

С. П. Пояркова

## ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В совокупности факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье людей (наследственность, экология, образ жизни, социальные условия) важное место занимает такой фактор, как отношение каждого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, его социальных установок, ценностных ориентаций, толерантного поведения.

Слово «толерантность» происходит от латинского «tolerantia», что означает терпение.

В советском энциклопедическом словаре толерантность трактуется, как способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды и как терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению [1, с. 1348].

В социологической, философской, психолого-педагогической литературе дается большое разнообразие определений толерантности, постоянно ведутся дискуссии о ее границах. Мы считаем, что, трактуя толерантность, нужно принимать во внимание соображения общественного и индивидуального здоровья.

Человек не может отделить свою жизнь от человечества. Известно, что, взаимодействуя с другими людьми в обществе индивид формируется как личность, развивается, реализует свое предназначение в жизни. Такое взаимодействие происходит между людьми разных культур, национальностей, с разными обычаями, традициями, мировоззрением, характерами, темпераментами и т. д.

Социально-политическая нестабильность, низкий уровень жизни большинства людей, рост миграционных процессов, недостаток общей культуры приводят к различным конфликтным ситуациям, агрессии, терроризму.

Утрата доброты, милосердия, гуманизма, терпимого отношения друг к другу обостряют проблему выживания человека и человечества на глобальном уровне. Различные конфликты в семье, в трудовом коллективе, в классе, вызванные неприязнью, непониманием, неуважением достоинства человека и нежелание услышать друг друга, приводят к натянутым отношениям, к ухудшению микроклимата, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

Безусловно, быть терпеливым к людям с противоположными взглядами, логикой мышления, формами поведения весьма непросто. Чтобы справиться со своей нетерпимостью по отношению к окружающим, необходима целенаправленная и постоянная работа над собой, направленная на формирование этого нравственного качества до устойчивого стереотипа поведения в различных реальных условиях.

Осознавая влияние толерантного сознания и толерантной формы поведения на духовное и физическое здоровье не только самой личности, но и тех с которыми она взаимодействует, крайне важно каждому человеку уметь ограничивать себя

в поступках, действиях, словах, приводящих к конфликтам, подавлять в себе чувство неприязни, сдерживать себя в различных ситуациях, умерять свою антипатию.

Кратко и очень емко толерантную форму поведения можно охарактеризовать изречением Конфуция «Владеть собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступать с ними так, как мы желаем, чтобы с нами поступали» [3, с. 323].

В свою очередь известный психолог, педагог И. А. Сикорский писал: «Чужую личность необходимо безусловно уважать, иначе нельзя научиться уважать собственную» [2, с. 72].

Получаем: нужно уважать других, как себя ради уважения к себе. Это должно проникнуть в сознание людей, стать ключом в человеческих взаимоотношениях.

Уважающий себя человек не позволяет унижать свое достоинство, не унижает и достоинство другого: не оскорбляет, не гневается, не злится, не кричит, не ругается, не прибегает к насилию.

Каждый уважающий себя человек, должен бережно относиться к своему здоровью.

Можно установить связь между состоянием здоровья и уровнем толерантности сознания и поведения. Чем выше уровень толерантности, тем большая вероятность сохранения и поддержания здоровья и наоборот.

Известно, что у оптимистично настроенного, жизнерадостного человека лучше функционируют все внутренние органы, а неприятные мысли являются источником социального негативизма, физических болезней.

Конфликтное настроение приводит к повышению артериального давления, заболеванию сердца, изменениям в центральной нервной системе.

Вспыльчивость, грубость приводят к болезни печени и желчного пузыря. При обидчивости, чувстве униженного достоинства страдает поджелудочная железа, сердце.

Заболевание кишечника может стать следствием паники, отвращения к людям, а болезнь почек и гипертонический криз – следствием недоброжелательности.

Плохие мысли о недостойном человеке, его поведении, зависть, эгоизм также приводят к нарушению здоровья, к психическому истощению.

Очень часто в семье родители, наблюдая за чертами характера или поведением ребенка, хоть чуть-чуть отклоняющееся от нормы (в их понимании) они сразу повышают голос, унижают ребенка, добиваясь выполнения своих требований, спешат наказать. Тем самым они закладывают фундамент интолерантному сознанию. Агрессия, насилие с обеих сторон, непонимание вызывают болезни в семье. В данном случае взрослым необходимо помнить, прежде всего, о своих недостатках, отрефлексировать свое поведение: «Я ругаю его, считаю себя хорошим, тогда почему не могу остановиться и говорить спокойнее?».

Следует уметь прощать, находить в людях положительные черты характера, верить им, доверять, быть открытыми, искренними, милосердными, снисходительными, терпимыми, не подходить к людям, думая, что в них больше дурного, чем хорошего.

Необходимо относиться к своей раздражительности как к большому невежеству, которое приводит к болезням, не позволять себе безволие, владеть собой в любых ситуациях. Помните: кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – и себя и другого.

Важно критически относиться к своей справедливости и несправедливости, не потакать своей непримиримости, высокомерию, предвзятости, иметь смелость отказаться от предрассудков, возможно изменение своего мнения, стереотипа поведения. Реагируйте в толпе только на улыбку и смех, игнорируйте грубое слово. Желательно не вступать в конфликт, если не уверены в своих способностях оставаться спокойным, доброжелательным, терпимым, если же конфликт неизбежен, то следует найти компромисс, прийти к согласию, договоренности, разрешать противоречия как можно быстрее, не затягивать напряженность во взаимодействиях.

Умение расслабляться, овладение приемами релаксации, спокойно или с юмором относиться ко всему, контролировать свои мысли, поведение, свой эмоциональный настрой, правильное отношение к себе и к окружающим – это основа здорового образа жизни.

Если вы устали и у вас нервное истощение, то самый лучший отдых – это учиться любить людей.

#### ***Библиографический список***

1. Советский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бабаян А. В. Сикорский И. А. О нравственном воспитании // Педагогика. 2004. № 10.
3. Разум сердца. Мир нравственности в высказываниях и афоризмах. М.: Политическая литература, 1990.

Г. П. Селиверстова

### **К ВОПРОСУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ СУБЪЕКТНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ**

В настоящее время проблемы укрепления здоровья, обеспечения условий полноценного развития личности, формирования субъекта, безопасного образования рассматриваются как общие, связанные между собой.

Одним из значимых подходов к решению этих проблем выдвигается изучение здоровой личности и условий, способствующих ее развитию и формированию субъекта.

Личность есть целостный, всеохватывающий способ бытия человека, через который раскрывается его духовная суть [2, 11, 12]. Это субъектная жизнедеятельность характеристик психического, которые обеспечивают действия, поступки, деятельность, поведение индивидуума [10].