетворения в процессе творческой деятельности человека. Такая оценка играет важную роль в построении системы ценностей человека, выступает детерминантом различных аспектов его деятельности.

Вместе с тем, объективная оценка параметров качества жизни содержит основу для формулировки задач инвестирования в человеческий капитал, основным условием создания которого является высокое качество жизни людей. Именно это определяет первостепенное значение объективной фиксации качества жизни населения в построении общественной и индивидуальной системы ценностей.

В связи с этим в рамках данного исследования предпочтительным является осознание качества жизни как комплексной категории, включающей объективную оценку параметров, определяющих ее структуру. Так, согласно И. А. Филюкову, качество жизни определяется как «комплексное понятие, отражающее степень развития человеческого потенциала, объективные условия проживания и субъективную оценку его реализации в процессе жизнедеятельности человека, социальной группы и общества в целом» [3].

Среди объективных параметров оценки качества жизни выделяются как средняя ожидаемая продолжительность жизни в стране, так и ВВП на душу населения (или производство промышленных товаров и продуктов питания на душу населения), так и уровень загрязнения окружающей среды. На индивидуальном уровне оценка качества жизни, как правило, определяется состоянием здоровья, величиной материального дохода, степенью образованности, прочности семейных отношений [1].

Значение качества жизни как социологической категории обусловлено тем, что она затрагивает важнейшие параметры жизнедеятельности человека и общества, что, в свою очередь, позволяет рассматривать ее в качестве элемента оценки существующего уровня общественного развития, адекватности и эффективности государственной политики в сфере экономики, здравоохранения, социальной сферы, природоохранной деятельности. Соблюдение здорового образа жизни напрямую связано с увеличением средней продолжительности жизни населения и находит позитивное отражение в субъективной оценке физического, душевного и социального благополучия путем повышения уровня здоровья, увеличения ВВП и величины личного материального дохода за счет более эффективного использования человеческого капитала. Это определяет значение воспроизводства здорового образа жизни как условия, способствующего повышению качества жизни как с точки зрения его субъективной оценки, так и объективной. Учитывая тесную взаимосвязь качества жизни людей и уровня общественного развития, здоровый образ жизни определяется как компонент стратегии развития отдельного государства и общества в целом, а также позволяет рассматривать его как важный фактор благополучия человека, удовлетворенность собственной жизнью, его личным развитием. Это определяет глубокое ценностное содержание здорового образа жизни как на уровне индивида, так и всего общества.

Тесная связь здорового образа жизни с категориями «качество жизни», «человеческий капитал» — наиболее рельефно проявляет его ценностную сущность в капиталистическом обществе, в котором материальные ценности получают первостепенное значение. Когда эффективное и плодотворное участие в общественном производстве является важным побудительным мотивом в реализации тех или иных форм деятельности, в том числе и в рамках воспроизводства здорового образа жизни.

При рассмотрении объективной составляющей образа жизни были изучены внешние детерминанты здорового образа жизни, включая роль внешних факторов при воспроизводстве здорового образа жизни. Безусловно, социальная, экономическая, политическая, духовная среды могут формировать у человека дополнительные мотивации к реализации здорового образа жизни, однако воплощение мотивов поведения в конкретное действие — внутренний волевой поступок, именно он является стартом в реализации особого типа жизнедеятельности. Через призму внешних факторов человек раскрывает свои ценностные ориентации, по-особому наполняя отдельные грани своей сущности. Внешние факторы оказывают существенное влияние на ценностный мир человека, что впоследствии отражается в конкретных действиях человека.

Особая организация духовной жизни человека является важной предпосылкой воспроизводства здорово-

го образа жизни. Самопознание, анализ своих сущностных характеристик, осознание социального статуса и роли, поиск смысла жизни так или иначе обращается к тому, что является условием бытия человека, — его жизни, здоровью. Сохранение жизни выступает важнейшей задачей человека, определяющей его личностное развитие, его деятельность. Именно через самопознание человек приходит к построению такой системы ценностей, где особое место занимает его жизнь и здоровье, а значит, и способ действий, направленный на их сохранение. Самопознание предопределяет мотивы поведения, вытекающие из ценностно-смысловых основ человеческой жизни.

Наряду с этим самопознание выступает и исходной предпосылкой самосовершенствования. Стремление к самосовершенствованию, совершенствованию отдельных своих качеств и характеристик может возникнуть лишь после изучения этих самых качеств, а также выработки желаемого их состояния. Здоровый образ жизни в таком случае является, с одной стороны, частным проявлением процесса самосовершенствования, с другой стороны, он обладает комплексным характером, затрагивает различные сферы человеческой деятельности и в этом плане обладает большим содержанием, чем отдельное проявление процесса самосовершенствования. Процесс самосовершенствования в рамках здорового образа жизни выражен, прежде всего, в улучшении здоровья (физического, духовного, социального), а также в работе над своими волевыми качествами.

Трудность реализации здорового образа жизни определяет его носителя как обладателя определенных морально-волевых качеств, умеющего реализовывать поставленные задачи в конкретных действиях, а также прилагать усилия, трудиться и добиваться нужного результата. Таким образом, ценность реализации здорового образа жизни выражается не только в сохранении и укреплении здоровья, а также в его нравственном росте, выработке навыка самоорганизации. Практика постановки цели и концентрация усилий по ее достижению — неотъемлемый элемент здорового образа жизни. Несмотря на важную роль объективной составляющей здорового образа жизни, его реализация без определенных личностных качеств невозможна.

В результате рассмотрения ценностно-смысловых основ здорового образа жизни были сформулированы следующие выводы:

1. Воспроизводство здорового образа жизни — индивидуальная деятельность, ее эффективность и долгосрочность обеспечивается особой духовной организацией личности, системой ценностей, опирающейся на понимание ценности жизни и здоровья. Именно ценность жизни и здоровья раскрывают аксиологическое содержание здорового образа жизни, являются ценностно-смысловой основой его воспроизводства.

2. Истинная ценность и значение жизни и здоровья раскрывается посредством осознания человеком сво-

ей смертности и также в процессе самопознания. Важную роль в оформлении ценностного отношения к здоровью играет индивидуальный и коллективный опыт. Последний связан с воспитательной функцией семьи, образовательных институтов, культурных традиций.

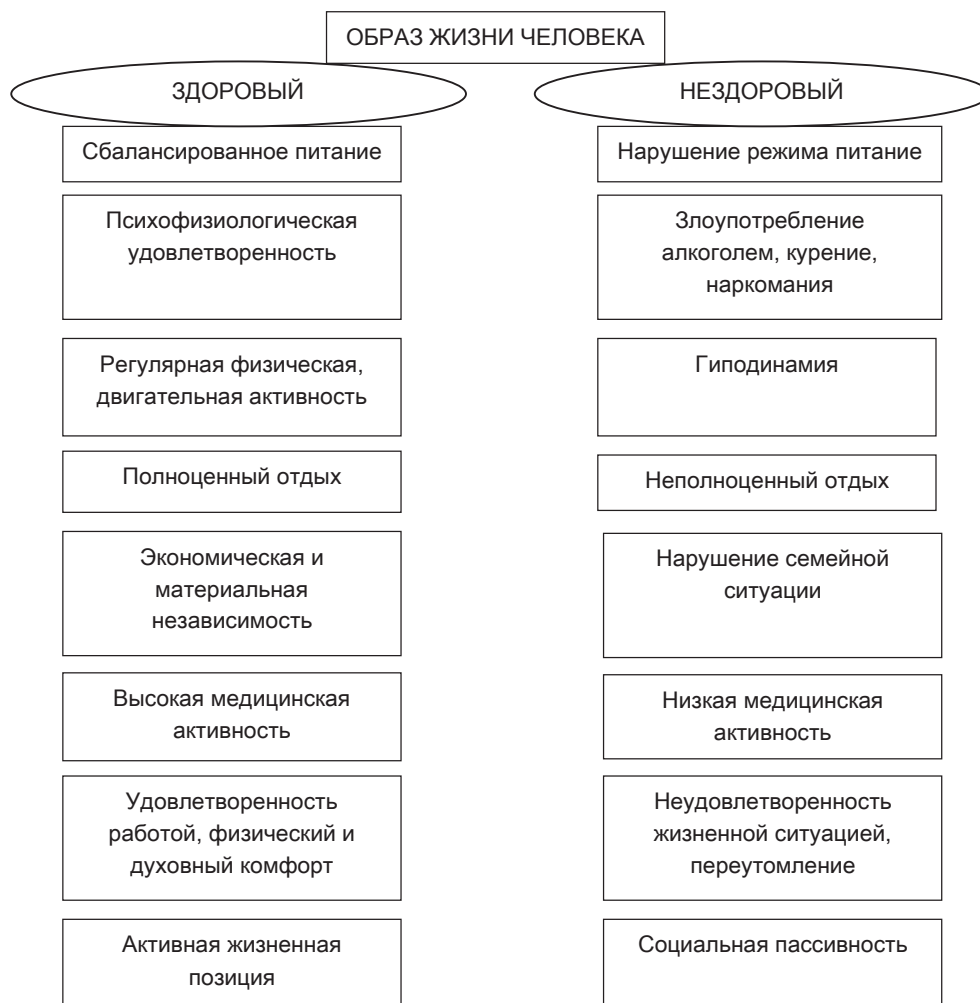
3. В капиталистическом обществе, где роль материальных ценностей необычайно высока, а эффективное и плодотворное участие в общественном производстве является важнейшим побудительным мотивом в реализации тех или иных форм деятельности, специфика ценностного содержания здорового образа жизни раскрывается через призму категорий «человеческий капитал» и «качество жизни».

4. Здоровый образ жизни можно рассматривать как особый вид самосовершенствования, прежде всего нравственного, что дополняет его аксиологическое содержание.

Список литературы

1. Новая философская энциклопедия: в 4 т. Т. 2. / под ред. В. С. Степина, Г. Ю. Семигина. М.: Мысль, 2010.
2. Туфю Л. Будущее капитализма: как сегодняшние экономические силы формируют завтрашний мир / пер. А. И. Федорова. Новосибирск: Сибирский хронограф, 1999.
3. Филюков И. А. Социологические аспекты определения и оценка категории «качество жизни» // Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки». 2008. Вып. 11, № 11.
4. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления / пер. В. В. Бибихина. М.: Республика, 1993.
5. Bowman E., Fetter R., Richard D. Analysis for Production Management. Irvin, Inc. 1997.
6. Schultz T. Investment in human capital. N.Y., 1971. ▲

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ



Источник: сайт Neosports.ru