

Обзор

УДК 796:371.71

doi: <https://doi.org/10.19163/2070-1586-2023-16-2-41-45>**Забота о себе в контексте здорового образа жизни****Евгений Степанович Садовников¹, Марина Николаевна Жегалова²,
Виктор Борисович Мандриков³✉**^{1,2} Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия³ Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия

Аннотация. В рамках статьи предпринята попытка рассмотреть категорию здоровый образ жизни через онтологическое осмысление, через опыт бытия-к-смерти и бытия как страдания. В контексте здорового образа жизни забота о себе должна основываться на философских началах заботы о себе, сбалансированном питании, его соотношении с физическими нагрузками и отдыхом, на примере принципов, пропагандируемых в различных античных образовательных школах. Онтологическая структура заботы о себе, частью которой является здоровый образ жизни, направленный на борьбу с человеческими страданиями и нездоровьем, способом самоорганизации, восстановление целостности, приобретение мудрости, проявляющейся в экзистенциальной практике искусства жизнедеятельности, ориентированного на сохранение и преумножение здоровья.

Ключевые слова: забота о себе, забота о здоровье, здоровый образ жизни, онтологическая структура заботы о себе, философия

Статья поступила 20.05.2023; принята к публикации 20.08.2023; опубликована 20.11.2023.

Review

doi: <https://doi.org/10.19163/2070-1586-2023-16-2-41-45>**Taking care of yourself in the context of a healthy lifestyle****Evgeny S. Sadovnikov¹, Marina N. Zhegalova², Viktor B. Mandrikov³✉**^{1,2} Volgograd State University, Volgograd, Russia³ Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia

Abstract. Within the framework of the article, an attempt was made to consider the category of a healthy lifestyle through ontological comprehension, through the experience of being-toward-death and being as suffering. In the context of a healthy lifestyle, self-care should be based on the philosophical principles of self-care, a balanced diet, its relationship with physical activity and rest, on the example of the principles promoted in various ancient educational schools. The ontological structure of self-care, part of which is a healthy lifestyle aimed at combating human suffering and ill health, a way of self-organization, restoration of integrity, acquisition of wisdom, manifested in the existential practice of the art of life, focused on the preservation and enhancement of health.

Keywords: self-care, health care, healthy lifestyle, ontological structure of self-care, philosophy

Submitted 20.05.2023; accepted 20.08.2023; published 20.11.2023.

Феномен заботы о себе имеет очевидную моральную окраску. С одной стороны, заботясь о себе, человек сохраняет возможность заботиться и о других. Недаром в инструктаже для пассажиров авиалайнеров есть пункт, предписывающих в экстренных ситуациях надевать кислородную маску сначала себе, а потом сидящему рядом ребенку. С другой стороны, провозглашение заботы о себе как нравственного принципа многим представляется проявлением эгоизма и равнодушия по отношению к другим. Мы полагаем, что причина латентно присутствующего в принципе заботы о себе конфликта лежит в неопределенности самого термина «забота о себе».

Прежде всего, забота о себе связана с врожденными инстинктами, прежде всего, с инстинктом самосохранения. Это – необходимое, но не достаточное условие выживания. Недаром еще в античности забота о своем телесном и духовном здоровье определялась как путь, ведущий к «мудрой жизни». Характерный пример – заповеди Пифагора, предписания которого базировались на необходимости заботиться о душе и теле. Причем, в равной степени – и о душе, и о теле. Большое внимание уделялось правильному питанию. Хотя заповедь Пифагора «Не употребляй в пищу бобов» до сих пор вызывает вопросы. Важно отметить, что Пифагор, как гениальный математик,

рационализировал внимание к правильному питанию в сочетании с количественными показателями физических нагрузок и отдыха. Учения в его школе были основаны на практикующей технологии формирования собственной жизни, на основе знаний об «умопостижимом мире» и Богах. «Золотые стихи» ставшие памятником античной литературы, являются концентрированной иллюстрацией организации практически стороны «благой здоровой жизни». Благой жизнь у пифагорейцев проявлялась не только в питании, но и в их повседневных занятиях, которые воплощались «в разных формах искусства жить в гармонии телесных и душевных сил, чередуя интеллектуальные и физические упражнения» [1, с. 21]. Гармония, которую достигали пифагорейцы, была «разумной основой их повседневности» [2, с. 51].

Уже здесь можно увидеть расширенное понимание термина «забота о себе», связанное с холистическим подходом к человеку и его жизнедеятельности. Хотя впоследствии редукционистский подход стал вытеснять холизм антропоцентричного отношения к действительности и роли человека, чаша весов все больше склонялась к толкованию заботы о себе как духовному самосовершенствованию. Так, например, популярным стало высказывание Пьера Адо, который писал: «Если философия есть активность, смысл которой – упражнения в мудрости, то упражнение это заключается не только в рассуждениях, но и определенных действиях и мировосприятии» [3, с. 101]. Некоторые авторы увидели в этом высказывании связь дискурсивной философии и того, что часто называют «философским образом жизни». Разумеется, такие размышления содержат подтекст: философский образ жизни – это образ нравственный. Но какая этическая максима лежит в его основе? Уже в наши дни Пьер Адо, выдвинувший идею «культуры себя», критиковал трактовку заботы о себе М. Фуко. Для Мишеля Фуко заботиться о себе может только сам человек. А в понимании Адо забота – это не деятельность, изменяющая себя. Это практика «духовными упражнениями» [3, с. 104]. Конечно, Адо более последователен в сохранении традиций философии Платона, который первым выдвинул принцип заботы о себе. Но этически обоснованной представляется позиция Фуко, потому что в ней делается акцент на деятельность. Кто из философов более убедителен, в данном случае, не важно. Важно то, что именно Адо, и Фуко стали теми исследователями, которых волновал вопрос о соотношении философского дискурса и философского образа жизни. Некоторые авторы считают, что мыслители Древней Греции эту проблематику разрешали следующим образом: фило-

софский дискурс невозможен в отрыве от философского образа жизни [2, с. 55]. С этим можно бы было согласиться, если бы термин «дискурс» был известен античным философам.

Оригинальную точку зрения отстаивает отечественный философ А.Е. Соловьев, который акцентировал внимание на преобладающей роли философского дискурса в формировании философского образа жизни следующим образом: «Цель практики «заботы о себе» – знание себя, бытие собой. Именно знание себя является главным инструментарием в деле бытия самим собой» [2, с. 54]. Здесь мы опять возвращаемся в античность, ибо именно Сократу приписывают классическое высказывание: «Познай самого себя». И вновь встает тот же вопрос: что такое забота о себе в этико-философском контексте? Должна ли отвечать на этот вопрос гносеология? Или аксиология? Возможно, праксеология?

Есть разные мнения. К примеру, Хайдеггер под данной категорией предлагал понимать «экзистенциальную озабоченность человека, имеющую связь с временностью» [4, с. 124]. Категория «забота» – это одна из основных характеристик человеческого существования, предложенная пониманием «собственной смерти как обычной гибели, физическим устранением» [4, с. 129]. Смерть в такой интерпретации – «невозможность существования».

На основе краткого экскурса в историю философии можно сделать следующие выводы:

1. Проблема заботы о себе представлена как философская уже со времен античности.
2. С течением времени трактовки этой проблемы разворачивались в контексте лидирующих философских направлений.
3. Инвариантом подходов при этом оставалось моральное оправдание заботы о себе как одного из принципов жизнедеятельности человека.
4. Современный этап феномена заботы о себе характеризуется переводом ее в социальную плоскость, где превалирует вариант заботы о здоровье. Это вполне объяснимо происходящими в мире и в нашей стране переменами.

В России в настоящее время преобладает праксеологический подход к смыслу и содержанию артефакта заботы о себе, выражающийся, чаще всего, в концепте здорового образа жизни. Здоровый образ жизни молодого поколения считается одной из приоритетных задач, декларируемых на государственном уровне [5, с. 67]. Данный факт легко объяснить. Если нет качественной заботы о здоровье, то молодые люди вряд ли смогут эффективно реализовать репродуктивную функцию. Под угрозой может находиться

и организация активной и продуктивной жизнедеятельности, создание материальных и духовных благ. Давно известно, что уровень физического здоровья молодого поколения взаимосвязан с общественно-экономической жизнью, социальной гармонией и моральным состоянием общества в целом. Здоровье молодежи – главный показатель общественного прогресса. И серьезная задача для всех государственных структур. К сожалению, теоретические размышления о единстве духовного и физического в здоровом образе жизни как форме заботы о себе далеко не всегда имеют практическую реализацию. Существует дихотомия смыслов такой заботы. С одной стороны, можно видеть огромный выбор разных практик, основу которых составляют технологии по самосовершенствованию, личностному росту, позитивному мышлению, но с другой стороны, акцент заботы о здоровье смещается в сторону заботы о внешнем имидже, позволяющем делать вывод, что работа над формами тела становится доминирующей. И.М. Быховская, исследовав данную проблематику, высказала мнение о том, что «сложно найти того, кто поспорит с тем, что «подход, при котором телесно-физические качества человека являются объектом воздействия сами по себе, а интеллектуальные и духовные – сами, без какого-либо серьезного сопряжения их между собой... стал реальной обыденностью» [6, с. 56].

Включение коммуникативных механизмов общения молодежи к нормативной системе здорового образа жизни начинается с ассимиляции соответствующих эталонов поведения, выделенных с помощью логических операций и эмоционально воспринятых посредством образов. Современные нормативные эталоны здорового образа жизни следует оценивать, исходя из следующих критериев: функциональных показателей уровня здоровья (физиологическое развитие, иммунитет и адаптивные возможности), степени адаптации к сложным социально-психологическим условиям современной жизни и наличия духовно-нравственных установок заботы о себе. Далеко не все предлагаемые образцы здорового образа жизни соответствуют реалиям современной жизни. У многих молодых людей наблюдается явный перекос в сторону физического развития в ущерб эволюции социально-психологических и духовно-нравственных компонентов системы заботы о себе. Это вызвано отсутствием соответствующих системных механизмов, ясных ориентиров, слабостью волевых качеств и «спутанностью» сознания. Другими словами, среди ценностей заботы о себе центральной признается ценность визуализированная. Это вполне вписывается в функционал цифровой цивилизации

на раннем этапе ее существования, но, одновременно, является тормозом на пути ее развития.

Рассмотрим, как это выглядит на практике.

Пример. При формировании процесса мысли-коммуникации в контексте передачи эталонов здорового образа жизни молодым людям важно учитывать специфические нормы-протоколы, выступающие здесь теми механизмами, которые создают формы для их коллективной деятельности по трансляции данного образца. Так, акт мысли-коммуникации по передаче эталона здорового образа жизни студентам, специфический для кафедры физического воспитания и спорта, должен рассматриваться в рамках ее деятельности и общего протокола. Ведь большинство его норм-требований (наличия у студента медицинского заключения о состоянии здоровья и допустимой нагрузке, спортивной формы, необходимость страховки при проведении сложных гимнастических упражнений и т.п.) уже не будет в протоколе студенческой столовой, которая занимает важное место в студенческой системе здорового образа жизни и заботы о себе [5, с. 156].

Мы приводим здесь мнение, с которым полностью согласны, поэтому решились на объемное цитирование:

«...Исходная онтологическая особенность собственного бытия субъекта как порученной ему задачи и ее принятие («решимость» быть самим собой), отраженная в «культуре себя» и принципе «заботы о себе» в ходе исторического развития претерпела периоды становления и изменения в различных структурах и сформировалась в определенный способ существования, основанный на необходимости трансформации субъекта познания и его бытия при движении к истине. Интерпретация принципа «заботы о себе», как способа рационального, адаптивного поведения человека не соответствует современным психолого-онтологическим воззрением на человека как существа адаптивно-неадаптивного. Попытки объяснить поведение человека только с помощью «постулата сообразности» являются некорректными. Несмотря на то, что необходимость адаптивных поведенческих актов бесспорна и очевидна, в то время как неадаптивность выступает неизбежностью в различных проявлениях человеческой деятельности и, более того, в форме надситуативной активности выступает как созидательная и продуктивная.

Механизмы проявления «заботы о себе» в современной психологической интерпретации сосредоточены в парадигме «самополагания» и могут служить концептуальной основой здорового образа жизни как части онтологической структуры заботы о себе...» [2, с. 57].

Главное качество принципа «заботы о себе» заключается в собирательной целостности, идущей от самых основ бытия, и которая как насущная потребность ощущается во многих областях человеческой деятельности: экономической, политической, оздоровительной. Забота жизненно необходима и исходит из самой основы бытия, его подлинности и целостности присутствия. Принцип «заботы о себе» должен войти в сознание современного человека как непрерывная работа над собой, посвященная формированию субъекта заботы о себе и своем здоровье: стать образом жизни, манерой поведения, брендом современности [7, с. 126, 127].

Заключение

Все сказанное позволяет сделать выводы о том, что философия, с самого начала своего формирования в период античности, рассматривалась как неразрывное единство знаний человека о собственной жизни и практики, реализующей эти знания в повседневности. Только если человек в течение всей своей жизнедеятельности занимается философией, «его знания о своей разумной природе формируются в правильный, здоровый образ жизни, составляя суть принципа «заботы о себе».

Важность решения задач по формированию здорового образа жизни декларируется на уровне правительств. Решая эти задачи, нужно учитывать эволюцию человеческой цивилизации в аспекте здорового образа жизни как заботы о себе. Для эффективного решения задач, в данном направлении, необходимо находиться в постоянном поиске грани, находящейся между уровнем нагрузок и самоограничений, являющейся интервалом «золотого сечения» – универсального принципа гармонии.

Возможности современной цифровой цивилизации позволяют достичь значительных успехов в сохранении здоровья как медицинской задачи. Но, одновременно, они таят в себе этические риски, суть которых можно сформулировать следующим образом: в условиях информационного общества забота о себе актуализируется как забота о комфорте для себя, принцип «Не навреди» трансформируется в принцип «Не навреди себе». Оба имеют право на существование, но второй не должен вытеснить первый. Необходима активная моральная интервенция в молодежное сообщество, чтобы предотвратить негативный эффект применения второго принципа. Но это уже тема специального исследования.

Дополнительная информация

Вклад авторов. Все авторы подтверждают соответствие своего авторства международным критери-

ям ICMJE (все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследования и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией).

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Additional information

Author contribution. All authors made a substantial contribution to the conception of the work, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the work, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the work.

Funding source. This study was not supported by any external sources of funding.

Competing interests. The authors declare that they have no competing interests.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. «Золотые стихи» пифагорейцев. М.: Гнозис. Серия «Пирамида», 1996. 128 с.
2. Садовников Е.С. Здоровый образ жизни как часть онтологической структуры заботы о себе // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2011. № 5. С. 50–55. EDN: OGKQZX.
3. Адо П. Духовные упражнения и античная философия. М.; СПб.: Степной ветер, 2005. 448 с.
4. Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1997. 503 с.
5. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андриященко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм жизнедеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 167–172.
6. Быховская И.М. Аксиология телесности и здоровье: сопряженность в культурологическом измерении // Психология телесности: между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ Москва, 2007. С. 53–66.
7. Садовников Е.С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Т. 86. № 4. С. 125–127..

REFERENCES

1. "Golden verses" of the Pythagoreans. Moscow, Gnosis. Series "Pyramid", 1996. 128 p. (in Rus.)
2. Sadovnikov E.S. Healthy lifestyle as part of the ontological structure of self-care. *Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniya regionov = Economic and Humanitarian Studies of Regions*. 2011;5:50–55. EDN: OGKQZX. (in Rus.)
3. Ado P. Spiritual exercises and ancient philosophy. Moscow; St. Petersburg, Stepnoy wind, 2005. 448 p. (in Rus.)
4. Heidegger M. Being and time. Moscow, 1997. 503 p. (in Rus.).

5. Sadovnikov E.S., Gulyakhin V.N., Andryushchenko O.E. Healthy lifestyle of youth: the mechanism of mental activity in the system of self-care. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2014;6(112):167–172. (in Rus.).

6. Bykhovskaya I.M. Axiology of physicality and health: conjugacy in the cultural dimension. *Psikhologiya telesnosti:*

mezhdru dushoi i telom = Psychology of physicality: between soul and body. V.P. Zinchenko, T.S. Levy (Eds.). Moscow, AST, 2007:53–56. (in Rus.).

7. Sadovnikov E.S. care of ourselves, of others, of the state in the healthy way of life. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2012;86(4):125–127. (in Rus.).

Информация об авторах

Е.С. Садовников – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-2325-7216>, E-mail: evgeniysadov@mail.ru

М.Н. Жегалова – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, ORCID: <http://orcid.org/0009-0002-8371-2494>, E-mail: kfot@volsu.ru

В.Б. Мандриков – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5890-8500>, E-mail: biosoc2008@yandex.ru ✉

Information about authors

E.S. Sadovnikov – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Health Technologies, Volgograd State University, Volgograd, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-2325-7216>, E-mail: evgeniysadov@mail.ru

M.N. Zhegalova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Health Technologies, Volgograd State University, Volgograd, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0009-0002-8371-2494>, E-mail: kfot@volsu.ru

V.B. Mandrikov – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5890-8500>, E-mail: biosoc2008@yandex.ru ✉