

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул

Шмойлова Н.А.

*Установлено, что на современном этапе развития общества для раскрытия личностного потенциала человек должен обладать высокой культурой здоровья. Приведены данные исследования субъективной оценки здоровья личности, которая является одним из звеньев культуры здоровья современного человека. Проанализирована взаимосвязь субъективной оценки здоровья и самоактуализации личности.*

**Ключевые слова:** здоровье, культура здоровья, самоактуализация личности.

*It is established that at the current stage of society development, a person should have the high health culture to reveal personal potential. The data of the study of subjective assessment of the health of an individual are presented, as it is one of the elements of the modern person health culture. The interrelation of subjective assessment of health and personality self-actualization is analyzed.*

**Key words:** health, health culture, personality self-actualization.

Здоровье человека – это наиболее значимая сторона его жизни, плотно связанная с основным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимально долгой и активной жизни [4].

В условиях прогресса успешность личности определяется достижениями в той или иной сфере. Полное же раскрытие своих возможностей предполагает хорошее самочувствие [3]. В связи с этим очевидно, что важным условием самоактуализации личности является здоровье. Современная самоактуализирующаяся личность является носителем культуры того общества, в котором она живет [5–7]. Как часть общей культуры современного человека, по нашему мнению, выступает культура его здоровья.

Важным звеном культуры здоровья человека, на наш взгляд, является знание своего здоровья, т.е. его субъективная оценка. Так как современное общество нуждается в человеке инициативном, способном в полной мере реализовать свой духовный и личностный потенциал, резонно предположить, что культура здоровья будет способствовать самоактуализации личности. Именно поэтому цель исследования – изучение взаимосвязи субъективной оценки здоровья и самоактуализации личности.

Объектом исследования выступила ценностно-смысловая сфера личности. В исследовании приняли участие мужчины и женщины в воз-

расте 19–26 лет: 132 человека.

Предполагалось проверить в исследовании следующие гипотезы:

- 1) у лиц с высоким и средним уровнем самоактуализации субъективная оценка здоровья будет высокой;
- 2) представления о субъективном здоровье имеют определенную взаимосвязь с характеристиками самоактуализации.

### Материалы и методы

В качестве основного способа выявления субъективной оценки здоровья личности была применена авторская анкета «Субъективная оценка здоровья» [8].

Также юноши и девушки были обследованы с помощью самоактуализационного теста (САТ) Л.Я. Гозмана и др. на основе методики Э. Шострома POI [1].

Далее были использованы математические методы статистической обработки данных (на основе программы Statistica 6.0): корреляционный анализ Ч. Спирмена, дисперсионный анализ ANOVA.

### Результаты и обсуждение

Субъективная оценка здоровья положительно коррелирует с 10 характеристиками самоактуализации, в том числе с ее интегральным показателем: ( $r=0,27$ ;  $p<=0,001$ ), опорой ( $r=0,17$ ;  $p<=0,001$ ), гибкостью поведения ( $r=0,22$ ;  $p<=0,000004$ ), спонтанностью ( $r=0,16$ ;  $p<=0,01$ ),

самоуважением ( $r=0,18$   $p<=0,000007$ ), синергией ( $r=0,15$ ;  $p<=0,03$ ), принятием агрессии ( $r=0,20$ ;  $p<=0,03$ ), контактностью ( $r=0,16$ ;  $p<=0,0003$ ), познавательными потребностями ( $r=0,20$ ;  $p<=0,005$ ), креативностью ( $r=0,31$ ;  $p<=0,00001$ ).

Субъективная оценка здоровья как фактор оказывает существенное влияние на следующие характеристики самоактуализации: ориентация во времени ( $f=6,2$ ;  $p<=0,0003$ ), опора ( $f=7,5$ ;  $p<=0,0003$ ), гибкость поведения ( $f=9,3$ ;  $p<=0,0003$ ), самопринятие ( $f=6,3$ ;  $p<=0,0003$ ), контактность ( $f=10,3$ ;  $p<=0,0003$ ), познавательные потребности ( $f=3,4$ ;  $p<=0,0003$ ), креативность ( $f=3,1$ ;  $p<=0,0003$ ). Влияние субъективной оценки здоровья на базовые шкалы самоактуализации говорит о том, что способность находиться в настоящем моменте, умение руководствоваться собственными установками, умение понимать себя и окружающих зависит от такого фактора, как субъективная оценка здоровья. Чем лучше человек себя ощущает, тем больших результатов в жизни он добивается. Это и понятно, ведь чем лучше самочувствие, тем больше желание идти к поставленной цели. Человеческое существо рождается с огромным потенциалом здоровья и сил, для полной реализации которых требуется желание самого человека. Каждый человек решает самостоятельно, в каком направлении двигаться ему: в направлении к здоровью, которое помогает человеку испытывать хорошее самочувствие, быть в тонусе, или пятиться назад – к деградации, разрушению, что в свою очередь приводит к потере жизненного тонуса, а значит, и к отсутствию вкуса к жизни. Общеизвестно, что для того, чтобы жизнь была насыщенной и интересной, человеку необходимо хорошее здоровье. Пожалуй, особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека известный русский врач и писатель В. Вересаев: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимейшее благо!» [2].

### Выводы

1. Субъективная оценка здоровья положительно коррелирует с большей частью шкал самоактуализации, что свидетельствует о том, что чем выше уровень здоровья личности, тем выше ее стремление к удовлетворению своей

самой важной потребности, потребности в самоактуализации;

2. Представления о субъективном здоровье личности связаны с темпоральной характеристикой самоактуализации, проявляющейся в способности жить «настоящим» и видеть свою жизнь целостной во временном континууме.

### Список литературы:

1. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. *Самоактуализационный тест*. Москва; 1995: 52.
2. *Записки врача*. Москва; 1936: 31.
3. Маслоу А. *Психология бытия*. Москва; 1997: 304.
4. Никифоров Г.С. (ред.) *Психология здоровья*. Санкт-Петербург; 2000: 290.
5. Шереметьева И.И. *Смешанные формы психических заболеваний у диспансерного контингента больных (клинико-статистическое исследование)*: автореферат дис. канд. мед. наук. Новосибирск, 2001.
6. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний. *Российский психиатрический журнал*. 2005; 6: 27-29.
7. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний (клинико-эпидемиологическое исследование)*: автореферат дис. ... д-ра мед. наук. Москва, 2008.
8. Шмойлова Н.А. Ценностное отношение к здоровью и самоактуализация личности. *Омский научный вестник*. 2007; 4: 126-130.

### Информация об авторах

Шмойлова Наталья Александровна, соискатель кафедры психологии Алтайского государственного педагогического университета, г. Барнаул. 656031, Барнаул, ул. Молодежная, 59. Тел.: +79132406848. E-mail: nataliasch@ya.ru