

Здоровье как личная и общественная ценность

В.А. Березина*, Г.В. Вержибок**

*ФГБНУ «Центр исследований проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально-педагогической поддержки детей и молодежи» (Москва, Россия)

**УО «Минский государственный лингвистический университет» (Минск, Беларусь)

В статье раскрываются ценность здоровья на индивидуальном и социальном уровнях, значимость спектрального анализа проблемы и актуализация ее изучения у руководителей образовательных учреждений.

Цель – теоретический анализ понятия «здоровье» как личной и общественной ценности.

Материал и методы. Материалами являются научные подходы, взгляды ученых на понятие «здоровье»; статистические и фактологические данные. Для достижения цели использованы методы анализа и синтеза, формализации и сравнения научных источников, презентован совместный российско-белорусский научный проект в рамках поддержки РГНФ и БРФФИ.

Результаты и их обсуждение. Представлен обзор различных авторских позиций и направлений изучения данного вопроса, показаны фактологические отношения людей к своему здоровью. Подчеркивается, что признание здоровья в качестве лично значимого приоритета далеко не всегда означает готовность индивида к реальным действиям по изменению стереотипов своего поведения, переориентации его на принципы здорового образа жизни. В мировом сообществе выстраивается стратегия сохранения здоровья, основанная на личной значимости и социальной ценности, начинает превалировать идея обоюдной ответственности человека за свое здоровье перед обществом и общества перед каждым конкретным человеком.

Заключение. В новых экономических условиях реформирования жизни и упрочения системы рыночных отношений здоровье должно стать субъективной ценностью и базовым свойством индивида. Такое понимание позволит обеспечить динамику общекультурных и личностных преобразований, единство и гармонию социоприродной системы и самого человека.

Ключевые слова: ценности, здоровье, качество жизни, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.

Health as a Personal and Social Value

V.A. Berezina*, G.V. Verzhbyok**

*FCDRC «Research Centre for upbringing problems, shaping healthy lifestyle, prevention of drug addiction, and social and pedagogical support of children and youth» (Moscow, Russia)

**Educational Establishment «Minsk State Linguistic University» (Minsk, Belarus)

The article reveals the value of health at individual and social levels, the importance of the spectral analysis of the problem, and the actualization of its study by the heads of educational institutions.

The aim of the article is a theoretical analysis of the concept of «health» as a personal and social value.

Material and methods. The materials are scientific approaches, views of scientists on the concept of «health»; statistical and factual information. To achieve the goal the methods of analysis and synthesis, formalization and comparison of scientific literature, presentation of the joint Belarusian-Russian research project in support of the RHSF and BRFFR were used.

Findings and their discussion. The article provides an overview of the various positions and directions of the copyright study of the issue, empirical evidence shows people's attitude towards their health. It is emphasized that the recognition of health as a personally significant priority does not always mean the willingness of an individual to action to change the stereotypes of their behavior, refocusing it on the principles of a healthy lifestyle. The world community has built health preserving strategy which is based on the importance of personal and social values, the idea of shared responsibility for their health to society and society to each individual starts dominating.

Conclusion. In new economic conditions of life of reforming and strengthening the system of market relations health should be a subjective value and a basic property of the individual. This understanding will provide the dynamism of common cultural and personal transformation, unity and harmony of society and nature in the man himself.

Key words: values, health, quality of life, healthy lifestyle, health preservation.

Решение проблем сохранения и укрепления здоровья населения, формирование у людей культуры здорового и безопасного образа жизни, отношения к своему здоровью как наивысшей ценности является одним из важнейших направ-

лений развития общества и государства. Оно рассматривается в качестве необходимой гарантии успеха всех проводимых социальных и экономических реформ. Здоровье – одна из важнейших составляющих жизнедеятельности лю-

бого человека, поскольку это первое необходимое условие для того, чтобы быть успешным. Практически все стороны многогранной жизни человека в социуме (будь то производственно-трудовая деятельность, образовательная, социально-экономическая, политическая, семейно-бытовая, духовная сфера и др.), прежде всего, определяются уровнем его здоровья. Как точно заметил А. Шопенгауэр, здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Проблема сохранения и укрепления здоровья считается одной из самых сложных проблем современности, которая привлекает внимание исследователей самых разных областей знаний. Достаточно сказать, что она находится в ряду с задачами, которые решаются сегодня такими фундаментальными дисциплинами, как физика, химия, биология. Формируется и новое научное направление – «психология здоровья», – представляющее синтез междисциплинарных дисциплин (психологии и педагогики, валеологии, си-нергетики).

В классической школе управления здоровье включается в десять важнейших характеристик специалиста (F.W. Taylor), как и его дополняющая часть – физическая выносливость, которые, рассматриваясь совместно, считаются основными критериями успешного менеджмента (H. Fayol). Установлена связь между психологической устойчивостью и состоянием здоровья управленцев, обеспечивающими возможность продуктивной работы и сохранения профессионального долголетия (А.А. Деркач, А.С. Гусева, В.Т. Зазыкин, О.И. Жданов, М.Б. Секач, О.И. Леякова, Т.С. Но, и др.). Выделены показатели кризисов и деформаций представителей социально-экономических профессий (О.С. Васильева, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, Д.Н. Завалишина, Т.В. Корнилова, О.В. Кузьменкова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников и др.). Обоснована трактовка культуры здоровья (Е.Л. Семенова, 2004), предложена модель здоровой личности (О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, 2001) с системой ориентаций на здоровый образ жизни (М.Ю. Горохова, Л.В. Куликов, А.М. Лощаков, С.А. Маничев и др.). В настоящее время при рассмотрении вопроса о соотношении здоровья и успешности профессиональной деятельности активно используется интегративный психолого-акмеологический подход, соответствующий принципу единства и целостности психики. Учет и соблюдение этих положений положены в основу деятельности отечественных и многих зарубежных ученых.

Цель статьи – теоретический анализ понятия «здоровье» как личной и общественной ценности.

Материал и методы. Материалами являются научные подходы, взгляды ученых на понятие «здоровье»; статистические и фактологические данные. Для достижения цели использованы теоретические методы анализа и синтеза, формализации и сравнения научных источников, представлена презентация совместного российско-белорусского научного проекта в рамках поддержки РГНФ и БРФФИ.

Результаты и их обсуждение. Среди большей части взрослого населения в последние годы сформировалось понимание того, что в современном динамичном и информационно насыщенном мире только здоровый человек может успешно решать профессиональные задачи, а здоровье представляет значительный человеческий ресурс полноценной и счастливой жизни, способствующий эффективному выполнению замыслов и планов. Признание здоровья в качестве личностно значимого приоритета далеко не всегда означает готовность индивида к реальным действиям по изменению стереотипов своего поведения, переориентации его на принципы здорового образа жизни.

Так, для более трети опрошенных здоровье в повседневности не значится в числе основных ценностей. Это подтверждается и отношением людей к ведению здорового образа жизни – утренней гимнастикой или оздоровительным бегом регулярно занимаются не более 7–8% населения. Примерно столько же совершают оздоровительные прогулки при хорошей погоде по выходным дням. Более 80% людей, даже осознавая ценность своего здоровья, в реальной действительности весьма далеки от здорового образа жизни [1].

Более того, представители возрастных групп по-разному оценивают влияние здоровья на жизненный успех. Так, наименее важным фактором успеха здоровье рассматривается в возрастной группе молодых специалистов, тогда как в группе специалистов среднего возраста (от 40 до 50 лет) его роль отмечается в большей степени. Результаты исследований ученых и специалистов убедительно показывают, что старшая возрастная группа ценит собственное здоровье выше, чем молодежь. В то же время пенсионеры, с учетом имеющегося у них личного опыта разрушения и восстановления здоровья, воспринимают его как самую большую ценность в жизни. Такое отношение характерно для всех предста-

вителей старшего поколения, независимо от социального происхождения [2].

Следовательно, проблема здоровья продолжает оставаться актуальной. Субъективная оценка состояния здоровья в странах СНГ, по сведениям Института Легатум (2014), при среднем показателе по миру 58%, достаточно низкая: его считают хорошим и очень хорошим в России – 44,1% опрошенных, на Украине – 37,2%, в Беларуси – 33,4%. Уровень детской смертности, в частности, в России, выше, чем в других европейских странах (в Беларуси этот показатель на протяжении последних 10 лет имеет тенденцию к снижению), общая смертность населения тоже велика, особенно среди работоспособного поколения людей в возрасте от 20 до 40 лет. Продолжает оставаться крайне низкой, в сравнении с женщинами, продолжительность жизни мужчин. Мужчины переоценивают состояние собственного здоровья и оно чаще всего оказывается хуже, чем они думают (А. Боброва, 2014). По данным Минздрава России, наряду с другими факторами, на общую смертность населения страны влияют табакокурение (17,1%), некачественное и несбалансированное питание (12,9%), потребление алкогольных напитков (11,9%), избыточный вес (12,5%). Тогда как общепризнанными факторами, способствующими сохранению и укреплению здоровья человека, являются:

- наличие цели в жизни, оптимизм и умение владеть своими эмоциями;
- работа, стремление к людям, счастливый брак;
- режим труда и отдыха с обязательным переключением на другие виды деятельности;
- ежедневная двигательная активность, рациональное питание, нормальный сон;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), закаливание воздухом, водой, солнцем [3].

Следует обратить внимание, рассматривая проблему здоровья через концепцию общества риска (U. Beck, R. Inglehart, N. Luhmann, В.И. Чупров, С.В. Шимко и др.), на формирование новой «неклассической нравственности» (А.И. Субетто), в системе ценностей которой осуществляется глубинный синтез интеллекта, нравственности и духовности [4].

В последние несколько лет руководством России и Беларуси предпринимаются различные шаги для улучшения качества и увеличения продолжительности жизни населения. Конкретные меры по достижению поставленных целей нашли отражение в федеральных документах – Национальном проекте «Здоровье», программе «Здоровая Россия», Концепции развития здравоохране-

ния Российской Федерации до 2020 года; деятельности заинтересованных министерств и ведомств, различных учреждений и общественных организаций, ученых и специалистов в области здоровьесбережения. В Беларуси эти задачи зафиксированы в Концепции формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года, уже реализованы и запланированы в нескольких государственных программах. Однако, как бы государство ни строило здравоохранительную политику, значительную роль в сохранении и укреплении собственного здоровья играют индивидуальные установки и ориентиры, формирование у человека способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию своих возможностей и стремления к физическому и личностному совершенствованию.

Понятие «здоровый образ жизни» включает поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья (О.Ф. Алексеева) [5, с. 28–29]. К основным факторам, определяющим образ жизни человека, относятся:

- уровень общей культуры человека и его образованность;
- половые, возрастные и конституциональные особенности человека;
- состояние здоровья, привычки человека;
- особенности трудовой деятельности, отношений и характера воспитания в семье;
- характер экологической среды обитания, материальные условия жизни;
- возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Как правило, при анализе образа жизни рассматриваются особенности профессиональной, общественной, социально-культурной и бытовой деятельности человека, взаимосвязь которых раскрывается через уровень, стиль и качество жизни. *Уровень жизни* отражает степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, а получаемый при этом комфорт фиксируется как *качество жизни*. Однако здоровье человека в большей мере, как свидетельствуют исследования, зависит от *стиля жизни*, который понимается как поведенческая особенность, определенный стандарт жизни человека, под который подстраивается психология и психофизиология индивида. Он имеет персонифицированный характер, определяется историческими и национальными традициями, личностными наклонностями [6, с. 242–243].

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с повышением

субъектной включенности самого человека в здоровьесберегающий процесс, проявлением активной позиции по отношению к собственному здоровью. Эта проблема всегда включена в систему социокультурной детерминации и определяется культурой здоровья личности, т.е. определенными ценностными ориентирами, целями и установками, стратегиями конкретного индивидуума. Культура здоровья человека определяется его воспитанием и пониманием причинных факторов здоровья. Формировать культуру – значит выделять главные ценности, ставить их во главу мировоззрения и выстраивать иерархическую систему ценностей. Обучение здоровью для желающих – первая цель, воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная (В.В. Милашевич, Е.В. Краснов, 1983).

Основы физического (телесного), духовно-нравственного (душевного) и психического (социального) здоровья человека закладываются, прежде всего, в семейной среде и образовательных учреждениях. Взаимодействие семьи и школы, в широком понимании, является важнейшей составляющей в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, его последующего влияния на успешность в личной жизни и профессиональной деятельности. Важными направлениями в здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- формирование физической культуры как учащихся, так и педагогов;
- реорганизация системы питания в общеобразовательных учреждениях на основе современных технологий производства и транспортировки пищевых продуктов;
- профилактика вредных привычек и ВИЧ-инфекции, алкоголизма и наркомании;
- снижение и предотвращение дорожно-транспортного травматизма [7].

Для реализации здоровьесберегающих технологий (С.Н. Толстов, 2003) выделяют условия (общественно-политические, нормативно-правовые, материально-технические, санитарно-гигиенические и др.) и факторы (дидактические, методические, воспитательные, психолого-педагогические и др.), резервы (межведомственные, СМИ и др.) и препятствия (объективного и субъективного плана). Мировой опыт раскрывает эффективность программ, целью которых является формирование, сохранение и улучшение индивидуального и общественного здоровья (R.K. Manoff, 1986; A.Z. Paul, 1995; G.F. Anderson, 1996; T.P. Weil, 1996). Именно ценность здоро-

вья в сознании человека будет определять выбор здоровьесберегающих способов удовлетворения своих потребностей.

В учебном пособии доктор психологических наук, профессор И.А. Зимняя, говоря о формировании, развитии и коррекции жизненно необходимых каждому человеку социальных умений, останавливается на компетенции здоровьесбережения как основе основ жизни человека. Под *компетентностью здоровьесбережения* понимается «знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа, знание и соблюдение правил личной гигиены, быта, физическая культура человека, свобода и ответственность в выборе образа жизни, опыт и готовность реализации этих знаний в жизнедеятельности, принятие здоровьесбережения как ценности, регулирование психосоматического и эмоционального проявления состояния здоровья» [5, с. 24].

Здоровье выступает обязательным компонентом качества жизни людей и как экономический фактор предусматривает сохранение в образовании профессионалов высокого уровня, определяя результативность их труда. Отмечается, что психологическое благополучие директоров школ и учителей имеет важное значение для благополучия подрастающего поколения (P. Watt, 2012). Вместе с тем, нерешенными являются многие вопросы ценностного порядка по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, касаются они в большинстве своем лишь подрастающего поколения (В.А. Ананьев, Т.В. Белинская, Н.Н. Малярчук, Е.Л. Семенова и др.). Вызывает тревогу отсутствие среди учителей мотивации на здоровый образ жизни (Л.Г. Качан, 1998), при этом не выявлено прямой зависимости между уровнем общей культуры, профессиональной компетентностью и уровнем валеологической культуры педагога (O. Nilsen, 1996).

Несмотря на некоторую активизацию внимания к проблеме здоровья руководителя, исследования в данной области остаются редкими, кроме того, они скорее эпизодичны, узконаправленны, нежели системны. Чаще всего эти вопросы рассматриваются в концептуально-теоретической плоскости их обсуждения. Педагоги, в том числе руководители, в условиях феминизации пространства образовательной среды остаются за рамками решения вышеназванной проблемы либо рассматриваются весьма фрагментарно [4].

С целью дальнейшей проработки тематики при поддержке РГНФ и БРФФИ в настоящее время проводится исследование проблемного

поля оформления ценностных структур у руководителей учреждений образования России и Беларуси, степени владения и усвоения ими здоровьесберегающих технологий, культуры здорового образа жизни. Совместное сотрудничество делает возможным проведение междисциплинарного исследования, широкомасштабного среза по изучению современного состояния заявленной проблемы, что ранее в рамках стран СНГ не осуществлялось.

В связи с этим определены конкретные задачи: анализ исследовательских позиций и разработка теоретико-методологических оснований изучения ценностной сферы и профессиональных деформаций в условиях трансформации и рискогенности социального пространства; выявление имеющихся противоречий в части формирования и осознания ценности здоровья; выработка теоретических оснований и научно-практических рекомендаций для преодоления проблемных ситуаций и деформаций в педагогической практике; разработка направлений взаимной интеграции в области разрешения проблемных и предотвращения рискогенных ситуаций в образовательных структурах России и Беларуси.

В исследовании предполагается использование психодиагностических методик по определению у педагогов и руководителей учреждений образования жизненных целей и ценностей (И.Г. Сенин), качества жизни, связанного со здоровьем (J.E. Ware), выявлению в педагогической деятельности барьеров (Т.М. Шамова) и степени проявления синдрома хронической усталости (В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов), преобладающего типа (женский или мужской) психической деятельности (шкала FPI) и выбора копинг-механизмов (Е. Heim), установлению субъективной и объективной сторон психологического благополучия (К. Рифф, адапт. Н.Н. Лепешинский) и жизненной удовлетворенности (А. Ньюгартен, адапт. Н.В. Панина).

В ходе работы запланированы создание теоретической модели эволюции подходов к здоровью и диагностической методики по выявлению ценности здоровья для руководителя, определение индивидуальной концепции оздоровления педагогов, формирования у них компетентности здоровьесбережения посредством обучающих программ и технологий, представление научно-методических и практических рекомендаций. Выявление условий и факторов, закономерностей и механизмов понимания и осознания педагогами ценности здоровья способствует их конструктивному самоизменению и приводит к трансформации системы жизненных приорите-

тов. Снижение личностных рисков и профессиональных деформаций представляется важным и с точки зрения превентивной идеи сбережения здоровья, предопределяет повышение эмоциональной устойчивости, психологического благополучия и качества жизнедеятельности специалиста-профессионала.

Важно понимать, что здоровье давно уже перестало быть только категорией биологической – оно становится одной из основных общественных, культурных и личностных ценностей. В мировом сообществе выстраивается стратегия его сохранения, основанная на личной значимости и социальной ценности, начинает превалировать идея обоюдной ответственности человека за свое здоровье перед обществом и общества перед каждым конкретным человеком. Определяется необходимость инновационного поведения, когда возможность поливариантного выбора диктует поиски новых целей и стилей жизни. Развитие общества сегодня может и должно исходить из того, что человек – это личность и генератор новых идей, «локомотив» экономического роста, обладающий квалификационными и трудовыми ресурсами, социальной активностью и мобильностью, способностью адаптироваться к сложившимся условиям и эффективно реализовать свои возможности [8]. Приоритет человеческого потенциала и поддержание качества окружающей среды позволяют создавать базу для конкурентоспособной экономики.

Заключение. В новых экономических условиях реформирования жизни и упрочения системы рыночных отношений здоровье должно стать субъективной ценностью и основополагающим свойством индивида. Такое понимание позволит обеспечить динамизм общекультурных и личностных преобразований, единство и гармонию социоприродной системы и самого человека.

Статья подготовлена в рамках совместного российско-белорусского научного проекта при поддержке РГНФ № 15-26-01004/15 – БРФФИ № Г15Р-039.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачева, Т.Ю. Здоровье в системе жизненных ценностей современного специалиста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Т.Ю. Богачева; РАГС. – М., 2010. – 17 с.
2. Педагогика и психология здоровья: сб. работ сотрудников кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья. – М.: АПКИПРО, 2003. – 183 с.
3. Психолого-педагогические аспекты формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования: сб. науч.-метод. материалов / сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – Вып. II. – 208 с.
4. Вержибок, Г.В. Ценность здоровья в системе нравственно-ноосферного императива как условие устойчивости социоприродной эволюции / Г.В. Вержибок // Научно-образовательное

общество как носитель реализации императива экологического выживания человечества в XXI веке: коллект. моногр. / под науч. ред. А.И. Субетто. – СПб.: Астерион, 2014. – С. 102–108.

5. Осваиваем социальные компетентности / под ред. И.А. Зимней. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 592 с.
6. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
7. Березина, В.А. Здоровый образ жизни как основа успешной жизнедеятельности человека / В.А. Березина // Образование личности. – 2013. – № 4. – С. 8–16.
8. Концепция Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года. – Минск, 2014. – 91 с. – (ГНУ НИЭИ).

REFERENCES

1. Bogacheva T.Yu. *Zdoroviye v sisteme zhiznennikh tsennostei sovremennogo spetsialista: dis. ... kand. psikh. nauk* [Health in the System Life Values of the Contemporary specialist: PhD (Psychology) Thesis], RAGS, M., 2010, 17 p.
2. *Pedagogika i psikhologiya zdoroviya: sb. rabot sotrudnikov kafedri psikhologo-pedagogicheskikh tekhnologii okhrani i ukrepleniya zdoroviya* [Pedagogical Science and Psychology of Health: Collection of Works by Teachers of the Department of Psychological and Pedagogical Technologies of Health Maintenance and Protection], M., APKiPRO, 2003, 183 p.
3. Syniagina N.Yu., Artamonova E.G. *Psikhologo-pedagogicheskiye aspekty formirovaniya tsennosti zdoroviya, kulturi zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni v sisteme obrazovaniya: sb. nauch.-metod. materialov* [Psychological and Pedagogical Aspects of Shaping Health Value, Culture of Healthy and Safe Lifestyle in the System of Education: Collection of Scientific and Methodological Materials], M., ANO «TsNPRO», 2014, 208 p.
4. Verzhbyok G.V. *Nauchno-obrazovatelnoye obshchestvo kak nositel realizatsii imperativa ekologicheskogo vizhivaniya chelovechestva v XXI veke: kolekt. monogr.* [Scientific and Educational Society as a Carrier of the Imperative Implementation of Ecological Survival of Mankind in the XXI Century: Collective Monograph], SPb., Asterion, 2014, pp. 102–108.
5. Zimniaya I.A. *Osvaivayem sotsialniye kompetentnosti* [Mastering Social Competencies], M., MPSI, Voronezh, MODEK, 2011, 592 p.
6. Nikiforova G.S. *Psikhologiya zdoroviya: ucheb. dlia vuzov* [Psychology of Health: University Textbook], SPb., Piter, 2006, 607 p.
7. Beresina V.A. *Obrazovaniye lichnosti* [Education of the Personality], 2013, 4, pp. 8–16.
8. *Kontseptsiya Natsionalnoi strategii ustoichivogo sotsialno-ekonomicheskogo razvitiya Respubliki Belarus do 2030 goda* [Concept of National Strategy of Sustainable Social and Economic Development of the Republic of Belarus up to 2030], Minsk, 2014, 91 p. – (GNU NIEI).

Поступила в редакцию 26.10.2015

Адрес для корреспонденции: e-mail: cipv@yandex.ru – Березина В.А.