

А.В. Пилюшенко

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОСНОВА ВОСПРОИЗВОДСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Раскрывается понимание здорового образа жизни как единства общих и индивидуальных характеристик жизнедеятельности посредством рассмотрения его субъектно-объектного содержания. Определена необходимость преодоления текущей повседневности в воспроизводстве здорового образа жизни. Выявлена роль индивидуальных личностно-детерминированных форм поведения как основы воспроизводства здорового образа жизни. Предложено понимание здорового образа жизни как индивидуально сформированной личностно-ориентированной модели поведения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; общее; индивидуальное; условия; деятельность; повседневность.

Образ жизни каждого конкретного человека представляет собой диалектическое единство общего и индивидуального. Рассмотрение образа жизни на предмет выявления общих и индивидуальных черт наиболее наглядно с позиций его субъектно-объектного содержания. Общее в образе жизни человека связано с его объективной стороной: макро- и микросоциальной средой, особенностями биологической природы человека, различными экономическими, политическими, культурными факторами. Индивидуальное в образе жизни связано с особыми характеристиками человека, спецификой его внутреннего мира. Рассматривая субъективную составляющую образа жизни, можно выделить наличие индивидуально опосредованных форм поведения, выявить их роль в реализации здорового образа жизни.

Обращаясь к дефиниции образа жизни, можно выделить две важнейших его составляющих – собственно деятельность человека и условия, в которых она протекает. Так, под образом жизни понимается философско-социологическая категория, охватывающая совокупность типичных видов (способов) жизнедеятельности индивида, социальной группы, в том числе класса и нации, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни, определяющими ее [1].

Условия жизнедеятельности в совокупности представляют собой объективную среду, в которую погружены человек и его деятельность. Роль объективной среды в жизнедеятельности человека определяется степенью её вовлеченности в процесс реализации потребностей человека. Д.А. Изуткин указывает: «В образе жизни надо учитывать определенное соотношение собственно деятельности и ее условий. К условиям жизнедеятельности относится, прежде всего, вещно-внешняя среда (различные постройки, транспортные средства, бытовая обстановка и т.д.). Однако более непосредственно образ жизни связан с социальной средой, т.е. с теми общественными и материальными отношениями, которые определяют те или иные способы жизнедеятельности людей в различных сферах» [2. С. 196].

Объективная среда представляет собой окружающий мир: природный, социальный. Она едина для всех и образует условия жизнедеятельности. Условия жизнедеятельности формируют объективную составляющую образа жизни. Однако условия жизнедеятельности и объективная составляющая образа жизни

не тождественны. Объективная сторона образа жизни представляет собой условия жизнедеятельности, которые оказываются вовлеченными в сам процесс деятельности человека. То есть если условия вообще облагодают всеобщностью, они едины, то, будучи вовлеченными в процесс жизнедеятельности, в совокупности принимают более частные черты.

Так, человек всегда ограничен конкретными условиями, он не может в своей жизнедеятельности соприкасаться со всем многообразием окружающей его среды и при этом включать их в объективный компонент своего образа жизни. Человек, проживая в конкретных жилищно-бытовых и природно-климатических условиях, осуществляя трудовую деятельность в определенной производственной среде, обладая определенным набором социальных коммуникаций, очерчивает круг условий, вовлеченных в его жизнедеятельность. При этом данные условия приобретают свои неповторимые черты, поскольку, будучи объективным компонентом образа жизни конкретного человека, принадлежат только ему. Однако даже частные проявления объективной среды, вовлеченные в образ жизни различных людей, имеют одну основу, и в этом плане определяют его общее содержание.

Именно объективная составляющая образа жизни, объективная среда жизнедеятельности вообще опосредует общие, наиболее типичные формы поведения. Так, социальные и правовые нормы, традиции и обычаи, особенности природной среды обитания обуславливают необходимость определенного типа поведения, определяют границы его свободной творческой деятельности, включая как по трафарету типичные формы поведения в образ жизни каждого человека. Данные формы поведения обусловлены биологической природой человека, его духовной жизни, особенностями социального развития, чаще всего они определены потребностями человека и общества.

Однако все общие формы поведения, обусловленные внешней средой, выражаясь в действии конкретного человека, приобретают неповторимые черты. Так, В.И. Толстых указывает: «Хотя образ жизни зависит от условий жизнедеятельности, вбирает в себя и отражает общие типологические черты данного социума, “порядка жизни”, он не может быть сведен к совокупности обстоятельств и синтезу неких “родственных” признаков (научная и эвристическая ценность такой “собирательной” характеристики весьма относительна)» [3. С. 129].

Появление этих черт связано с интересами, предпочтениями, индивидуальными характеристиками человека, его возможностями. Даже наиболее типичное для человека действие – прием пищи, обусловленное необходимостью реализации потребностей организма, определенное его природой, приобретает множество вариаций. Процесс наложения индивидуальных характеристик на наиболее типичные формы поведения непрерывен. Изменения мировоззрения человека, отдельных его взглядов, интересов, предпочтений, изменение социального статуса, жизненной ситуации – все это отражается на системе поведения человека, поскольку изменяются индивидуально опосредованные черты.

Движение, развитие – неотъемлемый атрибут жизни человека, оно обусловлено сущностью жизни, способностью человека интеллектуально и духовно развиваться, утрачивать и формировать новые интересы, цели, пересматривать жизненные ценности. Такие изменения провоцируют изменение индивидуальной специфики в деятельности человека. Одним из возможных вариантов данного процесса является реализация здорового образа жизни, т.е. дополнение общих форм поведения такими индивидуальными чертами, которые превращают действие человека в элемент здорового образа жизни. Как указывает Г.М. Мелюхин, «здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях» [4. С. 108]. Действительно, здоровый образ жизни как грань образа жизни, особая концепция жизнедеятельности человека, предполагает выбор, отражающий особенности его внутреннего мира, интересов, целей, ценностей, жизненных обстоятельств, которые в совокупности образуют уникальный ландшафт деятельности.

Исследование вопросов, связанных с реализацией здорового образа жизни предполагает рассмотрение понятия «здоровье». Ведь именно здоровье является если не единственной, то основной целью построения особой концепции жизнедеятельности – здорового образа жизни. Что такое здоровье? С одной стороны, данный вопрос является простым, каждому человеку интуитивно понятно, что есть здоровье. Однако в современной медицине, философии, социологии нет единой дефиниции здоровья. Обилие дисциплин, изучающих вопросы здоровья и болезни, приводит к тому, что в рамках различных подходов формулируются различные определения данной категории, по-разному наполняя их содержанием. В.П. Бабинцев указывает, что «давать дефиницию здоровья кажется целесообразным исходя из задач этого определения (например, с целью выявления возможностей человека, или соответствия норме, или соответствия желаемого состояния реальному и пр.) и учитывая комплексный характер этого явления» [5. С. 64].

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. С учетом того, что данное определение раскрывает всю широту и сложность понятия здоровья, его сложную структуру и многогранность, ее использование при рассмотрении

вопросов воспроизводства здорового образа жизни является допустимым.

Здоровье как причина воспроизводства здорового образа жизни обладает определенным ценностным содержанием. Это содержание может быть раскрыто в двух аспектах. Во-первых, переживание опыта болезни, ощущение недомогания раскрывает ценность здоровья как чувство физического комфорта. Во-вторых, ценность здоровья определяется ценностью жизни человека, которая вытекает из осознания человеком неизбежности смерти. Особый смысл осознания человеком своей смертности подчеркивал М. Хайдеггер, рассматривая его как основание подлинного бытия: «Смерть как ковчег Ничто хранит в себе сущность бытия» [6. С. 324]. Осознание неизбежности смерти – один из основных стимулов, побуждающих человека к деятельности, придающий жизни человека определенную закономерность, целостность, логичность и осмысленность бытия. Именно осознание смертности раскрывает ценность жизни, наделяет бытие человека особым смыслом, позволяя человеку творить историю своей жизни. Способом творения истории жизни человека является деятельность.

Деятельность человека – непрерывный процесс, представляющий собой постоянное взаимодействие общего и индивидуального. Каждое действие человека представляет собой диалектическое единство общих и индивидуальных черт. В жизни человека, в каждом его действии проявляется его индивидуальность, особенности его ценностного мира, внутренней организации. Это отражает свободу человеческой деятельности. И в этой свободе человеком может быть выбрана определенная линия поведения, в том числе и воспроизводство здорового образа жизни.

Таким образом, можно утверждать, что здоровый образ жизни – продукт индивидуального выбора. Общие формы поведения, детерминированные внешними факторами, не могут формировать здоровый образ жизни, они выступают основой для его формирования посредством включения в образ жизни индивидуальных черт. Однако без этой основы реализация здорового образа жизни невозможна.

Нельзя отрицать влияние внешних факторов, влияние объективной составляющей на здоровье человека. Круг детерминаций здоровья очень широк, в том числе и в аспекте деятельности человека, но не каждое воздействие в рамках отношений «образ жизни – здоровье» можно рассматривать как элемент здорового образа жизни. Однако осознание негативного воздействия внешних факторов на здоровье человека, и их устранение, в рамках возможностей человека составляет важное направление деятельности в рамках реализации здорового образа жизни.

Наличие мировоззрения, системы ценностей, жизненных целей, обеспечивающих и опосредующих включение действий по укреплению и сохранению здоровья в жизнедеятельность человека, определяет дополнение общих форм поведения индивидуальными характеристиками, которые в совокупности и будут формировать здоровый образ жизни. Так, общая форма поведения – прием пищи – воплощается в конкретное действие, отражающее индивидуальные

предпочтения, интересы, ценностный мир человека. Человек определяет, что он употребит в пищу, в каком количестве и когда он это делает. Такая общая форма поведения, как передвижение, присутствующая в образе жизни каждого человека, может воплотиться в пешеходную прогулку или езду на велосипеде, езду на автомобиле или в общественном транспорте. Таким образом, человек наделяет каждое действие, посредством включения индивидуальных форм, качественным содержанием. Даже выполняя свои производственные функции, человек может внести действия, способствующие сохранению здоровья: периодическая гимнастика на рабочем месте, тщательное соблюдение требований безопасности, использование защитных средств, создание позитивных социальных коммуникаций – круг возможных вариаций очень широк. Особое пространство для творчества предлагает наличие свободного времени в жизни человека, где действия человека в большей степени индивидуализированы. Правильная организация досуга, исключение пассивных форм отдыха, или, более того, имеющих прямое негативное влияние на здоровье являются одними из наиболее важных направлений здорового образа жизни, и образуют индивидуальные личностно детерминированные действия в общей линии поведения.

И индивидуальным действиям, и общим формам поведения в рамках образа жизни присуща повседневность. В аспекте рассмотрения вопросов воспроизводства здорового образа жизни проблема повседневности приобретает всю большую социальную значимость. Здоровый образ жизни неразрывно связан с феноменом повседневности, поскольку в большей степени затрагивает аспекты жизнедеятельности, повторяющиеся изо дня в день. И это вполне логично: образ жизни, в принципе, складывается в повседневности, выстраивается на ней. Справедливо можно отметить, что повседневность является атрибутом образа жизни, так как очевидно, что отдельные нерегулярные действия, эпизодически включающиеся в жизнедеятельность человека, не могут носить типичный характер. А именно типичность является одним из важнейших критериев образа жизни.

Повседневность как атрибут образа жизни придает ему некоторую инертность. Набор повседневных ритуалов настолько сильно занимает человека, что порой сам человек начинает зависеть от нее, становится рабом повседневности. Повседневность таким образом клиширует образ мыслей человека, все больше ограничивая свободу, пространство для творчества. Человек ограничивает себя узким кругом действий, событий и не допускает новые формы деятельности в свою жизнь. М. Хайдеггер указывает: «Конечно, дело выглядит так, словно в наших повседневных заботах мы привязаны именно к тому или иному конкретному существу, словно бы затеряны в том или ином круге сущего» [6. С. 20]. Возможно, именно эта зависимость человека от повседневности, деятельность в определенном «круге сущего» является одной из причин сложности воспроизводства здорового образа жизни. Включение новых форм деятельности в образ жизни, требует преодоления

текущей повседневности и последующего формирования новой.

Всегда ли воспроизводство здорового образа жизни связано с первичным преодолением текущей повседневности? Наиболее показательным дает ответ на этот вопрос медицинская статистика, отмечая в структуре заболеваемости и смертности доминирующий тип патологии, связанный с образом жизни. Обилие нездоровых форм жизнедеятельности в современном обществе приводит к тому, что образ жизни подавляющего большинства людей требует коррекции, а значит, преодоления текущей повседневности.

Появляется вопрос, как сделать этот процесс менее болезненным и сложным? Освободится от повседневности человек не может, однако, раздвигая ее границы, он способен оставить пространство для творчества и свободы, выражать свою индивидуальность, придавая своей жизнедеятельности уникальные, неповторимые черты.

Вариации в поведении людей в рамках одной и той же общей поведенческой формы могут значительно отличаться друг от друга. Это определяет неповторимость образа жизни каждого человека, его индивидуальные черты.

При этом индивидуальные черты образа жизни являются тем, что наполняет его содержанием, характеристиками. Общие формы поведения вносят в образ жизни лишь структуру, они бескачественны. Именно индивидуальные отличия образа жизни, его особенности, наполняют его качественными характеристиками. Так и оценка образа жизни, в аспекте его влияния на здоровье человека, будет производиться с позиций его индивидуального содержания. Это определяет огромное значение индивидуальных личностно-детерминированных форм поведения в реализации здорового образа жизни.

Однако, рассматривая наиболее типичные предписания в рамках здорового образа жизни, можно выявить их общий характер, ограниченность узким набором форм поведения. Данная ситуация определяет здоровый образ жизни как шаблонный режим поведения, сводит все многообразие индивидуальных характеристик образа жизни к узкому набору однообразных действий. Это значительно усложняет процесс его реализации. Возможность реализовывать разнообразные формы поведения, создавать свой индивидуальный стиль жизни не должна утрачиваться в процессе воспроизводства здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни не может быть ограничен набором конкретных предписаний, сводиться к узкому кругу действий. В этом случае его реализация лишает человека нужной ему свободы. Здоровый образ жизни должен представлять не единую концепцию жизнедеятельности, он должен иметь многовариантность реализации, возможность индивидуально трактоваться и воспроизводиться и в этом плане становится естественной формой поведения каждого конкретного человека.

Здоровый образ жизни, прежде всего, – это особая философия жизнедеятельности. Он предполагает знание фундаментальных основ взаимодействия образа жизни и здоровья, духовную и физическую работу

человека над собой, посредством которой человек сохраняет и укрепляет здоровье. При этом такая работа может приобретать самые разные формы, поскольку круг детерминаций здоровья очень широк. Однако стоит выделить два основных направления данной работы: нивелирование негативно влияющих на здоровье внешних факторов (работа по преобразованию объективной стороны образа жизни), включение позитивно влияющих на здоровье видов деятельности (работа по преобразованию субъективной стороны образа жизни).

Здоровый образ жизни как философия жизнедеятельности предполагает формулировку лишь направ-

ления деятельности человека по сохранению и укреплению здоровья. Конкретные формы здорового образа жизни должны выражаться в индивидуально сформированной личностно-ориентированной модели поведения.

С помощью индивидуального подхода возможно построение адаптированного под особенности конкретного человека концепции здорового образа жизни.

Именно таким образом здоровый образ жизни не ограничивает свободу человека, а предоставляет ее, дает возможность реализации тех уникальных индивидуальных форм поведения, которыми наполнена жизнедеятельность каждого конкретного человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Философский словарь*. Электронные толковые словари. URL: <http://www.slovar.plib.ru/dictionaryld39/870.html>
2. Изуткин Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья : дис. ... д-ра филос. наук. Н. Новгород, 2005. 356 с.
3. *Новая философская энциклопедия* : в 4 т. / под ред. В.С. Степина, Г.Ю. Семигина. М. : Мысль, 2010. Т. 3. 692 с.
4. Мелюхин Г.М. Аксиологический аспект здорового образа жизни // *Вестник Чувашского университета*. 2008. № 1. С. 103–109.
5. Бабинцев В.П., Колпина Л.В. Проблема формирования категориального аппарата понятия «социальное здоровье» // *Научные ведомости*. 2008. № 12 (52). С. 63–71.
6. Хайдеггер М. Бытие и время: статьи и выступления / под ред. В.Г. Голобокова ; пер. с нем. В.В. Бибихина. М. : Республика. 447 с.

Статья представлена научной редакцией «Философия, социология, политология» 18 сентября 2014 г.

INDIVIDUAL FORM OF ACTION AS A BASIS FOR HEALTHY LIFESTYLE IMPLEMENTATION

Tomsk State University Journal, 2014, 389, pp. 82-85. DOI: 10.17223/15617793/389/11

Pilyushenko Alexandra V. Izhevsk State Technical University (Izhevsk, Russian Federation). E-mail: Che-pi@yandex.ru

Keywords: healthy lifestyle; overall; individual; conditions; activities; everyday life.

Lifestyle of each person is a dialectical unity of the general and the individual. Defining the general and the individual in lifestyle is most clear in the consideration of a healthy lifestyle in terms of the subject-object content. Relevance of research on healthy lifestyles through the prism of the categories “general” – “individual” is due to the need to determine the role of man in the reproduction of a healthy lifestyle in the context of increased morbidity associated with lifestyle factors and the lack of popularity of a healthy lifestyle at the stage of its implementation. In the article, when discussing healthy lifestyle in terms of its content, the two most important of its components are stated: human activities and the environment in which they takes place. The objective component of lifestyle, objective living environment, mediates general, most common forms of behavior. Nevertheless, all of the common forms of behavior acquire unique features in a separate action of a person. It happens due to the influence of personal interests, goals, values, rights and inner world. The process of individualization of the most typical forms of behavior is continuous. One of the possible variants of this process is leading a healthy lifestyle, that is supplementing common behavior with individual traits that make human action an element of a healthy lifestyle. This explains the important role of individual forms of behavior within the reproduction of a healthy lifestyle. The article describes the phenomenon of everyday life as an attribute of life. An integral part of a healthy lifestyle is the primary overcoming of everyday life. The article emphasizes the unique character of the unique lifestyle of each person as their most important attribute. In this regard, regular behavior corresponding to the traditional understanding of a healthy lifestyle is atypical for a person. This determines the complexity of leading a healthy lifestyle. As a result, the following conclusions are drawn: 1. A healthy lifestyle should have diverse forms of implementation, an ability to be interpreted and practiced individually. 2. A healthy lifestyle is primarily a special philosophy of life. It assumes knowledge of the fundamentals of interaction of lifestyle and health, spiritual and physical self-improvement, which helps a person protect and improve health. 3. A healthy lifestyle as a life philosophy involves formulating human activities on the preservation and improvement of health. Specific forms of healthy lifestyles should be expressed in individual person-oriented behaviors.

REFERENCES

1. *Filosofskiy slovar'*. *Elektronnye tolkovye slovari* [Philosophical Dictionary. Electronic dictionaries]. Available at: <http://www.slovar.plib.ru/dictionaryld39/870.html>.
2. Izutkin D.A. *Kontseptual'nye osnovy vzaimosvyazi obraza zhizni i zdorov'ya*. Dis. d-ra filos. nauk [Conceptual bases of the relationship of lifestyle and health. Philosophy Dr. Diss.]. N. Novgorod, 2005. 356 p.
3. Stepin V.S., Semigin G.Yu. (eds.) *Novaya filosofskaya entsiklopediya* [The New Encyclopedia of Philosophy]. In 4 vols. Moscow: Mysl' Publ., 2010. Vol. 3, 692 p.
4. Melyukhin G.M. Axiological aspect of healthy life-style in the formation of a personality. *Vestnik Chuvashskogo universiteta*, 2008, no. 1, pp. 103–109. (In Russian).
5. Babintsev V.P., Kolpina L.V. Problema formirovaniya kategorial'nogo apparata ponyatiya “sotsial'noe zdorov'ye” [The problem of the formation of the categorical apparatus of the concept “social health”]. *Nauchnye vedomosti*, 2008, no. 12 (52), pp. 63–71.
6. Heidegger M. *Bytie i vremya: stat'i i vystupleniya* [Being and Time: articles and speeches]. Translated from German by V.V. Bibikhin. Moscow: Respublika Publ., 1993. 447 p.

Received: 18 September 2014