

**А.П. Афонин, А.С.Лобанова**

## **СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ТЕХНОГЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Технологизация современной жизни подвела человечество к опасной критической черте своего существования. Техногенные катастрофы, уносящие миллионы жизней, загрязнение окружающей среды, истощение природных ресурсов – всё это чрезвычайно обострило необходимость совершенствования существующих и поиска новых, нетрадиционных путей сохранения здоровья человека и его жизненного потенциала. Чтобы найти эффективные методы выживания в современном мире, следует, прежде всего, определиться – в чём же сущность человека?

В современной научной литературе существует много разнообразных теорий, взглядов и точек зрения, объясняющих понятие "человек". Человек определяется набором существенных, присущих только ему свойств, среди которых обычно выделяют природные (биологические), мыслительные, деятельностные и социальные (общественные). Человек принадлежит одновременно и природе и обществу. С глубокой древности и до наших дней люди пытались найти ответы на основные жизненные вопросы. Как выжить? Как адаптироваться к изменяющейся социальной и природной среде? Как найти оптимальные способы поддержания своего физического и психологического самочувствия, чтобы продлить свою жизнь?

Как известно, в материалистическом понимании жизнь – это наивысшая специфическая биологическая форма движения материи, для которой характерны следующие качества: регулируемые реакции метаболизма (обмен веществ и энергии); самосохранение (размножение, воспроизводство); развитие, раздражимость, реактивность и др. Человеческая жизнь, как целостное явление, включает не только природную, материальную, но и духовную (мы её называем тонкополевую) сущностные стороны. Гармоническое развитие всех этих сторон, обеспечивающее полноценное бытие человека, возможно лишь при условии его

саморефлексии и самосовершенствования. Если согласиться с мнением, что смыслом жизни человека является самосовершенствование (физическое и духовное) как детерминанта его бесконечного развития, то становится очевидной необходимость исследования механизма сохранения и воспроизводства личностного человеческого потенциала. И в этом плане, как нам представляется, необходимо рассматривать духовное и физическое развитие как две неотъемлемые стороны единого процесса совершенствования (и самосовершенствования) человека, что особенно актуально звучит в эпоху технологизации и информатизации общества. Акцентируем внимание на специфике физического совершенствования человека. *По нашему мнению, интегративной характеристикой физиологического и генетического потенциала человека является его физическое и психологическое здоровье, социальной проекцией которого есть его образ жизни.*

Образ жизни, как социологическая категория, представляет собой систему видов деятельности общества, социальных групп и личности, определяемых социально-экономическими условиями жизнедеятельности. Каждый человек, социализируясь в определённом социуме, как бы "вбирает в себя" его ценности и нормативные поведенческие стереотипы, придерживаясь либо не придерживаясь их в повседневной жизни. Открытость общества значительно расширяет границы информационных потоков, несущих новые – западноевропейские, американские, японские и др. – образцы поведения, особенности образа жизни. Лавинообразность этих информационных потоков, конечно же, усложняет кристаллизацию собственных моделей и стилей жизни. *Но всё же, во всём многообразии современных особенностей образа жизни народов различных стран прослеживается одна общая черта – акцентуация на выработку механизма здорового образа жизни как социума в целом, так и каждого отдельного человека.* Одной из главных черт образа жизни людей является его системность, которая проявляется в том, что входящие в него составляющие взаимосвязаны между собой.

*Исходной составляющей образа жизни человека, полагаем, является его здоровье.* Определимся с содержанием этой кате-

гории – базовой составляющей образа жизни. В научной литературе насчитывается около 300 различных вариантов определения понятия "здоровье". Однозначной научной трактовки этого понятия пока нет. Полагаем, что это обусловлено недостатком знаний о сущности человека и, в частности, его здоровья как важного (а, может быть, и определяющего) компонента человеческой сущности. Мы разделяем точку зрения, в соответствии с которой человек является открытой динамической, саморегулирующей и самосовершенствующейся системой. Вместе с тем, человек является центральной фигурой земной природы и "элементарной живой частицей" Вселенной. И в этом аспекте его можно рассматривать как подсистему Вселенной, наделённую её свойствами и одновременно обладающую специфическими характеристиками унифицированной самоорганизующейся сущности. Структурная модель человека, представленная американским социологом и психологом А.Маслоу, основывается на двух принципиальных обстоятельствах:

- Системном принципе организации и функционирования всех систем человека как единого целого.
- Человек, как открытая система, постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом.

Исходя из понимания жизнедеятельности системы как таковой, можно определить категорию "здоровье" как своеобразный катализатор состояния системы "человек" и её составляющих элементов. (См. *Г.В.Апанасенко*, Автобиографические заметки о здоровье. – Николаев, 2001.) Этот индикатор, в частности, может находиться в трёх положениях:

- в здоровом состоянии;
- в пограничном состоянии – между здоровьем и болезнью;
- в болезненном состоянии.

Первыми двумя состояниями в этой системе призвана заниматься новая наука о здоровье – валеология, а болезненным состоянием – традиционная медицина. Пограничным состоянием здоровья, которое проявляется определённым уровнем разбалансировки физиологического и психологического здоровья че-

ловека, по нашему мнению, должна заниматься также синергетика, которая основывается на комплексном междисциплинарном (философском, социологическом, экологическом, биологическом, валеологическом и т.д.) подходе к социодиагностике и восстановлению полевых ресурсов человека.

Таким образом, здоровье можно рассматривать как сложную социально-биологическую категорию многообразной общественной жизни человека. Она отражает результат его взаимодействия с окружающей средой, условия существования и воспроизводства, а также основные мотивы его жизнедеятельности и миропонимания. Именно состояние здоровья человека определяет его способность выполнять репродуктивную функцию (продолжение рода человеческого) и социальную (способность жить и действовать в конкретном социуме, обучаться, приобретать профессиональные навыки, работать, общаться с друзьями, строить и сохранять семью и т.п.)

Поэтому особенную актуальность в процессе технологизации общества и в периоды трансформации общественных отношений приобретает, на наш взгляд, наука о здоровье человека, имеющая общегосударственное значение, поскольку важнейшей задачей государства является забота о своих гражданах. В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно приоритет здоровья. Особенно важна культурологическая сторона здоровья. Если рассматривать культуру как способность видеть мир во всём многообразии его взаимоотношений, в которых особая роль, как отмечал В.И.Вернадский, принадлежит человеку, то становится очевидным, что человек обречён на чувствование себя, своего организма, своей души. И в этом заключается особая социокультурная миссия Человека – познать окружающий мир, познать себя и усовершенствовать себя и общество. При этом, приоритет принадлежит именно духовной культуре, а не материальной обеспеченности, так как социально-экономический уровень развития государства не всегда прямо пропорционален уровню здоровья нации или продолжительности её жизни. К примеру, известно, что самая высокая средняя продолжительность жизни в настоящее время фиксируется в

Японии. А самый высокий уровень среднегодового валового национального дохода на душу населения – в США. Значит, не столько материальные блага, сколько особые культурные универсалии – еда, жизненный уклад, особое отношение к душе, психология национального поведения, традиции, определяют и уровень здоровья нации.

Конечно, современный человек обладает достаточным объёмом информации о здоровье. Он хорошо осведомлен в том, как поддержать своё здоровье, что необходимо сделать для сохранения и укрепления своего организма. Однако знать – это одно, а воплощать в жизнь – совсем другое. Знания только тогда могут дать положительный результат, когда они трансформируются в убеждения, которые и станут побудителями к активной деятельности человека, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и формирование здорового образа жизни.

Что же сегодня препятствует формированию сознательного бережного отношения украинского социума к своему здоровью? Выделим следующие моменты.

Во-первых, в Украине сегодня пока ещё не существует последовательной национально выверенной и непрерывной системы обучения здоровью и здоровому образу жизни. Получение разрозненной и противоречивой информации детьми, подростками, молодёжью да и людьми среднего и пожилого возрастов не способствует формированию у населения понимания исключительной важности своего здоровья и стойкой мотивации на здоровый образ жизни. Более того, недостаточность информации о путях преодоления последствий Чернобыльской техногенной катастрофы существенно снижает жизнестойкость человеческого организма.

Во-вторых, существующая санитарно-просветительская работа, которая проводится при помощи средств массовой информации, ориентирует население преимущественно на лечение болезней, а не на профилактику заболеваемости. Население практически не знакомо с факторами риска в развитии и распространении различного рода заболеваний, функциональными особенностями организма в процессе преодоления различных физических недугов. Более того, в стране распространена "за-

претительская профилактика", которая не допускает самостоятельного диагностирования человеком своего здоровья и оказания себе фармакологической помощи без ведома врача.

В-третьих, в нашем обществе, к сожалению, пока отсутствует мода на здоровый образ жизни. Информационная открытость страны, отсутствие моральной цензуры в масс-медиа способствует распространению в средствах массовой информации худших образцов американского кинематографа, шоу-программ крайне низкого эстетического уровня. В украинском телевизионном пространстве не сформирован свой "байт здоровья", который в популярной форме пропагандировал бы культуру здоровья и здорового образа жизни.

В-четвёртых, в системе образования отсутствует научение процессу физиологической и духовной релаксации и реабилитации. Совершенно ясно, что приблизиться в этом аспекте к восточным учениям и религиям нам не удастся, но расширить профессиональное преподавание учебных дисциплин по восточной культуре крайне необходимо.

И, наконец, серьёзной проблемой является состояние здоровья и души работников сферы образования. Кризисные явления общественной жизни обусловили значительное ухудшение их материального уровня, практически привели к черте бедности. Нерациональное питание, большие учебные нагрузки, психологические перегрузки замедлили процесс полноценного воспроизводства их интеллектуальной, духовной и физической сущности, что заметно повлияло на их профессиональную деятельность в плане подготовки будущего поколения к социальной жизни.

Поэтому мы являемся сторонниками такой позиции, согласно которой все вопросы обеспечения, поддержания и укрепления здоровья, а также формирования здорового образа жизни наших сограждан должны стать доминирующими в деятельности всех, без исключения, социальных институтов, как политических, экономических, так и культуры и социализации. Это требует серьёзной законодательной и координационной работы на всех уровнях власти – от высших органов власти до органов регионального самоуправления, а также принципиально новых

педагогических подходов в системе образования и воспитания подрастающего поколения. Совершенно очевидно, что социальное планирование и проектирование качественно нового состояния здоровья человека и социума невозможно без предварительной его социодиагностики.

Анализ состояния здоровья населения Украины сегодня, к сожалению, малоутешителен. Неудовлетворительная медико-демографическая ситуация, которая проявляется снижением рождаемости и ростом смертности, сокращением средней продолжительности жизни и отрицательным естественным приростом населения, ростом заболеваемости инфекционными и онкозаболеваниями – всё это реальная действительность, которая свидетельствует об ухудшении общего состояния здоровья украинского (подобная ситуация характерна и для большинства стран мира) генофонда. Подобное медико-демографическое состояние общества может привести к необратимым последствиям – не только к массовому распространению инфекционных и вирусных заболеваний, но и к физической и умственной деградации трудового потенциала нации. Поэтому государственная политика, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни украинского народа, что особенно важно для возрождения его национального духа, должна, по нашему мнению, включать следующие факторы.

*Правовые.* Разработка законодательных и нормативных законодательных актов, подтверждающих право граждан на здоровье и регламентирующих механизмы его реализации через социальные институты общества.

*Социально-экономические,* обуславливающие виды, формы участия и ответственности различных звеньев государственных и предпринимательских социально-экономических структур в формировании, сохранении и укреплении здоровья своих членов.

*Образовательно-воспитательные,* которые обеспечивают формирование жизненного приоритета здоровья, воспитания мотивации на здоровый образ жизни и обучение методам, средствам и способам самодостижения здоровья, умению вести вос-

питательную работу по пропаганде здорового образа жизни и сохранения здоровья.

*Семейные.* Связанные с созданием условий для реализации здорового образа жизни в семье и ориентацией каждого из её членов на формирование и поддержание своей собственной системы здоровья и соответствующего ей здорового образа жизни.

*Медицинские,* направленные на систематическую (ежегодную, а если необходимо и ежемесячную) диагностику состояния здоровья людей, разработку эффективных рекомендаций по здоровому образу жизни. Осуществление эффективной первичной, вторичной и третичной профилактики различных заболеваний для своевременного предупреждения распространения вирусных, социально опасных заболеваний.

*Культурологические,* связанные с формированием культуры здоровья, организацией досуга населения, занятиями физической культурой, спортом, популяризацией здорового образа жизни, социокультурных, религиозных, национальных идей и традиций, способствующих укреплению и сохранению здоровья как отдельного человека, так и нации в целом.

*Юридические,* обеспечивающие социальную безопасность на производстве и в быту, защищённость личности от посягательств на её жизнь, её конституционные права, гарантии и стиль жизни.

*Экологические,* обуславливающие адекватное для формирования, сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни состояние окружающей среды, продуктов питания и, прежде всего, воды, а также рациональное ресурсопользование.

*Личностные,* ориентирующие каждого конкретного человека на самосовершенствование себя как целостностной самоорганизующейся и самовосстанавливающейся системы, доминантой которой является гармоничное физиологическое, духовное и социально-психологическое состояние.