

УДК 130.123

DOI: 10.18384/2310-7227-2018-1-68-75

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЗОПАСНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Майкова Н.О.

*Московский государственный областной университет
105005, г. Москва, ул. Радио, д. 10А, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема аксиологических оснований здорового образа жизни с точки зрения духовно-нравственного выбора и целевых ориентаций личности, связанных с сохранением долголетия и стратегией обретения новых смыслов жизни. Осуществлены наблюдения безопасного существования в социуме, соотнесённого с достижением глобальных задач: выживанием и продлением жизни; сохранением и укреплением здоровья; повышением качества жизни. Раскрываются такие явления, как культура здоровья, образ жизни и духовно-нравственные качества, позволяющие преодолевать трудности социально-экономического и культурного кризиса. По заключению автора статьи, комплекс факторов здорового образа жизни выступает необходимой константой духовно-нравственного бытия индивида, позволяющей сохранить интерес к жизни и достичь долголетия.

Ключевые слова: качество жизни, здоровье, духовность, поиск смыслов, развитие личности, общество, ценности.

HEALTHY LIFESTYLE AS A SPIRITUAL AND MORAL VALUE OF SAFE HUMAN EXISTENCE

N. Maykova

*Moscow Region State University
10A, Radio st., Moscow, 105005, Russian Federation*

Abstract. The article discusses the problem of the axiological foundations of a healthy lifestyle from the point of view of the spiritual and moral choice and target orientations of the individual associated with the preservation of longevity and the strategy of acquiring new meanings of life. Observations are made of safe existence in the society correlated with the achievement of global tasks: survival and prolongation of life; preservation and strengthening of health; improvement of quality of life. Such concepts as culture of health, lifestyle and spiritually-moral qualities, allowing to overcome difficulties of social and economic and cultural crisis are revealed. The author concluded that the complex of healthy lifestyle factors is a necessary constant of the spiritual and moral being of the individual, which allows to preserve interest in life and prolong longevity.

Key words: quality of life, health, spirituality, search for meaning, personal development, society, values.

Формирование здорового образа жизни – глобальная задача человечества и каждого индивида. На пути самосохранения и развития личность и общество подвергаются различным испытаниям материального и нравственного характера. Попытки преодолеть сложности таких испытаний характеризуют экзистенциальную природу познания личности. Но социальные и нравственные потрясения общества переживаются долго и трудно и во многом влияют на итоговые процессы самого образа жизни людей, входящих в данный социум.

Для исследования сущности здорового образа жизни и обеспечения безопасности жизни на данном этапе развития общества необходимо вычлнить компоненты этого образа жизни, обозначив оптимальные условия его достижения.

Образ жизни объединяет 4 компонента: уровень, качество, уклад и стиль жизни [1].

Образ жизни конкретного индивида во многом зависит от окружающей природной среды: климатических условий, географического положения. Так, территория России находится в умеренном климатическом поясе с межсезонными температурными колебаниями до 20–30°C, что создаёт дополнительную нагрузку на здоровье, ведущую к напряжению биологических адаптационных механизмов с последующим их истощением.

По уровню жизни человека определяют степень его удовлетворённости в потреблении материальных, культурных и духовных благ. Показатель отражает благополучие отдельного человека и благосостояние общества в целом.

Качество жизни отражает качественную сторону удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, а также субъективную оценку человеком условий жизни, характеризует экономические, политические, социальные факторы, определяющие общественное положение человека. Показатели уровня и качества жизни, дополняя друг друга, дают оценку степени соответствия условий жизни людей, их потребностям и ожиданиям в реализации их трудовых, профессиональных, социальных способностей.

Стиль жизни индивида зависит от его общего культурного развития, уровня образования, духовно-нравственных устоев, ценностей и смыслов и формируется под влиянием общественно-исторических условий, общественной атмосферы, социальных ценностей.

Поэтому в условиях поиска новых смыслов, в период трансформации социально-политических ориентиров и жизненных установок необходимо направлять свои усилия на саморазвитие культуры здоровья, духовно-нравственных качеств, позволяющих преодолевать трудности социально-экономического и культурного кризиса.

Таким образом, понятие “образ жизни” затрагивает корневые основы существования и развития народа и его будущих поколений. Образ жизни индивида, выстроенный на основе саморазвития, самосовершенствования здоровья, формирования самостоятельного мышления, профессиональной подготовки, психологической стрессоустойчивости, стратегии преодоления трудностей, самореализации, является здоровым образом жизни [2].

Здоровый образ жизни объединяет комплекс оздоровительных, образовательных, духовно-нравственных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей. Он включает в себя результативную учебную и трудовую деятельность, разумные потребности и отказ от вредных привычек, рациональное питание и поведение, а также жизнестроительство и является основой продуктивной, творческой жизни, условием долголетия.

Индивид создаёт свой индивидуальный маршрут здорового образа жизни на основе двух возможных стратегий: развития здоровья и снижения потерь здоровья.

Сущность бытия не сводима к набору простых жизненных потребностей, которые должны быть удовлетворены. Вместе с тем нельзя не обратить внимания на шаткость конструкции безопасного существования человека в пределах его целевых жизненных установок. Вопрос о снижении потерь здоровья немаловажен без тенденции общества к обеспечению порядка нормирования труда и отдыха, к желанию увидеть и заботиться о собственном потомстве, к возможности дожития до преклонных лет без болезней или с незначительными недугами. Безопасность существования всегда включает несколько компонентов [3]:

- безопасность как отсутствие опасности;
- безопасность как свойство социальной системы;
- безопасность при осуществлении профессиональной деятельности;
- безопасность как состояние защищенности.

В каждом из них индивид способен сформировать ценностные ориентиры, найдя для себя значимые условия в их проявлениях.

В современном мире опасность существует даже в мирное время. Индивид подвергается влиянию и воздействию, его соблазняют новинками материального мира и сексуальной свободы, погружают в новые обстоятельства и испытывают на устойчивость к стрессам. Его мотивируют к приобретениям и обременениям, одновременно упрекая в безответственном отношении к последствиям и нездоровом образе жизни.

Поскольку человек существует в социуме, и последний во многом определяет и задаёт ритм жизненных ориентиров, никто не свободен от его установок и даже заблуждений. Вместе с тем социум может одновременно сформировать позитивный образ жизни человека, объявив вне закона и вне моральных норм поведенческие деструктивы и привычки.

В профессиональной среде вопрос о безопасности возникает как непременное условие выполнения трудового контракта со стороны работодателя. Право на отдых и питание является неотъемлемым правом индивида. Только современные условия труда нередко не только не поддерживают санитарных норм, но фактически подрывают здоровье работника, заставляя его выкладываться на пути к достижению профессионального успеха.

Проблема формирования ценностных ориентаций к здоровому образу жизни как элемента самосохранения в концепции обеспечения безопасного существования человека не разрешима без уделения внимания анализу

внутренних и внешних установок, обращённых к личности через экзистенциальный поиск собственных смыслов и реализацию коллективных семейных, общественных смыслов, проходящих по жизни объектно-субъектными связями.

Внутренние и внешние установки личности всегда зависимы и обусловлены теми жизненными ценностями и ориентирами, что присущи социальному окружению, в которых происходит её формирование и бытие.

В этой связи обращение к поиску смыслов проходит границу между общественными установками, которые разделяются или отвергаются личностью и её социальным окружением, и собственными устремлениями, которые могут не совпадать по смыслу с установками общества или семьи.

Э.В. Переверзева, С.Н. Филиппова, С.И. Белых выделяют ряд общих факторов и причин нездорового образа жизни [1, с. 130]:

1. Низкая культура здоровья, не сформированное у молодёжи отношение к здоровью как к главному ресурсу человеческой жизни [4].

2. Рост и распространение в социуме разрушительных форм поведения: курения, алкоголизма, наркомании [5].

3. Кризис семьи в России, при котором этот институт во многом утратил свои охранительные функции, стабилизирующие жизнь человека и народа, и теперь оказывает стрессогенное воздействие на членов семьи. Пропаганда “безграничной свободы” привела к разрушительной “свободе от ответственности” в семейной сфере [7].

4. Бездуховность, пренебрежение к нормам морали и нравственности.

Эти факторы приводят к потере смысла жизни человеком, деградации его личности, разрушению общественных связей. Социальная атмосфера негативизма, пессимизма и упадка “заражает” человека, подрывает духовную стойкость, сопротивляемость, волю к преодолению трудностей, приводит к дезадаптации населения.

Представляется, что обеспечение здорового образа жизни тесно связано с полноценным питанием, социально-приемлемым и самосберегаемым поведением, удовлетворением значимых для индивида потребностей для формирования культуры развития. Поддержание и сохранение здоровья – это всегда ориентация на создание образа лучшего себя. В его основе лежит социально-психологическая потребность в самореализации. Отказ от лёгкой, приятной бездумной жизни ради выполнения важного предназначения человека – раскрытия своих способностей и талантов в различных сферах жизни, фундаментом которых является целостное физическое благополучие [1, с. 135].

При этом поиск каких-либо смыслов может быть обесценен единственным смыслом, связанным с выживанием, который в нашей стране всегда актуален.

В качестве примера приведём феномен бедной семьи, которая не только не способна устремляться к поиску высших смыслов, а довольствуется лишь наименьшим из возможных благ, удовлетворяя, по сути, лишь потребность в самосохранении.

В настоящее время науке известны черты так называемой философии бедности, которая идеализируется в восприятии её апологетов как высшее

благо существования личности. Более того, терпимое отношение к бедности передаётся из поколения в поколение и становится жизненным ориентиром для потомков.

Это означает, что духовно-нравственным ориентиром бедной семьи будет философия выживания, диктуемая удовлетворением голода и защитой от холода, тогда как иные культурологические связи будут отключены.

Вместе с тем многие верующие целенаправленно противостоят богатству, считая его источником пороков и гордыни. Следуя этому принципу, прибегают к добровольной бедности, которая позволяет демонстрировать «отречение от вещизма, земной суеты, греховной плоти» [6].

Семья с низким уровнем потребления становится благодатной почвой для распространения всевозможных пороков, от алкогольной зависимости до заражения ВИЧ и гепатитом С, как социальных заболеваний неблагополучного общества.

Вместе с тем, говоря о бедности, имеет смысл выделить её как особую поведенческую стратегию, передающую нормы-принципы отдельным группам индивидов, которые нередко противопоставляют себя обществу, бравируя отсутствием общих смыслов с обществом и другими людьми, и ведут губительный и социально опасный образ жизни. Причём такая опасность может не только носить локальный, внутригрупповой характер, но и создавать возможность реальной угрозы утраты здоровья для других членов общества. Так, заражённый открытой формой туберкулёза, не вставший на диспансерный учёт и не прошедший своевременно курса лечения может

стать причиной заражения туберкулёзом большого числа жителей одного подъезда и даже дома.

Представляется, что утрата смысла собственной жизни одним индивидом не должна и не способна приводить к утрате смыслов у других индивидов. Распространение ценностных стратегий маргинальных групп, выражающихся в отказе от лечения, от обеспечения собственной безопасности жизни и в утрате духовно-нравственных ориентиров, должно пресекаться обществом и государством. Однако во всех странах мира имеет место феномен последователей известных людей, прославившихся на музыкальном или ином культурном поприще и завершивших жизненный путь самоубийством по причине утраты смысла жизни.

Забота о сохранении жизни есть высший смысл любой жизни. В ней также проявляется забота и о жизнях окружающих – в предупреждении ранней смерти и возможности сохранения жизнью многих в их недолгий земной срок. Ожидание смерти близкого человека способно разбудить в душе истинную картину бытия, не столько свидетельствуя о тщетности любых усилий, сколько показывая другому, как много надо успеть до своей собственной кончины.

Возможность переживания чужой смерти, выражения соболезнования родным и близким умершего открывает в индивидууме сакральное знание конечности собственного бытия. Конечность жизненного пути, непреодолимость смерти как завершающего этапа любой жизни позволяет провести переоценку принятых и оформленных в сознании ценностных ориентиров: от неуёмной жажды жизни

до её полной потери. Кроме того, реальность смерти выступает мотивирующей константой в переоценке жизненных ориентиров, не только неся в себе “безусловное зло”, но и открывая истины самосохранения через ведение здорового образа жизни и отказ от чрезмерных психических и физических перегрузок.

Н. Трубников полагал, что от того, «какой мы видим смерть, зависит духовно-нравственная ценность нашего образа жизни» [10].

Через восприятие смерти происходит осознание смыслов достижения бессмертия, воплощённого в вере как духовно-нравственном ориентире развития личности.

Вера в Бога позволяет преодолевать горести и страдания, легче переносить неудачи, находить ответы на духовные запросы своей личности.

При этом достаточно холодное и отстранённое отношение общества к экзистенциальным переживаниям личности не станет препятствием к постижению новой реальности и созданию новых смыслов. Наибольшую сложность в постижении себя представляют как раз отделение своей личности от остального социума и формирование собственного проекта жизни. Поиск собственного смысла или его изменение всегда затрагивает чьи-то интересы и заходит в зону комфорта иных людей, которые не только и не столько одобряют идеи и их реализацию, сколько препятствуют их осу-

ществлению, создавая видимые или невидимые барьеры, искусственные сложности для преодоления. В таких условиях индивид должен проявить стойкость духа, обращаясь к Богу за помощью и полагаясь на собственные силы. Не поддаваться, не снижать ритма собственной жизни, осознавая границы безопасного существования. Отказ от соблюдения требований безопасности существования человека снижает духовно-нравственную ценность здорового образа жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни выступает необходимой константой духовно-нравственного бытия индивида, позволяющей сохранить интерес и обеспечить долголетие, изменяя собственную реальность и встраиваясь в новые социальные стратегии. Духовно-нравственная ценность здорового образа жизни связана с вопросами её смысла, духовного развития личности человека, безопасности существования [8; 9].

Опыт безопасного существования в социуме всегда направлен на достижение глобальных задач: выживания и продления жизни; сохранения и укрепления здоровья; повышения качества жизни. Реализация этих задач на практике позволит минимизировать риски самоуничтожения человечества в глобальных мировых войнах и воплотить гуманистические миссии оказания помощи и участия в жизни нуждающихся, бедных и больных как высшую ценность развитого духовного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарев С.К., Колесов Д.В. Наркотизм: природа и преодоление. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЖ», 2006. 432 с.
2. Добrorадных М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 164 с.

3. Здоровый образ жизни: сб. науч. трудов / под ред. С.А. Симбирцева. Л., 1988. 232 с.
4. Калмыкова О.А. Социально-философский портрет бедных людей // Гуманитарный вектор. 2010. № 2 (22). С. 178–182.
5. Коршунов А.В. Проблемы изучения духовной безопасности российского общества в современной научной литературе // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. № 2 (18). С. 121–126.
6. Майкова В.П. Методология педагогики и экологическое мировоззрение // Социально-гуманитарные знания. 2013. № 1. С. 289–298.
7. Майкова В.П. Социально-философские проблемы динамики общественного сознания в современной философии. М.: Московский государственный университет леса, 2013. 385 с.
8. Майкова В.П. Молчан Э.М. Духовность как фактор устойчивости социальных систем // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. 2017. № 1. С. 46–53.
9. Переверзева Э.В., Филиппова С.Н., Бельх С.И. Здоровый образ жизни как проявление культуры здоровья человека // Вестник Российской академии международного туризма. 2016. № 3. С. 128–138.
10. Трубников Н.Н. Проблема смерти, времени и цели человеческой жизни (через смерть и время к вечности) // MarsExX.ru. URL: <http://www.marsexx.ru/psychology/trubnikov-smert.html> (дата обращения: 31.01.2018).

REFERENCES

1. Bondarev S.K., Kolesov D.V. *Narkotizm: priroda i preodolenie* [Drug Addiction: Nature and Overcoming]. Moscow, Moscow Psychology and Social Institute Publ., Voronezh, NPO "MODZH" Publ., 2006. 432 p.
2. Dobroradnykh M.B. *Formirovanie tsennosti zdorov'ya u studentov v protsesse ikh professional'nogo obrazovaniya: dis. ... kand. ped. nauk* [The Formation of Values of Health with Students During Their Professional Education: PhD Thesis in Pedagogical Sciences]. Moscow, 2003. 164 p.
3. Simbirtsev S.A., ed. *Zdorovyi obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Leningrad, 1988. 232 p.
4. Kalmykova O.A. [Socio-Philosophical Portrait of Poor People]. In: *Gumanitarnyi vector* [Humanitarian Vector], 2010, no. 2 (22), pp. 178–182.
5. Korshunov A.V. [Problems of Study of Spiritual Security of Russian Society in Modern Scientific Literature]. In: *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and Social-Educational Thought], 2013, no. 2 (18), pp. 121–126.
6. Maikova V.P. [Methodology of Pedagogy and Ecological Worldview]. In: *Sotsial'no-gumanitarnye znaniya* [Social and Humanitarian Knowledge], 2013, no. 1, pp. 289–298.
7. Maikova V.P. *Sotsial'no-filosofskie problemy dinamiki obshchestvennogo soznaniya v sovremennoi filosofii* [Socio-Philosophical Problems of the Dynamics of Social Consciousness in Modern Philosophy]. Moscow, MSUL Publ., 2013. 385 p.
8. Maikova V.P., Molchan E.M. [Spirituality as a Factor of Stability of Social Systems]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Filosofskie nauki* [Bulletin of Moscow Region State University. Series: Philosophy], 2017, no. 1, pp. 46–53.
9. Pereverzeva E.V., Filippova S.N., Belykh S.I. [Healthy lifestyle as a Manifestation of Health Culture]. In: *Vestnik Rossiiskoi akademii mezhdunarodnogo turizma* [Bulletin of the Russian Academy of International Tourism], 2016, no. 3, pp. 128–138.

10. Trubnikov H.H. [The Problem of Death, Time, and Purpose of Human Life (Through Death and Time to Eternity)]. In: *MarsExX.ru*. Available at: <http://www.marsexx.ru/psychology/trubnikov-smert.html> (accessed: 31.01.2018).
-

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Майкова Нина Олеговна – аспирант кафедры философии Московского государственного областного университета;
e-mail: maini1@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Nina O. Maykova – postgraduate student at the Department of Philosophy, Moscow Region State University;
e-mail: maini1@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Майкова Н.О. Здоровый образ жизни как духовно-нравственная ценность безопасного существования человека // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. 2018. № 1. С. 68-75
DOI: 10.18384/2310-7227-2018-1-68-75

FOR CITATION

Maykova N.O. Healthy Lifestyle as a Spiritual and Moral Value of Safe Human Existence. In: *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Philosophy*, 2018, no. 1, pp. 68-75
DOI: 10.18384/2310-7227-2018-1-68-75