

УДК 304.3

Хлебас Ольга Александровна, преподаватель кафедры медицинской этики и профессиональных коммуникаций Медицинской академии им. С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (РФ, г. Симферополь)

e-mail: bovshikola@mail.ru

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Аннотация. Одной из важнейших задач социального вектора развития государства в XXI веке является сохранение здоровья населения. Невзирая на то, что каждый индивид сам трактует понятие «здоровье» исходя из своего жизненного опыта, ценностей, образа жизни, должны быть выделены и сформулированы общие черты здорового образа жизни для человека в социальной среде. Однако, важным является не только получение данных знаний, но и правильное их использование. Овладение общими правилами культуры здоровья как социальной компетентности индивидом является залогом здорового общества и национального будущего.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, здоровый образ жизни, компетентность.

HEALTH CULTURE AS SOCIAL COMPETENCE

Khlebas Olga Aleksandrovna, lecturer of the Department of Medical Ethics and Professional Communications of Medical S.I. Georgievsky Academy of Crimean Federal University

e-mail: bovshikola@mail.ru

Annotation: one of the most important tasks of the social vector of state development in XXI century is the health preservation of the population. Despite every individual's own view on the concept of "health" the common features of the healthy lifestyle of a human being in a social environment must be selected and formulated. However, it is important not only to extract such knowledge, but also to use it properly. Mastering the common rules of the health culture as social competence by an individual is keystone for the healthy society and nation's future.

Keywords: health, health culture, healthy way of life, competence.

Сохранение здоровья населения на сегодняшний день является актуальной, приоритетной задачей социальной политики страны, что определяет необходимость в научной разработке различных методов и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. В работах, посвященных проблеме здорового образа жизни (ЗОЖ) с точки зрения наук, изучающих общество (психологии, культурфилософии, психологии, педагогики), исследователи резюмируют следующее:

- основой многих дефиниций здорового образа жизни считаются активные действия человека, направленные на сохранение и укрепление здоровья, которые согласуются с его индивидуальными потребностями;
- при реализации здорового образа жизни в социуме индивид должен руководствоваться валеологическими знаниями и обладать свободой выбора видов активности.

Ряд исследователей рассматривают здоровый образ жизни как идеальную модель жизнедеятельности человека, и для того, чтобы достичь этой модели, индивиду необходимо регулярно, систематично проявлять «физическую, медицинскую, экологическую, духовную, социальную и другие виды активности, формировать потребность к здоровьесберегающим видам активности», систематизация которых будет способствовать повышению культуры здоровья, как отдельной личности, так и общества в целом [7].

Определение здоровья с позиций социологии, это, в первую очередь, адаптация организма человека к условиям социальной и природной среды его обитания [10, с. 196].

В обыденном массовом сознании здоровье предстает как некий собирательный образ, включающий в себя «полноценную жизнь, смысл жизни, счастье, успех, отсутствие болезни, здоровый образ жизни, спорт, гармонию души и тела, ценность, богатство, активную жизнедеятельность, долголетие, физическое и психическое состояние человека, стабильность, уверенность в завтрашнем дне, хорошее самочувствие, здоровое питание» [10, с. 197].

В концепциях здоровья мыслителей XVI- XIX веков, к примеру, в работах Ф. Бэкона, Р. Декарта здоровье определяется как одно из главных человеческих благ и основание всех других благ жизни. Этот тезис звучит в работах немецкого философа Гегеля и физиолога Бернара, а также отечественных клиницистов Г.А. Захарьина, С.П. Боткина, А.С. Остроумова.

Анализируя современные концепции здоровья с точки зрения социально-биологического подхода – это полное физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней. Согласно аксиологическому подходу здоровье предстает как ценность, необходимая для гармоничной жизни во всех видах деятельности.

Каждый индивид дает собственную трактовку понятию здоровья в зависимости от образа жизни и его ценностей. Один из типов ценностей – витальные, связанные с идеалами здоровой жизни, физического и духовного здоровья. Здоровье выступает для человека той ценностью, которая дает возможность перспективы, будущего.

Но, несмотря на то, что здоровье провозглашается высшей ценностью и благом, к сожалению, образ жизни большинства населения не свидетельствует об укреплении здоровья. При наличии свободного времени предпочтение отдается пассивным формам досуга, нежели активным; население больше ориентировано на общие, абстрактные знания о здоровье, а не на конкретные, практические знания и умения.

Данная проблема актуальна в силу того, что проблематика ЗОЖ имеет отношение к решению ряда фундаментальных вопросов социосреды. Поэтому для современного общества возрастает роль формирования культуры здоровья населения, где главным фактором становится образ жизни человека, обусловленный социально-экономическим развитием государства, индивидуальной сущностью человека, и сформированной физической культурой личности.

Здоровье – это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [6].

В современных исследованиях здоровье все больше рассматривается как динамический процесс, акцентируя взаимодействие человека с природной и социосредой, выступая, прежде всего, социальной категорией, определяемой характером общественных отношений, социальными условиями и факторами, которые зависят от способа общественного производства. С позиций социального подхода здоровье оценивается мерой трудоспособности, социальной активностью, отношением человека к миру, способностью к полноценному выполнению социальных функций, участием в социальной деятельности и общественно полезном труде [9, с. 129].

Согласно ценностно-социальной концепции здоровья, на процессы, протекающие в социосреде и её характеристики влияет образ жизни индивида, под которым понимается устойчивая, сложившаяся в определенных общественно-экологических условиях жизнедеятельность человека, включающая ряд общепринятых аспектов с социальными компонентами: двигательную активность, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, тренировку иммунитета и закаливание, исключение вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркомании),

соблюдение правил личной гигиены, гармонизацию межличностных отношений и валеологическое образование.

Важным условием укрепления здоровья населения и нации в целом являются социокультурные факторы, культурные традиции, а также пути и механизмы формирования культуры здоровья.

Очевидно, что соблюдая общие рекомендации по формированию здорового образа жизни, человек должен найти и творческий подход к своему здоровью, беря за основу культуру общества, к которому он принадлежит. Общество как носитель определенной культуры может предпринять целенаправленные меры информационно-культурного характера посредством государственных или собственно общественных институтов:

- информирование (повседневное системно изложенная информация, включающая общие сведения и углубленный материал, ориентированная на целевую аудиторию);
- обучение ЗОЖ (просветительская и воспитательная деятельность, направленная на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации ведения здорового образа жизни);
- проведение оздоровительных мероприятий (создание центров по проведению различных оздоровительных мероприятий направленных на внедрение ЗОЖ).

Кроме этого, деятельность по формированию ЗОЖ можно разделить на две составляющие: ограничительную (меры по уменьшению масштабов социальной практики, например, запрет курения в общественных местах) и стимулирующую (побуждение населения к ведению ЗОЖ, борьба с гиподинамией, занятие спортом, туризмом, а главное доступность этих видов оздоровления).

Культура здоровья, выступая компонентом общей культуры, определяется как ценностно-регулятивная система, обеспечивающая сохранение здоровья личности и общества, система практик, реализующих

модель ЗОЖ на основании валеологических знаний и сформированных навыков.

Детерминантами культуры здоровья выступают ценностные и нормативные факторы, объединяющие традиции, цели по отношению к здоровью, понимание его социальной значимости и места в общей системе ценностей. Также важную роль играют детерминанты, обеспечивающие возможность реализации валеологических установок на индивидуальном и общесоциальном уровнях. А так, как на социокультурные ориентации и ценностные установки существенно влияет общественное мнение, то эффективным механизмом по формированию культуры здоровья будет изменение общественного мнения при помощи средств массовой информации, а также структур по организации здорового досуга.

Процесс формирования культуры здоровья как социальной компетенции включает валеологически обоснованное саморазвитие, овладение навыками здорового поведения через самопознание к самосовершенствованию и выработке валеологически обоснованной жизнедеятельности; самоанализ собственного образа жизни и внесение коррекций. И этот процесс обязательно должен строиться с учетом закономерностей саморазвития личности. При этом, должно быть поэтапное формирование компетентности в двух направлениях – в здоровьесберегающем и здоровьесформирующем с реализацией следующих компонентов:

- 1) ценностно-мотивационного – осознание ценности здоровья, формирование мотивации к здоровьесберегающей деятельности, осознание необходимости в создании и функционировании здоровьесберегающей среды;
- 2) когнитивного – владение знаниями о закономерностях сохранения и укрепления здоровья, владение знаниями о формировании ЗОЖ, владение знаниями о здоровьесберегающих технологиях;
- 3) операционально-технологического – готовность реализовать модели ЗОЖ, готовность нести ответственность за свое здоровье и здоровье других

людей, готовность реализовать здоровьесберегающие технологии, способность к саморегуляции эмоционального состояния.

Валеологический подход обеспечивает рассмотрение культуры здоровья как явление, сформированное процессами разных видов активности человека, в том числе творческой активности, а также осознаваемой информации по формированию навыков и умений при реализации ЗОЖ.

Согласно аксиологическому подходу, культура здоровья – это не только организация жизнедеятельности, направленной на укрепление здоровья и выполнения общепринятых норм и правил здорового образа жизни. Данной категорией предусматривается выработка личностных ценностей, важнейшей среди которых выступает здоровье как одна из витальных потребностей, формирование осознанного отношения к собственному здоровью, и на этой основе – выбор личностью образцов для своего поведения, обеспечивающего физический, психический и социальный компонент здоровья в разных сферах деятельности [11, с. 36].

Так, культура здоровья формируется на индивидуальном уровне (самооценка здоровья на основании валеологических знаний и ценностных ориентаций, формирование знаний об анатомическом строении человеческого тела, кислотно-щелочном балансе, уровне артериального давления, функциях позвоночника и др.), на уровне социальной группы (трансляция общественных норм и ценностей с основами культуры здоровья, где важную роль играет социализирующая функция семьи), государства (политика страны в сфере образования, культуры, здравоохранения, направленная на создание системы правовой защиты населения в сфере здоровья) и общества в целом (выработка социальных норм по улучшению здоровья населения на уровне общественного управления, что также будет обусловлено социально-экономическим развитием общества, поскольку расслоение населения по уровню доходов вызывает неравенство в условиях поддержания здоровья) [4, с. 133].

В целях ответственности каждым членом общества за свое здоровье возникает необходимость в формировании системы приоритетов в

общественных отношениях, способствующих физическому, психическому и духовному оздоровлению человека и общества. При решении данной проблемы должны принимать участие государство, общественные и культурные организации, что является важнейшим условием формирования культуры здоровья населения, где основой выступает традиционная культура с ориентацией на семью, труд, соборность.

Таким образом, формирование культуры здоровья населения можно рассматривать как:

- процесс взаимодействия социально-экономического развития государства, уровня образования и здоровья населения, материального и духовного благополучия, соответствующих социальных институтов в сфере здоровьесбережения;

- процесс принятия принципов ЗОЖ как ценностных мотивов поведения;

- процесс формирования компетентности и установок на сохранение здоровья через призму образовательных компетенций:

- 1) ценностно-смысловой – ценностные ориентации на здоровый образ жизни, выбор целевых и смысловых установок для решений и действий, направленных на укрепление здоровья;

- 2) общекультурной – осведомленность индивида в вопросах национальной, этнической, а также традиционной культуры, которые задают вектор модели здорового образа жизни;

- 3) учебно-познавательной – знания и умения по формированию культуры здоровья через целеполагание;

- 4) информационной – умение самостоятельно находить, анализировать и преобразовывать нужную информацию по формированию ЗОЖ с помощью технических средств и информационных технологий;

- 5) коммуникативной – умение применять средства и способы коммуникации, обеспечивающие взаимное сохранение здоровья с окружающими людьми;

б) социальной – владение знанием и опытом в сфере общественного здоровья, в социально-трудовой деятельности, в сфере семейных отношений и обязанностей;

7) личностной – навык в самосовершенствовании, саморегуляции, самоподдержке собственного здоровья.

Также стоит отметить, что актуальными социальными проблемами при формировании здорового образа жизни являются вредные привычки и негативное влияние экологических факторов городской среды, способствующие нарушению биологических ритмов, возникновению аллергических реакций, онкологических заболеваний, увеличению доли лиц с избыточным весом, преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни, воздействуют на психосоматическое здоровье населения [1, с. 138].

Очевидно, что для социума здоровье отдельной личности имеет большое значение. Овладение знаниями о культуре здоровья и формирование здорового образа жизни должно стать обязанностью индивида, поскольку это залог здорового общества и национального будущего. Поэтом, одной из главных задач социальной политики является: определение места и роли каждого социального института в формировании культуры здоровья как социальной компетентности на всех уровнях – федеральном, региональном и местном. Но также не нужно забывать об экологическом аспекте обеспечения здоровья, что должно стать приоритетом современной экологической политики государства, поскольку здоровая среда обитания человека – это основа здоровья общества.

Исследования показывают, что население нуждается в знаниях и ресурсах, позволяющих формировать здоровый образ жизни: методы профилактики стрессов и утомлений, профилактика хронических заболеваний, диагностика здоровья и физического состояния, оказание первой медицинской помощи, здоровое рациональное питание и др.

Большую роль в формировании необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни играют семья, образовательные учреждения, трудовой

коллектив, институт здравоохранения, средства массовой информации, реклама. И важно, чтобы это были специализированные знания.

Список литературы:

1. Антипин Н.А. Урбанизация и здоровье населения: экологический аспект // Всероссийский форум «Пироговская хирургическая неделя» к 200-летию Н.И. Пирогова. – 2010. – С. 137-142.
2. Багдасарьян Н.Г. Культурология: учебник и практикум для бакалавров / Н.Г. Багдасарьян. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. Юрайт, 2015. – 556 с.
3. Базелюк Н.Н. Социально-философские аспекты здоровья и здорового образа жизни человека // Вести Волгогр. гос. у-та. Сер. 7, Филос. – 2008. – № 2(8). – С. 237-239.
4. Гордеева С.С. Отношение к здоровью как социальный феномен // Вестник Пермского университета. – 2011. – Выпуск 2(6). – С 131-136.
5. Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. – 2013. - № 8(20): Педагогика. – С. 8-23.
6. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
7. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
8. Мавропуло О.С. Философские и культурологические аспекты здоровья // Гуманитарий юга России. – 2017. – № 2(6). – С. 154-161.
9. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия ПГПУ. Естественные науки. – 2006. – № 1(5). – С. 128-133.

10. Москвичева М.Г., Бредихина Н.В. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека (социологический анализ) // Вестник ЮУрГУ. –2006. – № 2(57). – С. 196-201.

11. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях: Автореф. дис. ... д.пед.наук. – Волгоград, 2006. – 43 с.

12. Скворцова В.Н., Кексель О.С. Индивидуальное здоровье человека // Известия Томского политехнического университета. – 2010. – Т. 316, № 6. – С. 188-192.

13. Шевченко Ю.Л. Философия медицины. Учебник для медицинских вузов / Ю.Л. Шевченко. – М.: Изд. дом «ГЕОТАР-МЕД», 2004. – 479 с.