

Михайлик О.Г.

УДК 130.2+128

**ЗДОРОВЬЕ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ, ОСНОВА ТЕЛЕСНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА****Постановка проблемы.**

Актуальность исследования здоровья как ценности жизни диктуется ее качественно новым глобальным характером.

Эта проблема приобретает общечеловеческий характер и играет значительную роль в деятельности человека. Ухудшающиеся во всех регионах Земли экологические условия соединились с экономическими, политическими и социальными кризисами и обусловили серьезные изменения в физическом и психическом здоровье людей.

Особую сложность эти проблемы приобрели в нашей стране в связи с Чернобыльской катастрофой и многочисленными локальными экологическими нарушениями. Обстановка экономической и социальной нестабильности сделала особенно уязвимой не только физическое, но и психическое здоровье населения, в первую очередь молодежи.

Проблема здоровья исследуется в разных научных дисциплинах, но поскольку содержание здоровья постоянно пополняется различными смысловыми оттенками, которые формируются в связи с новым опытом познания, восприятия и отношения людей к своему здоровью, оно нуждается в комплексном, междисциплинарном изучении и, особенно, в анализе ценностного сознания общества относительно феномена жизни и здоровья.

**Целью исследования** данной статьи является попытка проанализировать проблему здоровья как фундаментальной ценности жизни, как основу телесного и духовного развития человека.

**Задачи исследования:**

- выявить объективные характеристики здоровья, очертить наиболее общие его познавательно-аксиологические основания;
- кратко исследовать культурно-исторический и философский аспекты проблемы здоровья, соблюдая традиции философской и культурологической периодизации;
- изучить основные причины ухудшения здоровья людей в современных условиях среды обитания;
- раскрыть ценность здоровья как отражение состояния индивида и социума.

**Изложение основного материала исследования.**

Здоровье как феномен, существует в нескольких видах и проявляется в жизненном мире человека, как социальный институт как индивидуальная и социальная ценность. Поэтому очень важным является рассмотрение ценностных оснований этого явления.

Употребление понятия «здоровье» в научном языке не является строгим и однозначным по многим причинам. Оно используется в самих разных научных дисциплинах и применяется для описания явлений иногда принципиально различных, что ведет к расширению спектра его значения. Содержание же его постоянно наполняется различными научными и смысловыми оттенками, которые формируются в связи с новым опытом восприятия и отношения людей к своему здоровью.

Совершенно ясно, что границы того состояния, при котором человека считают практически здоровым, подвижны. Тогда здоровье можно понимать, как те физические и социальные возможности, которые имеются у человека.

Таким образом, здоровье можно определить как то, на что человек способен в своих целенаправленных и осознанных действиях. Иначе говоря, здоровье – это совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении своих действий без ухудшения физического, духовного и социального состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде. Причем это такое гармоничное состояние человека, в котором утраты способности приспособления к среде в физическом отношении могут быть компенсированы духовной и социальной его составляющими.

Отметим, что определений здоровья сегодня имеются около восьмидесяти, лучшим из которых считается следующее: «Здоровье – биосоциальный потенциал человека, организму которого имманентны саморегуляция гомеостаза под контролем механизма синтеза белка, системная интеграция функций и уравнивание с внешней средой динамическими стереотипами»

«По своему объективному содержанию, – замечает В.Д. Жирнов, – это наиболее полное определение здоровья является не менее полным определением болезни. Ведь болезнь есть тоже некий биосоциальный потенциал человека, в организме которого никоим образом не исчезает саморегуляция гомеостаза, а также механизмы синтеза белка, системная интеграция и уравнивание с внешней средой»

Следует привести здесь и то определение здоровья, которое предлагает сам В.Д. Жирнов: «Здоровье есть состояние целенаправленной жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении». В то же время, он солидарен с Д.И. Добролюбовым, который говорил, что «животно-здоровой организации недостаточно для человека: ему нужно здоровье человеческое, в котором бы развитие тела не мешало развитию души, а способствовало ему. Тогда здоровье может быть принимаемо за верховную цель развития человека»

В концептуальной статье члена-корреспондента РАН, Г. Юдина имеется привлечший внимание параграф с очень показательным названием: «Здоровье человека как мера его возможностей».

Автор статьи, наряду с другими вопросами, обсуждает здесь феноменологический подход к здоровью и, в частности, пишет, что здоровье начинает восприниматься и пониматься в гораздо более широком контексте, в том числе, что особенно важно, в контексте гуманитарного-знания. Исходя из этого, можно рассматривать здоровье в онтологическом плане как доминирующий способ бытия индивида или социума, при котором максимально для конкретной эпохи (культуры, цивилизации) реализуются их потенциальные возможности.

В гносеологическом плане здоровье выступает объектом познания его сущности, типов, факторов детерминации, структуры и т.д.

При аксиологическом подходе здоровье рассматривается, с одной стороны, как ценность бытия, а с другой - исследуется бытие самой ценности.

По своей ценностной сущности здоровье выступает благом, т.е. тем, что отвечает потребностям, интересам, имеет положительное значение для людей. Согласно аксиологической иерархии, здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение. В то же время здоровье является ценностью - средством, ибо существует не само по себе а-является условием существования еще более значимой ценности - жизни. Антиподом здоровья в ценностном измерении выступает болезнь как антиценность.

Ценностное содержание здоровья аккумулируется в отношении человека (социума) к своему состоянию, которое обеспечивает успешную (достойную, приемлемую для данных условий) жизнедеятельность. Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. В свое содержание здоровье как ценность включает множество субценностей, имеющих смысло-жизненное значение для человека. Здоровье - это и наслаждение, и польза, и красота, и добро, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить как об универсальной ценности.

Следует, однако, отметить, что социально-ценностные представления о здоровье менялись вместе со сменой культуры, цивилизации, способа производства. Так представление о здоровье как ценности фиксировалось еще в мифологическом сознании. Типичным примером могут служить герои и боги Олимпа как олицетворение физического здоровья и красоты.

Отметим отношение к здоровью в древнеиндийских Ведах: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни» или «Здоровье - величайшая победа». Причем, характерной особенностью понимания здоровья в древних цивилизациях было гармоничное сочетание физической и духовной составляющих природы человека. Так Лао-цзы, Ле-цзы. Ян Чжу и их последователи рассматривали человека как прежде всего духовную сущность, как часть Космоса, в которой гармонично сочетаются Небо и Земля: «Человек - того же рода, что Небо и Земля, несет в себе природу пяти постоянств. Среди всего живущего он самый одухотворенный. Природа его опирается на разум и не опирается на силу. Разум ценен тем, что сохранение человеческого «Я» считает самым ценным.

Древнекитайские философы утверждали, что причины болезней не только в пище, напитках, но и в радостных или печальных событиях. В Древней Индии йоги полагали, что здоровый ум пребывает в здоровом теле, разработали правила для поддержания телесного здоровья и сосредоточения мысли, а также целую методику духовных и физических практик оздоровления и гармонизации всей многогранной природы человека.

В Древней Греции ценностные подходы к проблемам здоровья, проявились в тот переломный момент, когда произошел сдвиг мысли от проблем космологии и космогонии к проблемам жизни человека, его потребностей, интересов, качеств и сущностных свойств.

Здесь развивалась также практическая и теоретическая медицина. Врачи не только, лечили больных, но и пытались вывести общие законы здоровья. В это время появились работы великого реформатора античной медицины Гиппократ, в которых он писал о целостности человеческого организма, здоровье, гигиене и врачебной этике.

Сократ полагал: «К тем благам, что мы называем первыми, относятся здоровье и красота. Науке надлежит проявлять заботу об этих благах». Эти же идеи высказывали Платон, Эпикур и другие античные мыслители.

Задача мудреца, по мнению Платона, состоит в том, чтобы выработать правильную шкалу предпочтений. Аристотель утверждал, что здоровье человека определяется соответствием (или несоответствием) его собственной внутренней сущности форме и цели его бытия, и заключается в полном раскрытии всех заложенных в человеке потенций. Аристотель также предпринимал попытки выявить зависимость между здоровьем индивида и здоровьем общества.

**Древние греки ценили красивое здоровое тело, ухаживали за собой**, много двигались, занимались физическими упражнениями, заботились о питании. Отношение к здоровью в античном мире как к наибольшей ценности способствовало формированию осознания того, что человек должен заботиться о своем здоровье и постоянно поддерживать свой дух и волю.

Древняя Греция по праву считается родиной спорта. Здесь устраивали \ 4 вида игр, главными из которых были Олимпийские игры, а также раз в 2-4 года проводились Немейские, Истмийские и Пифийские игры, где проходили состязания по бегу, прыжкам в длину, метанию диска, копья, борьбе.

Атлеты-победители увенчивались лавровыми венками и служили для граждан примером для подражания.

Древний Рим продолжил эту греческую традицию. В Риме заботились о здоровье населения: для подачи чистой питьевой воды был устроен водопровод. В домах были калориферы и ванные комнаты. Были

построены знаменитые термы с бассейнами, банями, гимнастическими залами. В городе устраивались специальные зеленые зоны-парки, появились сады, улучшавшие состояние воздуха. Спорт в Риме, постоянно воевавшем, не развивался так, как в Греции. Устраивались только гладиаторские игры и ристалища, воспитывающие в воинах смелость, отвагу и выносливость. На всех этапах развития государства ставилась задача воспитания мужской части населения для службы в армии и в ополчении, что требовало здоровья, физической подготовки, морально-психологических и боевых качеств.

Мировоззрение и мироотношение греков и римлян было отражено в философии.

Главная идея эпикуреизма сводится к возвышению самоценности человеческой жизни и здоровья, свободой от всего, что его может угнетать, культивированию разумных потребностей «по своей природе».

Стоики впервые выдвинули критерий различия высшей и низшей ценностей. Высшая ценность, по их учению, это объективная сущность сама по себе. Помимо ценности, стоики выдвинули важное понятие «антиценности» – как чего-то противоземного, противожизненного (болезнь, увечье, телесная немощь и т.п.). Разумный человек, считали они, должен отдавать предпочтение высшим ценностям (прежде всего - здоровью), избегая антиценностей.

Таким образом, не только на Востоке, но и на Западе, в античной философии здоровье не только относится к высшей добродетели, но и рассматривается как ценность.

В эпоху Средневековья, феодальных отношений, господства религиозной идеологии, разделения общества на сословия проблема здоровья людей государство не интересовала и многие гуманистические достижения античности были утрачены. Доминировала мораль дворянства, носившая весьма ограниченный характер. Рыцарей-дворян, проводивших свою жизнь в битвах, походах и турнирах, гигиенические навыки, забота о здоровье интересовала мало. Они с презрением относились к физическому труду, но признавали достойными занятия, укрепляющие физические качества человека: верховую езду, плавание, владение оружием, фехтование и охоту.

Для мировоззрения этого периода забота о здоровье, силе, жизнерадостность - скорее порок, чем добродетель. Плоть - источник безнравственности, о ней не нужно заботиться, ее нужно умерщвлять. В качестве высшего идеала личности провозглашается аскетизм.

По учению богословов, тело человека греховно, поэтому ценностные характеристики физического здоровья отрицались во имя формирования силы духа, выражающейся в вере в Бога.

Интересно, что в это же время в Киевской Руси заботились о здоровье населения, и это берет начало в народной традиции: повсеместно были распространены бани, привычка купаться в ледяной воде, навыки закаливания, развивалась народная медицина. Здоровая жизнь народа, физический труд, постоянное участие в военных походах, тренировки с оружием способствовали тому, что сформировалось крепкое и жизнелюбивое поколение, которое веками защищало свою свободу и независимость. Государство нуждалось в здоровых физически и духовно гражданах и воспитывало поколение, культивировавшее эти ценности.

Объективно этому способствовала и христианская религия, Библия, религиозные тексты являются не только важнейшими источниками, отражающими образ жизни людей. Их заповеди и поучения определяли запреты, нормы, правила по сохранению физического и духовного здоровья людей, они касались санитарии, гигиены, правил питания, системы постов. Эта многовековая мудрость вошла в памятники этики, педагогики, медицины, такие как «Поучения» Владимира Мономаха, «Регламент или Устав духовной коллегии» Феофана Прокоповича.

Гуманисты и свободомыслящие философы в эпоху Возрождения отказались от противопоставления здоровья физического и здоровья духовного и снова возвысили наиболее значимые для повседневной будничной жизни ценности «второго ряда», в том числе и здоровье человека.

В России, начиная с XVIII века, выдающиеся мыслители Просвещения, философы, ученые и педагоги А.Н. Радищев, М.В. Ломоносов, Г.С. Сковорода и др., обращаются к теме здоровья, здорового образа жизни и вновь связывают эту проблему с трудовым и физическим воспитанием личности, с ее гармоническим развитием.

На рубеже XIX-XX веков появляется много научно-популярной литературы по пропаганде здорового образа жизни и санитарно-гигиенических правил и норм. Появились, также и теоретические разработки, в числе которых можно назвать работы П. Ф. Лесгафта, в которых ученый изучал систему физического воспитания личности. Его идеи вдохновляли В.Е. Игнатьева и В.В. Гориневского, создававших собственные системы физического воспитания детей.

Наряду с научными разработками, тема человеческого здоровья развивается и философами, с той только разницей, что философы, в частности, В.С.Соловьев, С.Л. Франк, С.Н. Булгаков, Н.А. Бердяев, рассматривали данную проблему с точки зрения морали. Они же первые обратили внимание на причины кризиса взаимоотношений человека и окружающей среды, который разрушает физическое и духовное здоровье личности. Эти причины они увидели в отказе человека от ответственности за судьбы мира, в забвении нравственного долга перед природой, в потребительском и даже хищническом отношении к ее богатствам, которое подрывает основание собственного существования. Так проблема здоровья из чисто физической, медицинской стала проблемой этической, экономической, политической, демографической и даже общекультурной и геополитической.

В конце XX - начале XXI века наблюдаются кардинальные изменения в понимании здоровья и ценности здоровья и жизни человека вследствие возрастания глобальной угрозы выживания человечества.

Варварское отношение населения планеты к среде своего обитания порождает экологические и техногенные катастрофы, которые могут привести к созданию неприемлемых для жизни человека условий.

Если в последней четверти XX века здоровье определяли в основном как физическое, как состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической подготовленности организма к нагрузкам, то сегодня его оценивают шире, как совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении своих действий без ухудшения физического, духовного, социального состояния, без потерь адаптации к жизненной среде.

При анализе обусловленности здоровья в 80-е годы прошлого столетия оценивалось влияние основных факторов на уровень здоровья общества: здоровый образ жизни -50-55%, состояние окружающей среды 20-25%, 15-20% - генетические, 8% - состояние здравоохранения.

Рассмотрение этой проблемы - тема отдельного научного исследования, однако обращает на себя внимание, что эти критерии относительны и, вероятно, характерны для стабильных систем.

В современных динамических системах, какой представляется наше общество, факторы эти изменились быстро и резко.

Попытаемся выделить несколько факторов, которые на наш взгляд стали основными причинами ухудшения здоровья населения Земли и нашей страны также.

- На первое место выходит сегодня состояние окружающей среды - глобальные изменения климата, загрязнение воздуха, воды, почвы, продуктов питания химическими и радиоактивными элементами.

- В результате загрязнения окружающей среды происходят очень быстрые мутации бактерий и вирусов: за последние 30 лет человечество получило 72 новых инфекционных заболевания от которых нет иммунитета, достаточно сказать о десятках штаммов гриппа, новых разновидностей туберкулеза, для которых лечения которых нет лекарств.

- Сегодня появилось множество болезней, обусловленных генетическими изменениями, вследствие которых около 135 тыс. детей - инвалиды.

- Особое беспокойство вызывает проявляющиеся сегодня морфологические нарушения структур мозга у детей - они не умеют говорить, писать, проявляют гиперактивность или признаки аутизма.

- Изменилась культура и структура питания: употребление геномодифицированных продуктов вызывает избыточный вес (около 27% жителей США страдает от лишнего веса), миллионы людей голодают в Азии и Африке, эксперты ВОЗ говорят о так называемом «скрытом голоде» в Украине - за счет дефицита витаминов антиоксидантного ряда микроэлементов, недостаточного потребления белков, что вызывает сердечно-сосудистые, онкологические и психические заболевания.

- Вызывает беспокойство гиподинамия, с начала XX века в 50 раз уменьшилась доля физического труда, люди перестали заниматься спортом и физкультурой.

- Разрушена система профилактического здравоохранения, ослаблен контроль за производством лекарственных препаратов, они очень дороги.

- Основная причина психического нездоровья - нарушенная система формирования и развития интеллекта, усугубляющаяся мощностью информационных потоков, определяющих стереотипное агрессивное поведение, алкоголизм, наркомания, стрессы.

- Распад СССР и обретение независимости Украиной повлекли за собой целый ряд негативных явлений в области здравоохранения, защиты окружающей среды, физического воспитания и спорта, что не замедлило сказаться на состоянии здоровья, уровне смертности и рождаемости населения.

Одесские ученые М.Черныш и А. Черныш, в недавно вышедшей монографии отмечают: «Анализ данных приводит к неутешительным выводам; украинские мужчины живут до 62 лет (активной жизнью - до 55), женщины - до 73 лет (активной жизнью - до 64). «Это значит, что значительная часть биологических резервов, заложенных природой и поддерживаемых уровнем развития современной цивилизации, - в Украине остается неиспользованной. Все граждане живут меньше, чем средневропейский житель. Планка активной жизни мужчин (55 лет) даже не приближается к пенсионному возрасту (60 лет). А женщины обременяют Пенсионный фонд Украины в течение всего лишь 11 лет после выхода на пенсию».

Улучшение качественных витальных характеристик населения Украины требует особой заботы государства о развитии отвечающих современным требованиям медицины, спорта, физического воспитания и системы экологической безопасности.

Выход из создавшейся ситуации может быть найден в создании новых методик и новых программ для физического развития подрастающего поколения, основанных на современных научных исследованиях и многовековом опыте сохранения здоровья в культурах народов мира.

#### **Выводы:**

- Согласно аксиологической иерархии, здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей. Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла.

- Социально-ценностные представления о здоровье менялись вместе со сменой культуры, цивилизации, способа производства. В конце XX начале XXI века наблюдаются кардинальные изменения в понимании ценности человеческого здоровья и жизни вследствие возрастания глобальной угрозы выживанию человечества.

- В условиях постоянно изменяющейся среды обитания здоровье человека выступает сегодня важнейшей жизненной ценностью, а его сохранение - задачей современной цивилизации.

**Источники и литература:**

1. Амосов Н. М. Размышления о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
2. В поисках смысла: Мудрость тысячелетий / под ред. А. М. Мачехина. – М. : Гнозис, 1998. – 564 с.
3. Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности / сост.: Л. И. Василенко, В. Е. Ермолаева; введ. ст. Ю. А. Трейдера; [перев. с англ. и франц.]. – М. : Мысль, 1990. – 495 с.
4. Добролюбов Н. А. Ограничение развития человека в связи с его умственной и нравственной деятельностью. Избранные философские произведения / Н. А. Добролюбов. – М. : Наука, 1948. – Т. 1. – 420 с.
5. Жирнов В. Д. Здоровье – атрибут антропности / В. Д. Жирнов // Философия здоровья – М. : ИФ РАН, 2001. – С. 129-145.
6. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
7. Рожанский И. Д. Античная наука / И. Д. Рожанский. – М. : Наука, 1990. – 192 с.
8. Человек в культуре обществ древности, Средневековья и Возрождения : сб. / под ред. Т. Г. Соловьевой и др. – Иваново, 1999. – 566 с.
9. Черныш М. А. Маргинальный синдром : монография / М. А. Черныш, А. М. Черныш. – Одесса : ВМВ, 2010. – 448 с.
10. Юдин Б. Г. Здоровье, факт, норма, ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 54-68.