

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – РЕСУРС СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И ИНДИВИДА

Аннотация. В статье рассмотрена проблема актуализации вопроса здорового образа жизни, выступающий как ресурс самих граждан и восполнение человеческого капитала государства. Обозначены сущностные характеристики самого понятия и отражение ключевых позиций в законодательных актах и научных исследованиях. На основе понимания здоровья как многокомпонентного явления представлены пути решения посредством совместных действий общества и человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здоровья, человеческий капитал, ресурсы человека.

CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE – RESOURCE OF MODERN SOCIETY AND INDIVIDUALS

Abstract. The article discusses the problem of actualizing the issue of a healthy lifestyle, acting as a resource of citizens themselves and replenishing the human capital of the state. Essential characteristics of the concept and reflection in legislative acts and scientific researches are designated. Based on the understanding of health as a multicomponent phenomenon, the ways of solving through joint actions of society and man are presented.

Keywords: healthy lifestyle, culture of health, human capital, human resources.

В современном мире возникла проблема углубленного понимания роли человека в социально детерминированных процессах общественного развития, возрастает значимость накопления и рационального использования им своего потенциала. Инвестиции в человеческий капитал, образование и здравоохранение имеют сегодня решающее значение, ведь сам «смысл индивидуализации постоянно меняется, принимая все новые очертания» (З. Бауман, 2003), «риски квалификации» и «риски здоровья» давно уже являются темой рационализации и связанных с ней социальных конфликтов» (У. Бек, 2000), «дебаты о рисках и опасностях общественного развития сегодня не могут обойтись без привлечения науки» (Г. Бехманн, 2008).

Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека, которые выступают одним из факторов развития различных заболеваний и приводят к повышенной тревоге и эмоциональному напряжению. Зафиксированы явления дезадаптации и профессиональных деформаций, особенно у тех социально-демографических групп населения, чья деятельность связана с умственной и психоэмоциональной перегрузкой. Именно поэтому проблема здоровья носит ярко выраженный комплексный характер, изучается в разных направлениях и раскрывается в различных науч-

ных дисциплинах. Главное внимание уделяется формированию у человека потребности в здоровом образе жизни и соответствующих формах его обеспечения, осознании ценности здоровья и его саморегуляции (В.А. Ананьев, Р.А. Березовский, И.Н. Гурвич, Д.Н. Давиденко, Л.В. Куликов, А.Г. Маклаков и др.).

Всестороннее и гармоничное развитие человека, его физическое совершенство – одна из основ поступательной и успешной реализации проводимых в Беларуси преобразований. Утверждены и реализуются «Концепция национальной безопасности» (2010), «Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года» (2004) и «НСУР ... до 2030 года» (), «Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2016-2020 годы» (2016), государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016-2020 годы» (2016), «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года» (2011), «Государственная программа профилактики, борьбы и контроля неинфекционных заболеваний на 2015-2020 годы» (2000) и др. Эти законодательные акты направлены на организацию совместных действий государственных органов и организаций по созданию условий для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни как перспективы по стабилизации численности и снижению смертности населения, увеличению ожидаемой продолжительности жизни.

Стратегической целью в области улучшения здоровья является формирование высокого спроса на личное здоровье и предпосылок для его удовлетворения, создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни. Это значит практически решать основную задачу НСУР по накоплению человеческого капитала и гармонизации отношений в триаде «человек–окружающая среда–экономика», обеспечению безопасности жизнедеятельности населения [1].

В России конкретные меры решения поставленных целей нашли отражение в федеральных документах – Закон «Об охране здоровья граждан» (1993, ред. 2017), «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (2008), «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (2007, ред. 2014), «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» (2014), Национальные проекты «Здоровье» (2006) и «Образование» (2005), государственные программы «Здоровая Россия» (2009) и «Развитие образования» (2013) и др., деятельности министерств и ведомств, различных учреждений и общественных организаций, ученых и специалистов в области здоровьесбережения, формирования социальных компетенций и гражданских установок, развития потенциала нации.

Укрепление здоровья понимается как организованный процесс, позволя-

ющий человеку осуществлять контроль за своим здоровьем и направленный на улучшение здоровья, формирование здорового образа жизни – это деятельность, направленная на поведение человека и население с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Однако практика показывает, что без активного и сознательного участия каждого гражданина в этом процессе решить общегосударственную задачу укрепления здоровья и улучшения качества жизни невозможно.

В научных источниках понятие «здоровый образ жизни» используется часто, о чем свидетельствует значительный индекс его цитирования в англоязычной и отечественной литературе. Несмотря на значительную распространенность понятия «здоровый образ жизни», общепринятого толкования данного феномена пока еще не сложилось, при этом пока не столь учитывается и роль социально-психологических факторов.

В понятие «здоровый образ жизни» входит интегральное выражение взаимосвязи «образа жизни» и «здоровье», как и его прилагательное «здоровый». Под «образом жизни» подразумевают устойчивый, сложившийся в определенных социально-экономических условиях способ жизнедеятельности, проявляющийся в нормах общения, поведения, склада мышления (С.М. Бутенко), способ жизнедеятельности, которого придерживаются в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств (Э.Н. Вайтенко).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) характеризуется как сложный социально-психологический процесс, результат социально-психологического взаимодействия общества с социальной средой и природой, связан с психоэмоциональным состоянием, позитивным мышлением, оптимизмом (И.А. Чернов, 2013). Это то, что связано с сохранением и укреплением здоровья, оздоровлением (Ю. П. Лисицын); формы жизнедеятельности, нацеленные на укрепление адаптивных возможностей организма человека (А.Д. Степанов, Д.А. Изутин); процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни (В.П. Казначеев и др.).

Здоровый образ жизни – это такие способы активной биосоциальной деятельности людей, которые в максимальной и непосредственной степени укрепляют здоровье при наличии благоприятных материальных и общественных условий. Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных социально-гигиенических нормативах, на повышении адаптации организма к факторам риска, укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности и достижение активного долголетия [2; 3].

По мнению И.А. Чернова (2013), здоровый образ жизни можно представить в виде модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонен-

тов и представлена их иерархия. В качестве *объективных* характеристик ЗОЖ выступают: уклад, уровень, качество и стиль жизни, для которых также характерна диада: здоровые – нездоровые, фемининные и маскулинные характеристики. В качестве *субъективных* – это чувства, эмоции, оценки, отношение к ним, включаются и ценностные установки, оценки общественного мнения, определяющие индивидуальный и массовый уровень поведения, мышления, нормы общения [4].

Здоровый образ жизни характеризуется продуктивностью применительно к разным аспектам общественно значимого труда, готовностью и открытостью к испытаниям (38%), рассматривается в контексте способности на протяжении длительного периода осуществлять общественно-полезную деятельность на основе самосовершенствования, саморазвития (43%). В иерархии жизненных ценностей, отстаиваемых общественным мнением и оказывающих влияние на ориентацию на здоровье, где ведущее место принадлежит ценностям крепкого психофизического здоровья, счастливой семейной жизни, активной деятельности и социально-психологического благополучия. Стратегия здорового образа жизни связана с необходимостью преодоления синдрома пассивной адаптации, «привыкания» к неблагоприятным условиям среды. Это постоянный процесс повышения жизненного потенциала, уровня социализации личности (31%), совершенствования форм адаптивного и экспрессивного поведения (34%).

Анализируя вопросы здорового образа жизни, исследователи рассматривают его и как самосохранительное поведение (направленное на сохранение и поддержание здоровья), как совокупность сознательно совершаемых действий, детерминированных потребностью сохранения оптимальных размеров собственной жизнедеятельности. Самосохранительное поведение рассматривается через своевременное обращение за квалифицированной помощью, определенный стиль жизни, предполагающий активное занятие физической культурой, отказ от алкоголя и курения, обращение в медучреждения за советами, в т.ч., профилактическими (И.Б. Назарова, 1998).

Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, детерминировано общей культурой и знаниями человека. Например, социологические исследования в Республике Беларусь (2002) показали, что при положительном отношении людей к здоровому образу жизни, рекомендации по сохранению и укреплению своего здоровья практически используют только лишь 10-15% населения. В ранге наиболее актуальных жизненных ценностей (достаток, образование, положение в обществе) здоровье оказывается лишь на 8-9 месте. По всей вероятности, этим объясняется такой факт, что от 86 до 91% населения имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска (низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, психологический стресс и т.д.).

Поэтому практической целью изучения здорового образа жизни является

разработка мер, направленных на повышение влияния здоровьесберегающих установок общественного мнения на население с использованием накопленного обществом опыта сохранения и укрепления здоровья [3]. Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы, что говорит о необходимости принятия срочных мер по улучшению охраны здоровья детей и подростков. Однако наличие знаний, путей достижения здорового образа жизни, обладание умениями и навыками его обеспечения еще не гарантирует, что они будут использованы.

Повышение культуры здоровья для индивида возможно только на основе понимания природы здоровья. Так, В.А. Ананьев (2006, 2013) предлагает учебную программу развития человека «Цветок потенциалов», в которой отражены основные задачи психологии здоровья. Эта программа – система теоретико-практических представлений, связанных между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями. Она включает гармоничное раскрытие потенциалов (разума, воли, чувств, тела, общественное, креативное, духовное), определенным образом формирующих структуру личности и может диагностировать «холистическое здоровье», раскрытие отдельных потенциалов свидетельствует о наличии «фрагментарного здоровья» [5, с. 18-19; 76].

Для сохранения здоровья актуальной является задача формирования у всего населения *новой* культуры здоровья, которая снижает не только вероятность появления болезней, но и позволяет постоянно укреплять жизненные силы человека на основе использования традиционных и нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья (Е.Л. Семенова, 2004). Формировать эту культуру – значит выделять главные ценности, ставить их во главу мировоззрения, выстраивать их в иерархическую систему (М.А. Гулина, 1993). Культура здоровья должна созидать не только отдельную личность, но и здоровье общества как их взаимодействие. Насущной необходимостью становится раскрытие механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных функций [6].

Система всех проявляющихся социально полезных способностей, как актуализированных, так и резервных, обозначается как капитал и потенциал человека. Повышение образования и подготовка на рабочих местах делают работников способными к более сложному и более производительному труду, помогают им умело и рационально распоряжаться своими материальными и временными ресурсами, в связи с чем сокращается путь от появления новаций до их всеобщего применения. Накопление человеческого капитала повышает не только скорость их распространения, но и генерирует научные, технические и организационные открытия (Г. Бехманн, 2010; Р.И. Капелюшников, А.Л. Лукьянова, 2010; Ю.А. Корчагин, 2005; и др.).

Выравнивание инвестиций в человеческий капитал создает предпосылки

для равного доступа к экономическим и социальным ресурсам, влияет на уравновешивание занятости, обеспечивая формирование партнерства в целях устойчивого развития. Главным и основным «рычагом» такого движения становится человек и его индивидуальный потенциал, творческий подход и неординарность мышления (Г.В. Вержибок, 2016), что требует понимания ситуации, что невозможно без опоры на высокие технологии, интеллект и образованность нации, образование и просвещение (Н.Н. Моисеев, 2012). Однако как бы государство ни строило здравоохранительную политику, значительную роль в сохранении и укреплении собственного здоровья играют индивидуальные установки и ориентиры, формирование у самого человека способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию возможностей, устремленность к физическому и личностному совершенствованию.

Тем самым, развитие ресурсных возможностей человека выступает стратегией общественного здоровья. Сохранение и забота о здоровье населения, меры внедрения здорового образа жизни, доступность и качество образования, сохранение и использование культурного наследия характеризуют высокую социальную ответственность государства. Развитие человеческого капитала есть условие реализации масштабных проектов страны, значимый фактор обеспечения его устойчивого развития, благосостояния и процветания.

Список использованной литературы и источников

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. / Нац. комис. по устойчивому развитию Респ. Беларусь; ред. колл.: Я. М. Александрович [и др.]. Минск: Юнипак, 2004. 202 с.
2. Психолого-педагогические аспекты формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования: сб. науч.-метод. материалов / Вып. II / сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. М.: АНО «ЦНПРО», 2014. 208 с.
3. Березина, В.А. Здоровый образ жизни как основа успешной жизнедеятельности человека / В.А. Березина // Образование личности. 2013. № 4. С. 8-16.
4. Чернов, И.А. Общественное мнение как социально-психологический фактор здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ. М., 2013. 22 с.
5. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
6. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года // Экономический бюллетень ГНУ НИЭИ М-ва экон. Респ. Беларусь. 2015. № 4 (214) апрель. С. 6-99.