

УДК 14.35.07

Культура здоровья как составляющая психологической безопасности личности

Е.Н. Каменская, Л.В. Толмачёва

Южный федеральный университет

Аннотация: Проблема безопасности человека стала в современном мире чрезвычайно актуальной. Психологическая безопасность является важнейшим условием полноценного развития человека, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Целью нашего исследования является изучение культуры здоровья как составляющей психологической безопасности личности. Мы придерживаемся личностного подхода и рассматриваем психологическую безопасность с точки зрения субъектов взаимодействия. Психологическая безопасность анализируется как состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим. Культура здоровья рассматривается как интегративное личностное образование, объединяющее ответственное отношение к здоровью, реализацию здорового образа жизни и способность к активизации жизненных ресурсов, что влияет на жизненную успешность и обеспечение психологической безопасности личности. Формирование культуры здоровья должно предусматривать также определенную деятельность по активизации резервных возможностей организма, формированию ощущения защищенности и свободы самовыражения. В разработанной структуре культуры здоровья предусмотрены: переход субъекта на позитивную картину мира, включая изменение точки зрения на свое положение в нем, построение оптимистической жизненной перспективы личностного и профессионального развития; оптимизация своего взаимодействия с окружающей средой, включая повседневную и профессиональную деятельность, расширение представлений о возможностях своего организма, овладение приемами саморегуляции психического состояния, целенаправленное овладение знаниями, умениями и навыками в сфере здоровья, регулярные занятия физической подготовкой.

Ключевые слова: психологическая безопасность личности, психологическое здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, культура здоровья.

Вопросы психологической безопасности в период смены общественно-экономического уклада и нестабильности общества имеют особую актуальность. Психологическая безопасность является важнейшим условием полноценного развития человека, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности, условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

Психологическую безопасность рассматривают как защищенность человека, предполагающая наряду с внешними внутренними условиями безопасности, в число которых входят элементы опыта субъекта, складывающиеся в способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей, предполагающие как минимум владение соответствующими знаниями, умениями и навыками, определенный уровень развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и др. способностей, а также сформированную мотивацию к обеспечению безопасности жизнедеятельности [5].

Структура психологической безопасности включает: отношение субъекта (к себе, социуму, другим), его удовлетворенность жизнью и социальную активность, что создает пространство защищенности от угроз [5]. Таким образом, психологическая безопасность – это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира. Психологическая безопасность позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности.

Критериями психологической безопасности становятся индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в условиях ситуации и индивидуальный опыт человека [5]. Многообразие критериев безопасности определяется условиями взаимоотношений человека со средой. Одним из определяющих критериев безопасности является целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная). Еще одним критерием психологической безопасности является личностный рост и развитие человека (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности) [7]. Развитие человека в условиях преодоления им угрожающих, опасных обстоятельств

является возможностью становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности. Гармония с самим собой способствует более целостному и адекватному ответу на различного рода угрозы, что является важным фактором развития личности и способствует ее психологической безопасности. Основанием современных моделей психологической безопасности является здоровье личности и возможность ее развития – духовного, нравственного [7].

Анализ исследовательских работ, посвященных проблеме здоровья, позволяет выделить: адаптационный (Ю. А. Александровский, Ф. Б. Алмазов, Г. А. Балл, Ф. В. Березин, П. С. Граве, Н. Л. Коновалова, Ю. П. Лисицин, А. А. Начальджан и др.), позитивный (В. В. Горинов, О. И. Даниленко, А. В. Сахно и др.) и интегральный подходы. В рамках адаптационного подхода акценты в рассмотрении проблем здоровья делаются на характере взаимодействия организма как обладателя здоровья с окружающей средой – природной или социальной. Идеи адаптационного подхода в настоящее время находят воплощение в работах по здоровьесбережению (И. А. Левицкий, Г. Н. Лесникова, Д. Г. Рудьева, Д. С. Сомов, Е. А. Стародубцева и др.) [4,6]. Позитивный подход делает акценты на более глобальных эффектах наличия у человека здоровья, чем просто отсутствие у него болезней и физических дефектов, и, раскрывая сущность его положительных аспектов, привлекает соответствующие понятия – «благополучие», «комфорт» и т.п. (А. В. Сахно, О. И. Даниленко, В. В. Горинов и др.). Подобному пониманию здоровья, в частности, следует Всемирная организация здравоохранения, эксперты которой здоровье приравнивают к состоянию полного физического, духовного и социального благополучия (комфорта).

При интегральной трактовке здоровья учитывается сложность данного феномена, включающего в себя несколько уровней. В частности, придерживаясь интегрального понимания здоровья, Б. С. Братусь выделяет в

нем три уровня: высший уровень – личностно-смысловой или уровень личностного здоровья (определяется качеством смысловых отношений человека); уровень индивидуально-психологического здоровья (оценивается по способности человека строить адекватные способы реализации смысловых устремлений); уровень психофизиологического здоровья (определяется в зависимости от особенностей внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности). А. В. Сахно, наряду с психическим, в своей концепции здоровья выделил моральное здоровье, определив его как иммунитет к различным видам социального зла, связав с нравственной чистотой поступков и помыслов и т.п. О. И. Даниленко провел философско-психическое обоснование выделения душевного здоровья [3].

Сложность феномена здоровья подчеркивает использование при рассмотрении его проблем целого ряда схожих терминов: «психическое здоровье» (Б. С. Братусь, Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц), «психологическое здоровье» (И. В. Дубровина, В. П. Казначеев), «личностное здоровье» (Л. М. Митина, В. Д. Пивоваров), «духовное здоровье» (Ю. А. Кореляков), «душевное здоровье» (О. И. Даниленко) и др. Мы придерживаемся позиции, согласно которой понимание сущности комплексного феномена здоровья обеспечивает его рассмотрение в единстве физического, психического и психологического здоровья (Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Н. И. Брехман, А. Г. Бусыгин, Э. Н. Вайнер, Н. К. Иванова, И. В. Николаева, В. П. Петленко и др.).

Итак, анализ литературы показал, что исследователи устанавливают зависимость здоровья не только от ряда объективных (антропологических, клинических, физиологических и биологических) показателей, но и от определенных характеристик внутреннего мира субъекта (Б. С. Братусь, В. В. Горинов, О. И. Даниленко, И. В. Дубровина, С. Киз, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.

Э. Пахальян, С. Рифф, Р. Скиннер, А. Эллис и др.). В качестве таковых выделяют адекватность самооценки, самопринятие, самодостаточность, оптимизм, удовлетворенность жизнью, психоэмоциональная уравновешенность, открытость миру, адекватность эмоционального реагирования на происходящее вокруг, осознание и следование своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации, готовность к изменениям, свобода, независимость, активность личности в различных ситуациях, стремление к преобразованиям среды, а не смирение с ней и т.д.). Таким образом, здоровье личности является важной составляющей психологической безопасности личности.

Исходной точкой анализа состояния здоровья в настоящее время все чаще выступает образ жизни человека, который характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Влияние образа жизни на человека проявляется не только на качестве его здоровья, но и на уровне безопасности.

В настоящее время формируется позиция о целесообразности замены дефиниции «здоровый образ жизни» на дефиницию «здоровьесберегающий образ жизни» как реально отражающую наиболее эффективный способ стратегии сохранения собственной жизни. Под здоровьесберегающим образом жизни соответственно понимается способ жизнедеятельности каждого конкретного человека, в результате которого происходит удовлетворение его базовых потребностей с учетом их равновесия в необходимости и достаточности [2].

Предложенная смена дефиниций представляется не вполне оправданной, т.к. категория «здоровый образ жизни» в нашем понимании

является родовой, включающей в себя, наряду с другими, категорию «здоровьесберегающий образ жизни». Здоровьесберегающая характеристика образа жизни, востребованного современным человеком, является достаточно узкой по своей направленности, оставляющей за рамками рассмотрения значительный блок проблем, связанных с укреплением и восстановлением здоровья и безопасности жизнедеятельности человека. Идеи оздоровления, повышения уровня здоровья человека в рамках построения его образа жизни широко представлены в современных отечественных работах (С. В. Беляевой, Е. В. Бондаренко, Д. Н. Давиденко, Г. К. Зайцева, Т. Кружилиной, Т. Ореховой, Н. И. Спиридонов, Л. В. Филиповой, Ю. А. Лебедева и др.).

В нашем понимании культура здоровья представляет собой интегративное личностное образование, объединяющее в себя ответственное отношение к здоровью, реализацию здорового образа жизни и способность к активизации жизненных ресурсов, что в своем единстве влияет на жизненную успешность и обеспечение психологической безопасности личности.

При формировании культуры здоровья важно учитывать, что отношение личности к здоровью обладает некоторой динамикой, вызываемой различной степенью осознанности, устойчивости, интенсивности переживаний, побудительно-мотивационной силы и длительности ценностного процесса, связанного со здоровьем (Р. С. Пантилеев, И. И. Чеснокова, К. Rogers и др.). Так, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. Причину того, что у здоровых людей не достаточно высоко развита мотивация сохранения и укрепления здоровья, И. И. Брехман видел в том, что: человек не осознает

своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает «на потом», к выходу на пенсию или на случай болезни [1].

Развитие ответственного отношения к своему здоровью предполагает предварительную ориентировку в уровне его развития. Такая ориентировка требует, как минимум, констатацию того, насколько отношение к здоровью адекватно, осознанно, ответственно, стабильно. Судить о данных параметрах можно по поступкам, связанным со здоровьем, по переживаниям и вербально реализуемым суждениям людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. С ответственным отношением к здоровью тесно связан следующий компонент его культуры – осуществление здорового образа жизни.

В нашем понимании, деятельность в сфере здорового образа жизни должна включать три основные части: восстановление утраченного уровня здоровья, связанное с использованием возможностей преодоления имеющихся заболеваний и восполнением потерянной энергии; здоровьесбережение, т.е. поддержание оптимума своего нормального состояния для успешной самореализации в быту и трудовой деятельности, а также рационализация расходования своей жизненной энергии; укрепление своего здоровья, т.е. переход на более высокий его уровень развития, расширение диапазона своих жизненных возможностей.

Осуществление здорового образа жизни базируется на готовности к нему. Готовность к здоровому образу жизни в настоящее время понимается как качественное, системное, динамическое состояние личности, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, мотивационно-ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания, самовоспитания, образования и самообразования, интегрированных в практической жизнедеятельности.

Если ответственное отношение к здоровью задает общий позитивный

фон восприятия субъектом всего комплекса вопросов, связанных с сохранением и развитием здоровья, то осуществление здорового образа жизни отражает собой активный компонент культуры здоровья, обеспечивающий переход знаний, установок, ценностей, связанных со здоровьем, в практическую деятельность по достижению оптимума состояния здоровья в рамках социальной, трудовой и физической активности. Развитие готовности к осуществлению здорового образа жизни у студентов является важнейшей задачей педагогического проектирования культуры безопасности жизнедеятельности, осуществляемого в рамках гуманистического подхода. Обозначенная позиция соответствует государственной политике, реализуемой на современном этапе развития образования. Деятельность в данном направлении в национальной доктрине образования Российской Федерации от 2000 г. названа одной из основных целей развития образования до 2025 г.

Формирование культуры здоровья должно предусматривать также определенную деятельность по активизации резервных возможностей организма, формированию ощущения защищенности и свободы самовыражения. В разработанной структуре культуры здоровья предусмотрены: переход субъекта на позитивную картину мира, включая изменение точки зрения на свое положение в нем; построение оптимистической жизненной перспективы личностного и профессионального развития; оптимизация своего взаимодействия с окружающей средой, включая повседневную и профессиональную деятельность; расширение представлений о возможностях своего организма; овладение приемами саморегуляции психического состояния; целенаправленное овладение знаниями, умениями и навыками в сфере здоровья; регулярные занятия физической подготовкой.

Таким образом, исходя из понимания здоровья в качестве особого

психофизического состояния человека, отсутствия патологий и наличия резервов, позволяющего ему построить взаимодействие со средой на нескольких уровнях организации, наиболее благоприятным для решения текущих и перспективных задач своей безопасности образом, оно играет значимую роль в обеспечении психологической безопасности личности.

Литература:

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987. – 71 с.
2. Бусыгин А. Г., Левицкий И. А. Воспитание отношения к здоровому образу жизни у сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // Сибирский педагогический журнал. Новосибирск, 2007. С. 345-351.
3. Даниленко О. И. Душевное здоровье в контексте культуры: Автореф. дис. ... д. культурологии. – СПб., 2000. – 43 с.
4. Левицкий И. А. Результаты педагогического исследования по формированию отношения к здоровьесберегающему образу жизни сотрудников ГИБДД // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Самара, 2006. С. 85-90.
5. Лызь Н.А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза. – Таганрог, 2005. – 305 с.
6. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: Автореф. дис. ... д. пед. наук. – Ставрополь, 2007. – 38 с.
7. Эксакусто Т.В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: Монография / Под ред. Н.А. Лызь. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 244 с.



References:

1. Brehman I.I. Vvedenie v valeologiju – nauku o zdorov'e. – L., 1987. – 71 s.
2. Busygin A. G., Levickij I. A. Vospitanie otnoshenija k zdorovomu obrazu zhizni u sotrudnikov Gosudarstvennoj inspekcii bezopasnosti dorozhnogo dvizhenija // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. Novosibirsk, 2007. S. 345-351.
3. Danilenko O. I. Dushevnoe zdorov'e v kontekste kul'tury: Avtoref. dis. ... d. kul'turologii. – SPb., 2000. – 43 s.
4. Levickij I. A. Rezul'taty pedagogicheskogo issledovanija po formirovaniju otnoshenija k zdorov'esberegajushhemu obrazu zhizni sotrudnikov GIBDD // Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Samara, 2006. S. 85-90.
5. Lyz' N.A. Razvitie bezopasnoj lichnosti v obrazovatel'nom processe vuza. – Taganrog, 2005. – 305 s.
6. Somov D. S. Teorija i metodologija realizacii zdorov'esberezhenija v uslovijah sovremennogo vuza: Avtoref. dis. ... d. ped. nauk. – Stavropol', 2007. – 38 s.
7. Jeksakusto T.V. Teoreticheskie osnovy social'no-psihologicheskoj bezopasnosti: Monografija / Pod red. N.A. Lyz'. – Taganrog: Izd-vo TTI JuFU, 2011. – 244 s.