

УДК 159.613.86

Слободяник В.І., кандидат психологічних наук;

Сірко Р.І. кандидат психологічних наук

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

кафедра практичної психології та педагогіки

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СВІТОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Поняття "здоров'я" віддавна не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість авторів: філософів, медиків, психологів (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Скарбників, 1975; В.В. Миколаєва, 1991; В.М. Воробйов, 1995) сходяться у думці, що відсутнє єдине, загальноприйняте, науково-обґрунтоване поняття "здоров'я індивіда" [3, 4, 5].

Визначенню поняття здоров'я намагалися дати ще стародавні греки. Найперше з визначень здоров'я — визначення Алкмеона, має своїх прихильників аж до сьогодення: "Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил" [14]. Цицерон характеризує здоров'я як правильне співвідношення різних щиросердних станів. Стоїки й епікурейці цінували здоров'я вище усього, протиставляючи його ентузіазму, прагненню до всього непомірного і небезпечного [14]. Епікурейці вважали, що здоров'я — це повний достаток за умови повного задоволення всіх потреб. Згідно К.Ясперсу, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати "природний уроджений потенціал людського покликання". Існують і інші формулювання: здоров'я — знаходження людиною своєї самостійності, "реалізація Я", повноцінне і гармонічне влиття у співтовариство людей [3]. К.Роджерс також сприймає здорову людину як рухливу, відкриту, а не ту, що постійно використовує захисні реакції, незалежного від зовнішніх впливів і спирається на себе. Оптимально активізуючись, така людина постійно живе в кожен новий момент життя. Ця людина рухлива і добре пристосовується до середовища, терпима до інших, емоційна і рефлексивна [4].

Ф.Перлз розглядає людину як єдине ціле, вважаючи, що психічне здоров'я пов'язане зі зрілістю особистості, що виявляється в здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивній поведінці, здоровій адаптивності й умінню приймати відповідальність за себе. Зріла і здорова особистість автентична, спонтанна і внутрішньовільна.

З.Фрейд вважав, що психологічно здорова людина — це той, хто здатний погодити принцип задоволення з принципом реальності. По К.Г.Юнгу здоровою може бути людина, що асимілювала зміст своїх несвідомих і вільна від захоплення яким-небудь архетипом. З точки

зору В.Райха невротичні і психосоматичні порушення трактуються як наслідок застою біологічної енергії. Отже, здоровий стан характеризується вільним протіканням енергії.

Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відбиває необхідність, що впливає із сутності явищ, а хвороба - це випадковість, що не має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина займається переважно випадковими явищами - хворобами, а не здоров'ям, що є закономірним і необхідним [1].

Здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя [5; 13; 18]. Д. У. Нистрян пише: "Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища і лише на 8 % - від медицини" [9, ст. 40]. За даними ВІЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я (рис.1) [6].

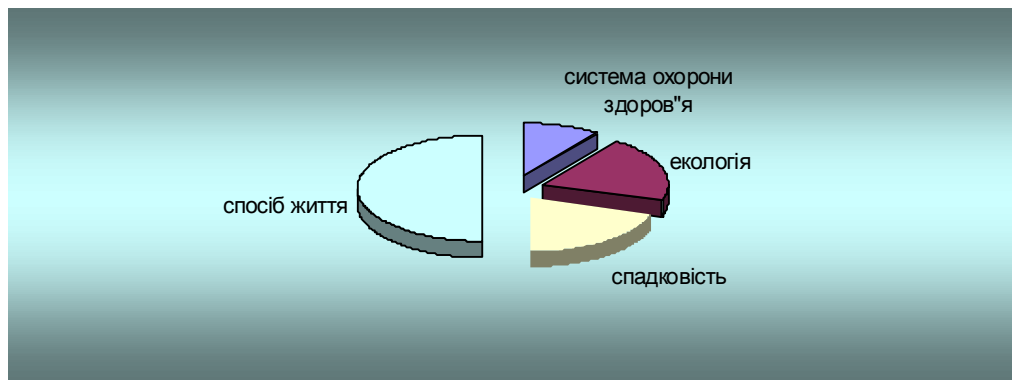


Рис.1 Складові здоров'я людини

Якщо звернутися до історичного аспекту зародження представлень про здоровий спосіб життя, то вперше вони починають формуватися на Сході. Уже в древній Індії 6 століть до н.е. у Ведах сформульовані основні принципи ведення здорового способу життя. Один з них - досягнення стійкої рівноваги психіки. Першою і неодмінною умовою досягнення цієї рівноваги була повна внутрішня воля, відсутність твердої залежності людини від фізичних і психологічних факторів навколишнього середовища. Іншим шляхом, що веде до установавлення внутрішньої рівноваги, вважався шлях серця, шлях любові. Під любов'ю, що дає волю, у бхакти-йогі розумілася не любов до окремої людини, до групи людей, а любов до усього живого в цьому світі як до вищого вираження сутності буття. Третій шлях досягнення внутрішньої волі - шлях розуму - пропонувався джана-йога, що затверджує, що жодна з йог не повинна відмовлятися від знання, тому що воно підвищує життєву стійкість.

У східній філософії завжди ставився акцент на єдності психічного і тілесного в людині. Так, китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає в результаті психічної дисгармонії. Вони виділяли п'ять хворобливих настроїв: гнів і запальність, "затмареність"

переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривожність. Схильність до таких настроїв, -вважали вони, - порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи людині життя. Радість же додає гармонічну еластичність енергопотоків організму і продовжує життя [7].

У тибетській медицині у відомому трактаті "чжуд-ши" нещасття вважалося загальною причиною усіх хвороб. Нещасття породжує хворий спосіб життя, вічну незадоволеність, призводить до тяжких, песимістичних переживань, пагубних пристрастей, несправедливого гніву, несхвальності до людей. Помірність в усьому, природна природність і подолання нещасття - основні складові здорового способу життя, що визначають фізичне і психічне благополуччя людини [8].

Східна філософія заснована на розумінні людини як цілого, нерозривно-зв'язаного з безпосереднім оточенням, природою, космосом і орієнтована на підтримку здоров'я, виявлення величезних можливостей людини протистояти недугам.

Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються й в античній філософії. Мислителі античного періоду намагаються виділити в даному явищі специфічні елементи. Так, наприклад, Гіппократ у трактаті "Про здоровий спосіб життя" розглядає даний феномен як деяку гармонію, до якої варто прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. Він акцентує увагу в основному на фізичному здоров'ї людини. Демокрит у більшій мірі описує духовне здоров'я, що представляє собою "благий стан духу", при якому душа перебуває в спокої і рівновазі, не схвильована ніякими пристрастями, страхами й іншими переживаннями.

В античному світі існують свої традиції ведення здорового способу життя. Найважливішим гарного здоров'я було основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підрастаючого покоління. Так, юнаки, фізично погано розвинуті, не мали права на високі досягнення. У Древній Греції культ тіла зводиться в рамки державних законів, мається на увазі система фізичного виховання. У цей період з'являються перші концепції здорового способу життя: "пізнай самого себе", "піклуйся про самого себе". Відповідно до останньої концепції в кожній людині повинний бути визначений образ дій, здійснюваний стосовно самої себе і який включає турботу про саму себе, власні зміни та перетворення. Особливість античного періоду полягає в тому, що на перший план виходить фізичний компонент здорового способу життя, відтісняючи духовний на другий план. У східній же філософії чітко прослідковується нерозривний зв'язок між духовним і фізичним станом людини. Здоров'я тут розглядається як "необхідна ступінь досконалості і вища цінність" [10]. Положення східної медицини базуються на відношенні до людини як особистості. Воно виражається у формах ведення діалогу між лікарем і пацієнтом у тих ракурсах, у яких він бачить самого себе, тому що ніхто,

крім самої людини не може змінити його спосіб життя, звички, відношення до життя і хвороби. Такий підхід заснований на тому, що багато хвороб мають функціональну природу і їхні симптоми є сигналами серйозних емоційних і соціальних проблем. Але в будь-якому випадку людина виступає активним учасником збереження і придбання здоров'я. Тому в основних ідеях східної медицини особливо підкреслюється, що проблему здоров'я не можна вирішити тільки зробленими технічними засобами діагностики і лікування. До неї варто підходити з обліком індивідуального відношення до здоров'я, що включає усвідомлення себе і власного способу життя [7]. Цей аспект багато в чому втрачений у сучасній медицині, що розглядає хворобу як порушення благополуччя тілесного стану людини, наявність специфічних, локальних відхилень в органах і тканинах, а пацієнта – як пасивне обличчя, що одержує визначені розпорядження, у виробленні яких він не приймав участі [12].

У західній і російській науці проблеми здорового способу життя торкалися такі лікарі і мислителі як Ф. Бекон, Б. Спіноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетрі, П. Ж. Ж. Кабаніс, М. Ломоносов, А. Радищев [11].

Ю. П. Лисицын зазначає, що здоровий спосіб життя - це не просто все те, що благотворно впливає на здоров'я людей. У даному випадку мова йде про всі компоненти різних видів діяльності, спрямованих на охорону і покращення здоров'я [11]. Автор вказує на те, що поняття здорового способу життя не зводиться до окремих форм медико-соціальної активності [викорінюванню шкідливих звичок, проходженню гігієнічних норм і правил, санітарній освіті, звертанню за лікуванням чи радою в медичні заклади, дотриманню режиму праці, відпочинку, харчування і багатьом іншим] хоча усі вони відбивають ті чи інші сторони здорового способу життя [5]. "Здоровий ... спосіб життя - це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини" [5, ст. 35]. Ю. П. Лисицын і Й. В. Напівніною виділяються також ряд критеріїв: критерії здорового способу життя, до числа яких відносяться, наприклад, гармонічне поєднання біологічного і соціального в людині, гігієнічне обґрунтування форм поведінки, неспецифічні й активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи і соціального середовища [10]. Б. Н. Чумаков відзначає, що здоровий спосіб життя включає типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, що зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму [13]. У той же час, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи що гартують і розвивають; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності [12].

Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя — це активне формування здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні що гартують і розвивають вправи; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

Список літератури:

1. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
2. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с.
3. Васильева О.С. Валеология - Актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 406-411
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994
5. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т.4. Вып.2. с.364-366.
6. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
7. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 420-429.
8. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995.
9. Выгодский Л.С. Педагогическая психология. / Под. ред. В.В.Давыдова. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 с.
10. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
11. Лищук В.А. Стратегия здоровья. Медицина - наиболее выгодное вложение средств. М., 1992.
12. Мартынова Н.М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека // Философские науки. 1992, №2.
13. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с. 3-14.
14. Давидович В.В., Чекалов А.В. Здоровья как философская категория// Валеология.1997, №1