



Серия «Психология»
2023. Т. 45. С. 55–69
Онлайн-доступ к журналу:
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

ИЗВЕСТИЯ
Иркутского
государственного
университета

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.45.55>

Целенаправленная субъектная активность как фактор активизации ресурсов здоровья человека в контексте системы здравоохранения

В. В. Семикин*

Научный центр изучения Арктики, г. Салехард, Россия

А. И. Анисимов

*Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Изучается проблема использования возможностей целенаправленной субъектной активности человека по управлению своим здоровьем. На основе результатов теоретического исследования и собственных эмпирических и экспериментальных работ делаются следующие выводы: для создания полноценно функционирующей системы государственного управления здоровьем с оптимальным включением внутреннего контура необходимо построить методологическую базу, обосновывающую возможность реализации целенаправленной субъектной активности со стороны отдельной личности; в основе внутреннего контура управления индивидуальным здоровьем находится целенаправленная субъектная активность человека, которая выступает главным способом поддержания здоровья и реализуется посредством активизации его жизненных ресурсов.

Ключевые слова: государственная система здравоохранения, система управления здоровьем, внутренний контур управления здоровьем, целенаправленная субъектная активность, многоуровневая система саморегуляции, активизация ресурсов здоровья.

Для цитирования: Семикин В. В., Анисимов А. И. Целенаправленная субъектная активность как фактор активизации ресурсов здоровья человека в контексте системы здравоохранения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 45. С. 55–69. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.45.55>

Original article

Targeted Subjective Activity as a Factor of Activation of Human Health Resources in the Health Care System

V. V. Semikin*

Scientific Center for the Study of the Arctic, Salekhard, Russian Federation

A. I. Anisimov

Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, Saint-Petersburg, Russian Federation

Abstract. The issue of the use of opportunities of a targeted subjective activity of a person to manage his or her own health within the state public health system is becoming extremely important

© Семикин В. В., Анисимов А. И., 2023

*Полные сведения об авторах см. на последней странице статьи.
For complete information about the authors, see the last page of the article.

nowadays. Based on the theoretical study and author's own empirical and experimental studies the following conclusions have been made: to create a functioning system of state control over public health with optimal including of internal contour it is necessary to construct a methodological basis giving reasons for an opportunity to realize a targeted subjective activity on the part of a certain person; a central part of an internal contour of one's own health management is a targeted subjective activity of a person that serves as a main means of health maintaining and is realized through activation of person's vital resources.

Keywords: state health care system, health management system, internal contour of health management, targeted subjective activity, multilevel self-regulation system, health resources activation.

For citation: Semikin V.V., Anisimov A.I. Targeted Subjective Activity as a Factor of Activation of Human Health Resources in the Health Care System. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2023, vol. 45, pp. 55–69. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.45.55> (in Russian)

Здоровье во все времена было важнейшей ценностью для человека и общества, а проблема профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья всегда была актуальной и острой. В наше она еще больше обостряется в силу существенного изменения экологических, технологических, демографических, социально-экономических и социокультурных факторов в жизни Российского общества. Эти изменения условий жизни человека и человеческого общества часто несут в себе скрытые и явные вызовы и угрозы здоровью человека, его личному благополучию и качеству жизни. Эти вызовы требуют системного ответа, в том числе организации соответствующей комплексной профилактической работы с учетом биопсихосоциальной природы человека [Качество жизни населения ... , 2021].

Актуальность проблемы возрастает и в связи с целым рядом государственных задач, сформулированных в последние годы, в числе которых выдвинутая Президентом стратегическая задача повышения продолжительности жизни и активного долголетия¹, а также инициатива правительства о повышении пенсионного возраста. К решению важнейшей государственной задачи улучшения общественного здоровья в той или иной степени имеет отношение большинство национальных и федеральных проектов. Прямо направлены на решение этих стратегических задач национальный проект «Демография»², а также такие федеральные проекты, как «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»³, «Укрепление общественного здоровья»⁴ и «Старшее поколение»³. В Указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 отмечается, что «достижение указанных целей возможно при массовом вовлечении граждан в практику ЗОЖ и стимулирование отказа от вред-

¹ Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

² Национальный проект «Демография»: утв. президентом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16. URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/editor/41/62/НП%20Демография.pdf>

³ Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»: утв. Министерством здравоохранения РФ. URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Ministry-0-1174-src-1631197559.3506.pdf>

⁴ Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznyeresury/natsproektzdavoohranenie/zozh>

ных привычек»⁵. Одним из целевых показателей федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни...» предусматривается: «Укрепление роли центров медицинской профилактики и центров здоровья, совершенствование их функционала, формирование на их основе региональных и муниципальных офисов по общественному здоровью, обеспечивающих интеграцию усилий по формированию профилактической среды...»³. Во всех этих государственных документах одним из важнейших условий реализации национальных целей становится необходимость комплексного подхода и интеграции усилий для создания профилактической среды и формирования мотивации к ЗОЖ среди населения.

В масштабах страны все эти задачи объединяются в метазадачу государственного управления общественным здоровьем, которая, в свою очередь, является важнейшей составной частью такой провозглашаемой стратегической цели социально-экономического развития России, как повышение уровня и качества жизни ее граждан⁶. При этом следует иметь в виду, что здоровье является интегральной характеристикой качества жизни [Дартау, 2015а; Качество жизни населения ... , 2021]. О неразрывной связи здоровья и качества жизни подчеркивается и в документах ВОЗ: «Предоставление людям возможностей контролировать свое здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни. Без активного участия самих людей многие возможности для укрепления и защиты их здоровья и повышения благополучия утрачиваются»⁷.

Главным органом управления общественным здоровьем в современную эпоху является государственная система здравоохранения и от того, как она устроена и функционирует, зависит уровень здоровья в обществе. Сегодня все более очевидным становится понимание того, что «Проблема сохранения и укрепления здоровья выходит за рамки медицинской науки. Это организационная проблема, а точнее – проблема управления здоровьем» [Дартау, 2015b, с. 42]. Следует отметить, что многие задачи по обеспечению здоровья находятся за рамками возможностей государственного сектора здравоохранения. Поэтому все шире и активнее включаются в решение задач по созданию системы здравоохранения населения представители различных научных специальностей.

Междисциплинарная проблема управления здоровьем в масштабах страны рассматривается в различных теоретических моделях. Так, Л. А. Дартау с коллегами разрабатывает организационно-правовую технологию государственного управления здоровьем населения и возможные механизмы ее реализации в Российской Федерации путем создания новой сферы взаимоотношений государства с гражданами на основе контура совместного

⁵ Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

⁶ Послание Президента Федеральному Собранию 15.01.2020. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/62582> (дата обращения 21.08.2023); Послание Президента Федеральному собранию 20.02.2019. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/44032> (дата обращения: 21.08.2023).

⁷ Здоровье 2020 – основы политики и стратегии / Всемир. организация здравоохранения. Европ. регион. бюро. Копенгаген, 2013. 224 с.

управления здоровьем. Автор основывается на положениях концепции ВОЗ, в которой предлагается «повсеместный переход от медицинской модели, ориентированной на лечение болезни, к социальной модели» [Дартау, 2015b, с. 41]. По мнению ученого, такая технология наряду с лечением должна включать деятельность по профилактике болезней и восстановительную медицину и, что особенно важно: «совместную деятельность по управлению в интересах здоровья» [Там же]. Успешность данной деятельности, безусловно, зависит от наличия ресурсов и эффективности их использования. С одной стороны – это ресурсы системы здравоохранения (инфраструктурные, кадровые, научные, технические, информационные, др.), с другой – это ресурсы, в том числе внутренние, самого человека.

Специалистами Института управления РАН была разработана теоретическая модель и предложена организационно-правовая технология ЭДИФАР («экспертный диалог для исследования факторов риска»), позволяющая оценивать эффективность совместного управления здоровьем в формате государственно-общественного партнерства [Дартау, 2017]. В основу данной технологии легло следующее положение: «Принципиальной особенностью наступившего периода развития цивилизации становится “обеспечение” здоровья за счет системного управления этим здоровьем тремя основными субъектами: человеком (он – главный), государством (оно определяет правила «игры» через организационно-правовые технологии) и здравоохранением (оно является источником знаний и практик для такого управления). Этому соответствует новая организационная парадигма развития первичного здравоохранения – совместное управление здоровьем» [Там же, с. 652].

В аспекте теоретического моделирования система совместного управления здоровьем в обществе, согласно позиции Л. А. Дартау, должна включать в себя два взаимосвязанных контура, которые обеспечиваются деятельностью по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья граждан. В представленной модели внешний собственно государственный контур управления при необходимости требует включения внутреннего контура управления индивидуальным здоровьем, а точнее – самоуправления со стороны отдельной личности.

Целый ряд планируемых задач и мер по их реализации сформулирован за последние годы в различных государственных документах: указах Президента РФ, постановлениях Правительства РФ, руководящих документах Министерства здравоохранения, национальных и федеральных проектах; также создана определенная законодательная база для решения комплексной задачи обеспечения государственного контура управления здоровьем⁸. Для реа-

⁸ Национальный проект «Демография»: утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16. URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/editor/41/62/НП%20Демография.pdf>; Послание Президента Федеральному Собранию 15.01.2020. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/62582> (дата обращения 21.08.2023); Послание Президента Федеральному собранию 20.02.2019. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/44032> (дата обращения: 21.08.2023); Указ Президента РФ от 05.03.2020 № 164 «Об основах государственной политики Российской Федерации в Арктике на период до 2035 года»; Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; Указ Президента РФ от 26.10.2020 № 645 «Стратегия развития Арктической зоны Российской Федерации и

лизации поставленных задач специалистами Института управления РАН разработана научная методологическая база – теоретическая модель совместного управления здоровьем в обществе [Дартау, 2015а, 2017]. Однако система здравоохранения недостаточно действенно решает поставленные государством задачи в части профилактики заболеваний и организации оздоровительной работы с населением. Здесь можно назвать целый комплекс причин – социально-экономических, организационных, технологических, социально-психологических и др.

Создание системы государственного управления здоровьем в аспекте включения внутреннего контура управления индивидуальным здоровьем приобретает ключевое значение. Для организации ее деятельности необходимо решить задачи методологического, организационного и содержательного обеспечения самоуправления здоровьем со стороны отдельной личности. Это, в свою очередь, требует совершенствования работы по формированию культуры здоровья и мотивации здоровьесберегающего поведения граждан на базе их просвещения, образования и воспитания [Качество жизни населения..., 2021; Творогова, 2017]. Культура здоровья личности, как показывают исследования, должна содержать не только ценностное и ответственное отношение к здоровью, но и развитые компетенции управления своими жизненными ресурсами и собственным здоровьем [Качество жизни населения ... , 2021; О путях и методах ... , 2022]. В связи с этими задачами повышается роль методологической и научно-исследовательской работы специалистов гуманитарных научных дисциплин.

Создатели концепции интегрального подхода в медицине, который составляет методологическую основу практики сохранения и укрепления здоровья [Парцерняк, 2007], считают, что первым этапом оздоровления является «гармонизация взаимоотношения организма с окружающей средой путем оптимизации этой среды и поиска адекватных форм жизнедеятельности в ней с учетом конституции человека», а вторым – «внутренняя гармонизация человека» [Там же, с. 34]. Именно внутреннюю гармонию авторы рассматривают как «наиболее эффективный подход для возвращения здоровья в его безопасную зону» [Там же, с. 375].

Основные положения интегрального подхода акцентируют важность организации оздоровительной работы по оптимизации внутреннего индивидуального контура управления здоровьем и указывают ее направленность –

обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года»; Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/stranitsa-5729>; Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (утв. Министерством здравоохранения Российской Федерации) URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Ministry-0-1174-src-1631197559.3506.pdf>; Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh>; Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (утв. Министерством здравоохранения Российской Федерации) URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Ministry-0-1174-src-1631197559.3506.pdf>; Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh>

обеспечение внутренней гармонизации человека. На наш взгляд, в основе формирования и развития данного контура лежит целенаправленная субъектная активность человека по управлению своим здоровьем. Поэтому мы рассматриваем проблему использования возможностей субъектной активности человека по управлению своей жизнедеятельностью и здоровьем в контексте системы здравоохранения, а также анализируем психологическое содержание и внутренние механизмы этого феномена.

Методология исследования

Цель настоящего исследования – раскрыть и конкретизировать методологические основы целенаправленной субъектной активности как психологического механизма реализации внутреннего индивидуального контура в модели государственной системы управления здоровьем населения.

В этой научной работе нами использовались преимущественно теоретические методы исследования с опорой на результаты наших эмпирических и экспериментальных работ. В качестве теоретических методов были использованы:

1. Анализ и обобщение данных:

а) классификационный анализ – как разделение и систематизация изучаемых явлений и научных представлений о них на уровне сходства и повторяемости;

б) анализ отношений – как анализ взаимоотношений между различными аспектами изучаемых явлений и представлений о них;

в) казуальный анализ – как определение причинных связей между изучаемыми явлениями, представленными в рассматриваемых научных источниках;

г) диалектический метод – рассмотрение явления в более широких связях и развитии на основе существующих теоретических представлений;

д) обобщение и синтез теоретических представлений, научных моделей и эмпирических данных изучаемых явлений.

2. Абстрагирование и конкретизация – выделение существенных характеристик в изучаемом явлении и воспроизводстве его целостного образа.

3. Моделирование – конкретизация и развитие существующих теоретических моделей изучаемого явления.

Прежде всего следует обратить внимание, что тема субъекта и субъектной активности занимает важное место на протяжении десятилетий в трудах целого ряда выдающихся отечественных ученых: С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, А. В. Брушлинского, К. А. Абульхановой-Славской, О. А. Конопкина, А. К. Осницкого, К. В. Карпинского, П. Р. Галузо и др.

С. Л. Рубинштейн предложил считать субъектность способом реализации человеком своей человеческой сущности в мире [Рубинштейн, 1957]. Как отмечает К. А. Абульханова: «Человеческая категория субъекта как источника активности, самодвижения и саморазвития сознания из гносеологической была преобразована в онтологическую» [Абульханова, 2005, с. 2]. Развивая идеи С. Л. Рубинштейна, его ученик А. В. Брушлинский дает сле-

дующее определение субъекта: «Это человек, на высшем (индивидуализировано для каждого) уровне деятельности, общения, целостности, автономности и т. д.» [Брушлинский, 2003, с. 10].

О. А. Конопкин, обсуждая проблему критериев субъектности, в одной из своих последних работ пишет: «Базисным сущностным признаком человека как субъекта своего многообразного бытия является его способность к целенаправленной активности, ее инициации, построению и управлению [Конопкин, 2008, с. 22]. О степени субъектности личности, согласно словам исследователя, можно судить по ее самодетерминации, проявляющейся «в самостоятельной организации и управлении, ... в осознанной саморегуляции своей деятельности во всех ее содержательных и структурных моментах» [Там же, с. 22].

На основании рассмотрения внутренних психологических механизмов субъектной активности А. К. Осницкий делает вывод: «В основе субъектности лежит система осознанной регуляции человеком своей активности: его способность планировать, организовывать, а в последствии и реализовывать задуманное» [Осницкий, 2009, с. 316–317].

Один из современных исследователей субъектности К. В. Карпинский полагает, что она является производной от механизмов и структур личностной регуляции человеческой активности [Карпинский, 2002] и утверждает, что «способность человека быть субъектом своих психических процессов и поведения базируется на специфических отражательных и регуляторных функциях личностных структур, процессов и механизмов, которым принадлежит центральное место в системе психической саморегуляции и самодетерминации личности» [Карпинский, 2009, с. 6].

Обобщая позиции различных авторов относительно сущности категории «субъектность», П. Р. Галузо отмечает высокую степень их согласованности по ключевым вопросам: «Во-первых, субъектность понимается как всеобъемлющая функция личности, заключающаяся в овладении своими психическими процессами, поведением, деятельностью и объединении всех своих качеств в единый функциональный комплекс. Во-вторых, субъектность – это способность личности соотносить себя с внешними и внутренними условиями жизни, потенциал к преобразованию деятельности и жизнедеятельности. В-третьих, субъектность не константная, а переменная величина, варьирующая как у разных личностей, так и у одной в разных условиях жизнедеятельности. И, в-четвертых, в основе субъектности лежат механизмы и структуры осознанной регуляции деятельности и саморегуляции личности, а психологическим критерием субъектности является способность личности к осознанной саморегуляции» [Галузо, 2010, с. 126].

В контексте поставленной проблемы мы рассматриваем целенаправленную субъектную активность, наряду с другими важными функциями, как один из главных способов управления своим здоровьем, осуществляемый посредством активизации и развития жизненных ресурсов и жизнеспособности человека.

Исследователь проблемы жизнеспособности А. В. Махнач приводит одну из ее трактовок как способность личности управлять ресурсами собственного здоровья социально приемлемыми способами и использовать для этого семью, общество, культуру [Махнач, 2006]. Е. А. Рыльская, изучающая структуру жизнеспособности, приходит к заключению о том, что «компонентная психологическая структура жизнеспособности подчиняется системно-генетическому принципу усложнения, дифференциации и организации человеком своей жизни – от адаптации к регуляции и осознанной саморегуляции, а далее к субъективному развитию и обретению смысла жизни» [Рыльская, 2011, с. 81].

Близкое по смыслу понятие – «личностное здоровье» – рассматривает М. К. Сокольская и определяет его как ценностную характеристику личности, обусловленную ее социальной субъектной активностью. Разрабатываемая ею концепция личностного здоровья «основывается на понимании человека как сложной саморазвивающейся системы, что предполагает стремление к тем или иным целям и адаптацию к окружающим условиям, включая взаимодействие с внешним миром и осуществление внутренней саморегуляции» [Сокольская, 2008, с. 296].

Саморегуляцию Д. А. Леонтьев предлагает рассматривать как иерархическую систему, образуемую различными взаимосвязанными контурами: функциональным, целевым, эмоциональным и мотивационным [Леонтьев, 2016]. При этом автор считает, что «наиболее общим контуром саморегуляции будет выступать жизнедеятельность в целом, или личностная саморегуляция» [Там же, с. 29].

Таким образом, наиболее действенным механизмом субъектной активности выступает саморегуляция личности. Эффективность саморегуляции в решающей степени зависит от ресурсообеспеченности актора. При этом мы исходим из того, что внутренние ресурсы, являясь источником жизнеспособности, кроются в самой природе человека и основаны на регулятивных, интегративных и адаптивных механизмах его организма и психики.

Одним из первых понятие «ресурсы» в психологических исследованиях начал использовать В. А. Бодров, под ними он понимает физические и духовные возможности человека, мобилизация которых «обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [Бодров, 2006, с. 11].

Общую трактовку категории «ресурсы» предлагает Д. А. Леонтьев, под которыми он понимает «средства, наличие и достаточность которых способствуют достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность – затрудняют» [Леонтьев, 2016, с. 19]. Исследователь разделяет жизненные ресурсы человека на четыре наиболее общих класса: физиологические, психологические, предметно-материальные и социальные [Леонтьев, 2016]. Следует подчеркнуть, что особое значение он придает ресурсам саморегуляции, которые «во многом компенсируют дефицит устойчивости даже в экстремальных ситуациях» [Там же, с. 24].

В иерархии человеческих ресурсов исследователи выделяют их высший уровень – «личностные ресурсы». С. А. Калашникова считает, что они могут быть представлены как «система способностей человека к устранению противоречия с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации» [Калашникова, 2011, с. 188].

В контексте анализируемой проблематики управления индивидуальным здоровьем важно учитывать мнение Г. С. Никифорова и соавторов, которые рассматривают ресурсы субъекта «как конструкты психологической регуляции разных уровней организации человека... С позиции субъектной парадигмы ресурсы здоровья человека могут быть определены по эффектам проявления его субъектной активности» [Субъект труда и организационная..., 2019, с. 130].

В работах А. Г. Маджуги развивается представление о «здоровьесозидающем потенциале личности». Исследователь определяет данный потенциал как совокупность условий, необходимых субъекту для поддержания собственного целостного здоровья, и отмечает, что «экзистенциальное понимание человека предлагает проектирование человеком себя, своей жизни и в том числе своего здоровья. Именно в таком самопроектировании проявляются потенциалы здоровьесозидания личности» [Маджуга, Калашников, Давлетшина, 2012, с. 120]. И если считать здоровье одним из важнейших жизненных ресурсов, то субъектная активность личности с необходимостью требует проектирования и развития своего здоровья в его целостности.

Результаты исследования

Основные положения представленного выше теоретического исследования находят подтверждение в наших эмпирических и экспериментальных работах [Семикин, 1986; Анисимов, Раковский, Семикин, 2019; О возможностях развития адаптационных ... , 2021; Экспериментальное исследование ... , 2022]. В этих исследованиях мы проводим не только анализ представлений о жизненных ресурсах, их формах, уровнях, содержании, но и изучаем характер их связей со здоровьем, жизнеспособностью, профессиональной деятельностью.

В эмпирическом исследовании ресурсов здоровья медицинских работников реанимационного профиля г. Санкт-Петербурга была подтверждена гипотеза о том, что те из них, которые ориентированы на профессиональный рост, имеют более высокие показатели выраженности психологических ресурсов здоровья [Семикин, Анисимов, Крупина, 2021].

В психодиагностическом исследовании состояния психологического здоровья педагогов школ-интернатов Ямала было установлено, что большинство педагогов обнаруживают различные проявления синдрома профессионального выгорания. Так, «эмоциональное истощение» высокого и среднего уровня обнаруживают 77 % респондентов, «деперсонализация» выявляется 64 % педагогов, а «редукция личных достижений» – у 71 % из этой вы-

борки [О ресурсах здоровья ... , 2022]. Столь высокие показатели неблагополучного состояния педагогов актуализировали задачу по организации оздоровительной работы. И в экспериментальных исследованиях, проведенных в Ямало-Ненецком автономном округе в 2021–2022 гг. на базе Научного центра изучения Арктики, нам удалось показать, что адаптивные ресурсы человека в экстремальных арктических условиях можно повышать с помощью специальной психокоррекционной программы, направленной на развитие многоуровневой системы саморегуляции, что подтверждается изменениями ряда показателей функционального состояния испытуемых на психофизиологическом и психическом уровнях [Качество жизни населения... , 2021; О возможностях развития ... , 2021; О ресурсах здоровья ... , 2022].

Мы считаем, что активизация человеком собственных внутренних ресурсов способствует формированию, актуализации и накоплению их на более высоком уровне, что повышает жизнеспособность, мотивацию к профессиональному росту и создает предпосылки для личностной самореализации [Анисимов, Раковский, Семикин, 2019]. Развитие жизненных ресурсов человека может происходить за счет:

- 1) совершенствования психосоматических связей и отношений с помощью их осознания;
- 2) повышения возможностей саморегуляции и улучшения функционирования различных систем организма через включение в контур саморегуляции сознательных процессов;
- 3) развития сознательной интеграции всех процессов жизнедеятельности человека, приводящего к гармонии и более высокой целостности всей его системной организации.

Таким образом, мы говорим о возможности включения сознания с его «инструментами» (ценностно-смысловой структурой, познавательным аппаратом, эмоционально-чувственной сферой и волевыми процессами) в контур системной иерархической саморегуляции с целью достижения более высоких уровней жизнеспособности и здоровья человека. При этом осознанная (или произвольная) саморегуляция превращается в особую деятельность субъекта по самопреобразованию в направлении развития и совершенствования различных систем, процессов, состояний и свойств своей личности, а также оптимизации своих отношений и взаимодействий с окружающей средой [Семикин, 1986; О возможностях развития ... , 2021; О путях и методах ... , 2022]. Планируемым результатом такой работы должен стать некий чувственный образ здорового состояния, который будет иметь конкретные, реально воспринимаемые и осознаваемые признаки [Семикин, 1986]. В качестве переживаемых и осознаваемых интегративных признаков в данном случае могут выступать чувства гармонии и целостности, более точно отражающие происходящие изменения, в отличие от абстрактного и неопределенного конструкта «благополучие». Сами по себе «гармония» и «целостность» – это фундаментальные принципы устройства Мира и оптимальные характеристики для всех живых систем. Состояние гармонии и целостности любого живого существа обеспечивается слаженной работой механизмов

саморегуляции. По сути, «здоровье – это ценность, связанная со способностью систем организма обеспечивать гармоничное единство его биологических и социальных качеств» [Синицина, 2015, с. 171].

Анализ результатов проведенных нами эмпирических и экспериментальных исследований показывает, что развитие и накопление ресурсов здоровья на основе субъектной активности человека может осуществляться по крайней мере в двух основных формах, а именно: *опосредованно* – в процессе решения какой-либо важной жизненной задачи, например, достижения вершин профессионального мастерства и профессионального роста [Анисимов, Раковский, Семикин, 2019], или *непосредственно* – в процессе целенаправленного сознательного управления своими внутренними ресурсами [Семикин, 2021; Экспериментальное исследование..., 2022].

Заключение

В результате проведенного нами исследования существующих теоретических представлений и эмпирических данных в области рассматриваемой проблемы можно сделать следующие выводы:

- для создания полноценно функционирующей системы государственного управления здоровьем с оптимальным включением одной из важнейших ее составляющих – внутреннего контура управления индивидуальным здоровьем, необходимо решить задачи организационно-правового, методического и содержательного обеспечения самоуправления здоровьем со стороны отдельной личности;

- в основе внутреннего контура управления индивидуальным здоровьем находится целенаправленная субъектная активность человека, которая выступает главным способом поддержания и укрепления здоровья и реализуется посредством активации и развития его жизненных ресурсов и жизнеспособности;

- основным механизмом активации, использования и развития ресурсов здоровья является многоуровневая система саморегуляции человека;

- накопление и развитие ресурсов здоровья на основе субъектной активности человека может осуществляться как опосредованно (в процессе решения важной жизненной задачи), так и непосредственно – в процессе целенаправленного сознательного управления своими внутренними ресурсами.

Существующие научные данные и теоретические представления о субъектной активности человека, развиваемые отечественными учеными, позволяют построить конкретную методологическую базу для решения задачи использования целенаправленной субъектной активности в построении и реализации внутреннего индивидуального контура в государственной системе управления здоровьем населения.

Следует также иметь в виду, что от построения и реализации индивидуального контура управления здоровьем в масштабах страны можно ожидать весьма значимый социально-экономический эффект для общества, поскольку осознанная, ответственная и целенаправленная работа каждого гражданина по сохранению и укреплению своего здоровья позволит сэкономить значи-

тельные финансовые ресурсы страны в области медицинского обслуживания населения, увеличит продолжительность активной жизни и трудоспособности ее граждан.

Поэтому мы считаем проблему использования возможностей субъектной активности человека по управлению своей жизнедеятельностью и здоровьем ключевой и весьма актуальной задачей в контексте создания государственной системы управления здоровьем населения в системе здравоохранения страны.

Список литературы

- Абульханова К. А.* Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2005. Т. 2, № 4. С. 3–21.
- Анисимов А. И., Раковский Д. Н., Семикин В. В.* Психологические ресурсы здоровья как фактор профессионального саморазвития студентов // Развитие личности. 2019. № 4. С. 120–136.
- Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–122.
- Брушлинский А. В.* Психология субъекта. СПб. : Алетей, 2003. 272 с.
- Галузо П. Р.* Субъект, субъектность и осознанная саморегуляция личности // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагагіка. Псіхалогія. 2010. № 1 (93). С. 124–127.
- Дартау Л. А.* Государственное управление здоровьем и качеством жизни. Ч. 1. Объект, субъекты, обязанности и ответственность // Проблемы управления. 2015а. № 2. С. 52–59.
- Дартау Л. А.* Государственное управление здоровьем и качеством жизни. Ч. 2. Организационно-правовая технология ЭДИФАР // Проблемы управления. 2015б. № 3. С. 40–48.
- Дартау Л. А.* «Здоровый образ жизни» как государственная задача управления здоровьем // Россия: тенденция и перспективы развития. М., 2017. С. 651–654.
- Карпинский К. В.* Психология субъекта и психология жизненного пути, или о ближайшей и отдаленной перспективе проблемы личности в психологии (предисловие научного редактора) // Актуальные проблемы психологии : сб. науч. ст. / науч. ред. К. В. Карпинский. Гродно : ГрГУ, 2009. С. 3–10.
- Карпинский К. В.* Человек как субъект жизни : монография. Гродно: ГрГУ, 2002. 280 с.
- Качество жизни населения Ямало-Ненецкого автономного округа: социально-психологические аспекты: монография / В. В. Семикин [и др.] / под науч. ред. Д. А. Фролова и В. В. Семикина. СПб. : Астерис, 2021. 150 с.
- Калашикова С. А.* Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. 2011. № 2 (26). С. 185–189.
- Конопкин О. А.* Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
- Леонтьев Д. А.* Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
- Махнач А. В.* Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 131–132.
- Маджуга А. Г., Калашиков В. Г., Давлетшина Р. М.* Векторно-контекстуальная модель здоровьесозидающего потенциала личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 12. С. 114–123.
- О возможностях развития адаптационных ресурсов человека в арктических условиях / В. В. Семикин [и др.] // Актуальные проблемы экологии и природопользования : сб. науч. тр. XXII Междунар. науч.-практ. конф. М. : Изд-во РУДН, 2021. С. 338.
- О путях и методах развития внутренних адаптивных ресурсов педагогов в условиях Арктики / В. В. Семикин [и др.] // Общество. Среда. Развитие. 2022. № 2 (63). С. 86–92.
- О ресурсах здоровья педагогов школ-интернатов в условиях Арктики / В. В. Семикин [и др.] // Известия Иркутского государственного университета. 2022. Т. 40. С. 86–95. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.86>

Осницкий А. К. Деятельностное и личностное в проявлениях субъекта // Субъектный подход в психологии / под ред. А. Л. Журавлева [и др.]. М. : Ин-т психологии РАН, 2009. С. 314–324.

Парцернак С. А. Интегративная медицина: путь от идеологии к методологии здравоохранения / под ред. А. В. Шабранова. СПб. : Нормедиздат, 2007. 424 с.

Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание: О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. М. : Изд-во Акад. наук, 1957. 328 с.

Рыльская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2011. № 142. С. 72–83.

Семикин В. В. Произвольная саморегуляция функционального состояния в условиях режима непрерывной деятельности : дис. ... канд. психол. наук. М., 1986. 280 с.

Семикин В. В., Анисимов А. И., Крутина К. М. О психологических ресурсах здоровья в контексте профессионального развития медицинских работников // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2021. Т. 36. С. 65–79. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.36.65>

Синицина И. А. Концептуальные основы формирования здоровьесозидающего поведения личности // Международный научный журнал «Инновационная наука». 2015. № 10. С. 169–172.

Сокольская М. В. Субъектная активность как условие личностного здоровья // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 62. С. 293–304.

Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации : монография / под ред. А. Л. Журавлева [и др.]. Тверь : Твер. гос. ун-т, 2019. 340 с.

Творогова Н. Д. Саногенное поведение в контексте здорового образа жизни // Сеченовский вестник. 2017. № 1 (27). С. 50–60.

Экспериментальное исследование возможностей оптимизации психофизиологического состояния человека в Арктических условиях / В. В. Семикин [и др.] // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2022. Т. 42. С. 76–93. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.42.76>

References

Abulkhanova K.A. Princip predmeta v otechestvennoj psihologii [The principle of the subject in domestic psychology]. *Psihologija. Zhurnal vysshej shkoly jekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2005, vol. 2, no. 4, pp. 3–21. (in Russian)

Anisimov A.I., Rakovsky D.N., Semikin V.V. Psihologicheskie resursy zdorov'ja kak faktor professional'nogo samorazvitiya studentov [Psychological health resources as a factor in professional self-development of students]. *Razvitie Lichnosti* [Personality Development], 2019, no. 4, pp. 120–136. (in Russian)

Bodrov V.A. Problema preodolenija stressa. Processy i resursy preodolenija stressa [The problem of overcoming stress. Processes and resources for coping with stress]. *Psihologicheskij Zhurnal* [Psychological Journal], 2006, vol. 27, no. 2, pp. 113–122. (in Russian)

Brushlinsky A.V. *Psihologija sub#ekta* [Psychology of the subject]. St. Petersburg, Aletheia Publ., 2003, 272 p. (in Russian)

Galuzo P.R. Sub"ekt, sub"ektnost i osoznannaya samoregulyatsiya lichnosti [Subject, subjectivity and conscious self-regulation of the individual]. *Vesnik Grodzenskaga dzjarzhaunaga universitjeta imja Janki Kupaly. Seryja 3. Filalogija. Pedagogika. Psihologija* [Bulletin of the Grodzenskag Dzyarzhauunaga University named after Yanka Kupala. Gray 3. Philology. Pedagogy. Psychology], 2010, no. 1 (93), pp. 124–127. (in Belarus')

Dartau L.A. Gosudarstvennoe upravlenie zdorov'em i kachestvom zhizni. Ch. 1. Ob"ekt, sub"ekty, obyazannosti i otvetstvennost' [State management of health and quality of life: Part 1. Object, subjects, responsibilities and responsibilities]. *Problemy upravlenija* [Management problems], 2015a, no. 2, pp. 52–59. (in Russian)

Dartau L.A. Gosudarstvennoe upravlenie zdorov'em i kachestvom zhizni. Ch. 2. Organizacionno-pravovaja tehnologija JeDIFAR [State management of health and quality of life: Part 2. Organizational and legal technology EDIFAR]. *Problemy upravlenija* [Management problems], 2015b, no. 3, pp. 40–48. (in Russian)

Dartau L.A. "Zdorovyj obraz zhizni" kak gosudarstvennaja zadacha upravlenija zdorov'em ["Healthy lifestyle" as a state task of health management]. *Rossiya: tendentsiya i perspektivy razvitiya* [Russia: trends and development prospects], 2017, pp. 651–654. (in Russian)

Karpinsky K.V. Psihologija sub#ekta i psihologija zhiznennogo puti, ili o blizhajshej i otdaljonnoj perspektive problemy lichnosti v psihologii (predislovie nauchnogo redaktora) [Psychology of the subject and the psychology of the life path, or about the immediate and long-term perspective of the problem of personality in psychology (preface by the scientific editor)]. *Aktualnye problemy psikhologii: sbornik nauchnykh statei* [Current problems of psychology: collection of scientific articles]. Ed. by Karpinsky K.V. Grodno, GrSU Publ., 2009, pp. 3–10. (in Russian)

Karpinsky K.V. *Chelovek kak sub"ekt zhizni: monografiya* [Man as a subject of life: monograph]. Grodno, GrSU Publ., 2002, 280 p. (in Russian)

Semikin V.V. et al. *Kachestvo zhizni naselenija Jamalo-Neneckogo avtonomnogo okruga: socialno-psihologicheskie aspekty: monografiya* [Quality of life of the population of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug: socio-psychological aspects: monograph]. Eds. Frolov D.A., Semikin V.V. St. Petersburg, Asterion Publ., 2021, 150 p. (in Russian)

Kalashnikova S.A. Lichnostnye resursy i psihologicheskoe zdorov'e cheloveka: sootnoshenie soderzhaniya ponjatij [Personal resources and human psychological health: the relationship between the content of concepts]. *Gumanitarnyj Vektor* [Humanitarian Vector], 2011, no. 2 (26), pp. 185–189. (in Russian)

Konopkin O.A. Osoznannaja samoreguljacija kak kriterij sub#ektnosti [Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity]. *Voprosy Psikhologii* [Questions of psychology], 2008, no. 3, pp. 22–34. (in Russian)

Leontyev D.A. Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal potential]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian psychological journal], 2016, no. 62, pp. 18–37. (in Russian)

Makhnach A.V. Mezhdunarodnaja konferencija po problemam zhiznesposobnosti detej i podrostkov [International conference on problems of vitality of children and adolescents]. *Psychological Journal* [Psihologicheskij Zhurnal], 2006, vol. 27, no. 2, pp. 131–132. (in Russian)

Majuga A.G., Kalashnikov V.G., Davletshina R.M. Vektorno-kontekstual'naja model' zdorov'esozidajushhego potenciala lichnosti [Vector-contextual model of the health-creating potential of the individual]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 12. Psihologija. Sociologija. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Episode 12. Psychology. Sociology. Pedagogy], 2012, no. 2, pp. 114–123. (in Russian)

Semikin V.V. et al. O vozmozhnostjah razvitiya adaptacionnyh resursov cheloveka v arkticheskikh uslovijah [On the possibilities of developing human adaptive resources in Arctic conditions]. *Aktualnye problemy jekologii i prirodopol'zovanija: sbornik nauchnykh trudov XXII Mezhdunarodnoj nauchno-praktichesknoj konferencii* [Current problems of ecology and nature management: collection of scientific works of the 12th International Scientific and Practical Conference]. Moscow, RUDN University Publ., 2021, 338 p. (in Russian)

Semikin V.V. et al. O putjah i metodah razvitiya vnutrennih adaptivnyh resursov pedagogov v uslovijah Arktiki [On ways and methods of developing internal adaptive resources of teachers in the Arctic]. *Obshhestvo. Sreda. Razvitie* [Society. Wednesday. Development], 2022, no. 2 (63), pp. 86–92. (in Russian)

Semikin V.V. et al. O resursah zdorov'ja pedagogov shkol-internatov v uslovijah Arktiki [To the Question of the Health of Teachers of Boarding Schools in Arctic]. *Izvestiya Irkutskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Serija "Psichologiya"* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2022, vol. 40, pp. 86–95. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.86> (in Russian)

Osnitsky A.K. Deyatelnostnoe i lichnostnoe v proyavleniyakh sub"ekta [Activity and personality in the manifestations of the subject]. *Sub"ektnyj podkhod v psikhologii* [Subjective approach in psychology]. Eds. Zhuravlev A.L. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2009, pp. 314–324. (in Russian)

Parcernyayk S.A. (ed. by Shabranov A.V.) *Integrativnaja medicina: put ot ideologii k metodologii zdavoohranenija* [Integrative medicine: the path from ideology to healthcare methodology]. St. Petersburg, Normedizdat Publ., 2007, 424 p. (in Russian)

Rubinstein S.L. *Bytie i soznanie: O meste psichicheskogo vo vseobshhej vzaimosvjazi javlenij material'nogo mira* [Being and consciousness: On the place of the psyche in the universal interconnection of the phenomena of the material world]. Moscow, Academy of Sciences Publ., 1957, 328 p. (in Russian)

Rylskaya E.A. Psihologicheskaja struktura zhiznesposobnosti cheloveka: sinergeticheskij kontekst [Psychological structure of human vitality: synergetic context]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena* [Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences], 2011, no. 142, pp. 72–83. (in Russian)

Semikin V.V. *Proizvolnaja samoreguljacija funkcionalnogo sostojanija v uslovijah rezhima nepreryvnoj dejatel'nosti* [Voluntary self-regulation of the functional state under conditions of continuous activity]. Cand. sci. diss. Moscow, 1986, 280 p. (in Russian)

Semikin V.V., Anisimov A.I., Krupina K.M. O psihologicheskikh resursah zdorov'ja v kontekste professional'nogo razvitiya medicinskih rabotnikov [To the Question of Psychological Resources in the Context of Professional Growth of Health Workers]. *Izvestiya Irkutskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya Psichologiya* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2021, vol. 36, pp. 65–79. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.36.65>. (in Russian)

Sinitina I.A. Konceptualnye osnovy formirovanija zdorov'esozidajushhego povedenija lichnosti [Conceptual foundations for the formation of health-creating personality behavior]. *Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal "Innovacionnaja Nauka"* [International scientific journal "Innovative Science"], 2015, no. 10, pp. 169–172. (in Russian)

Sokolskaya M.V. Sub"ektnaya aktivnost' kak uslovie lichnostnogo zdorov'ja [Subjective activity as a condition of personal health]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena* [Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences], 2008, no. 62, pp. 293–304. (in Russian)

Zhuravlev A.L. et al. (eds.) *Sub"ekt truda i organizatsionnaya sreda: problemy vzaimodejstviya v usloviyakh globalizatsii* [The subject of labor and the organizational environment: problems of interaction in the context of globalization]. Monograph. Tver, Tver State University Publ., 2019, 340 p. (in Russian)

Tvorogova N.D. Sanogennoe povedenie v kontekste zdorovogo obraza zhizni [Sanogenic behavior in the context of a healthy lifestyle]. *Sechenovskij Vestnik* [Sechenovsky Bulletin], 2017, no. 1 (27), pp. 50–60. (in Russian)

Semikin V.V. et al. Jeksperimental'noe issledovanie vozmozhnostej optimizacii psihofiziologicheskogo sostojanija cheloveka v Arkticheskikh uslovijah [The Experimental Study of the Possibility to Optimize Psychophysiological State of a Person in Arctic Conditions]. *Izvestiya Irkutskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya Psichologiya* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2022, vol. 42, pp. 76–93. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.42.76>. (in Russian)

Сведения об авторах

Семикин Виктор Васильевич

доктор психологических наук, профессор
ведущий научный сотрудник, сектор
социальных и психологических исследований
Научный центр изучения Арктики
Россия, 629008, г. Салехард, ул. Республики, 20
e-mail: semikin_v@mail.ru

Анисимов Алексей Игоревич

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра клинической психологии
Санкт-Петербургский государственный
институт психологии и социальной работы
Россия, 199178, Санкт-Петербург,
12 линия Васильевского острова, 13А
e-mail: aai101@mail.ru

Information about authors

Semikin Viktor Vasilyevich

Doctor of Sciences (Psychology), Professor,
Senior Researcher, Sector for Social and
Psychological Research
Scientific Center for Arctic Studies
20, Respublika st., Salekhard, 629008,
Russian Federation
e-mail: semikin_v@mail.ru

Anisimov Aleksey Igorevich

Candidate of Sciences (Psychology), Associate
Professor, Department of Clinical Psychology
Saint-Petersburg State Institute of Psychology
and Social Work
13A, 12 Liniya Vasilievskogo Ostrova st.,
Saint Petersburg, 199178, Russian Federation
e-mail: aai101@mail.ru