

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК КУЛЬТУРОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

В статті розглянуті суперечності біо-енергоінформаційної природи людини, які віддзеркалені в її культурі і способі життя. Представлена система розвитку людини, яка базується на принципах інтегрального гармонійного розвитку всіх елементів його природи, творчої реалізації індивідуального сенсу життя, динамічної адаптації до системи «Бог–Люд–Світ». Система інтегрує досвід різних культур і розробляє заходи формування здорового способу життя, як культурі гармонійної життєдіяльності.

Ключові слова: свідомість, світогляд, культура, здоровий спосіб життя.

В статье рассматриваются противоречия био-энергоинформационной природы человека, которые отражены в её культуре и образе жизни. Представленная система интегрального гармоничного развития человека базируется на принципах интегрального гармоничного развития всех элементов его природы, творческой реализации индивидуального смысла жизни, динамичной адаптации к системе «Бог–Люд–Мир». Система интегрирует опыт разных культур и разрабатывает мероприятия по формированию здорового образа жизни, как культуре гармоничной жизнедеятельности.

Ключевые слова: сознание, мировоззрение, культура, здоровый образ жизни.

This article discusses the contradictions of bio-energy-of human nature, as reflected in its culture and lifestyle. This system integrated the harmonious development of man based on the principles of integrated harmonious development of all elements of its nature, the creative realization of the individual meaning of life, dynamic adaptation to the “God - Lud - The World.” The system integrates the experience of different cultures and develops activities to promote healthy lifestyles, as the culture of harmonious life.

Key words: consciousness, philosophy, culture, healthy lifestyle.

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Згідно із резолюцією ООН № 38-54 від 1997 р. здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарчої діяльності. Сьогодні проблема загрози здоров'ю набула світового масштабу. До поняття антропологічна катастрофа планетарного масштабу входять наступні загрози: світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції і загроза здоров'ю [15]. Що таке здоров'я і які процеси стоять за його трансформаціями на індивідуальному, груповому, національному і глобальному рівнях? Чому сучасна культура сприяє самознищенню людства, середовища проживання і як зробити її гармонійною?

Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948): «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Таке визначення є констатацією не спроможності «спіймати» цей стан в межі критеріїв і слів. Свідченням на користь такого висновку є той факт, що частина авторів замість «психічного» пишуть «духовне» благополуччя, по суті, ототожнюючи ці поняття. Більшість авторів критикує це визначення за неконкретність, справедливо дорікаючи за його суб'єктивізм. Але, на нашу думку, це правильний підхід, бо для буденної свідомості здоров'я – це дійсно синкретичне відчуття благополуччя, яке, зазвичай, диференціюється на основі емпірико-аналітичних даних про хвороби.

З огляду на руйнівні результати антропологічної діяльності виникають питання: Чому людина вважає благополуччям те, що її знищує? Чому для продовження тривалості життя до біологічно можливого і покращення здоров'я людину треба примушувати (виховувати)? Що це за культура, якщо вона закріпила в традиціях систему самознищення? От чому дослідження стану здоров'я як благополуччя – це шлях до розуміння різних іпостасей природи людини та їхніх суперечностей.

У спеціальній літературі наведено близько 80 визначень здоров'я. Г.С. Нікіфоров, спираючись на ці визначення, виділяє наступні концептуальні підходи: здоров'я – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації; здоров'я – це динамічна рівновага організму та його функцій з навколишнім середовищем; здоров'я – це здатність організму пристосовуватись до постійних змін умов існування в середовищі проживання, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різнобічну життєдіяльність, збереження життєвого начала в організмі; здоров'я – це відсутність хвороб, хворобливих станів, хворобливих змін; здоров'я – це здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій; здоров'я – це повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя. Гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всього організму [11].

Ці визначення доповнюють суб'єктивну самооцінку, комплексом встановлених наукою показників роботи організму, а також екзогенних та ендогенних чинників впливу на людину з боку середовища проживання. Згідно методології процесу пізнання, цей процес безмежний, тому визначення поняття здоров'я буде і надалі доповнюватися новими нюансами, але основні складові, що входять до системи стану здоров'я, встановлені.

«Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється» [15]. Дослідження стану здоров'я призвело до цікавого процесу поєднання суб'єктивних самооцінок здоров'я з доступними, в результаті освіти, теоретичними знаннями, а також конкретними рекомендаціями лікарів і різних цілителів. Інформаційна глобалізація, накладаючись на національні традиції, призводить до різних світоглядних феноменів. В нашій культурі

це яскраво проявляється під час звертання за медичною допомогою. Хворий сам ставить собі діагноз хвороби і згідно з ним записується на прийом до лікаря. Одночасно він може звертатись до цілителів різного спрямування, молитися богу, займатися йогою, фен-шуем, цигуном та ін. Розбіжність між самооцінкою і теоретичними знаннями наростає, що вимагає спеціальних зусиль з формування культури життєдіяльності людства.

Кожна культурно-історична епоха і відповідне їй соціальне середовище породжує своє специфічне поняття здоров'я, на основі якого будуються похідні концепції, уявлення і моделі. Характер конкретного визначення здоров'я завжди залежить від фундаментальних уявлень про людину, природу і космос, що склались під час розвитку даної культури [5]. Ю.П. Лісцин також пов'язує здоров'я із культурою: «здоров'я може бути визначено як здатність взаємодіючих систем організму, що забезпечують реалізацію генетичних функцій, розумової діяльності і фенотипічної поведінки, спрямованих на соціальну і культурну сфери» [8].

В.Л. Таралло, аналізуючи спосіб життя, вказує на роль поведінки, виділяє невідимі елементи: «традиції–норми–ідеали». Традиції розуміються як морфологічна характеристика змісту життєдіяльності, основа сформованого способу життя. Поняття норми – функціональна характеристика способу життя, як напряму діяльності і обмеження, а ідеали – генетична характеристика способу життя, як мети отримання ідеалів здоров'я [12]. Чому традиції зберігають негативні норми й ідеали? Як вдосконалювати традиції та їхні нормативи? Культура і здоров'я створили поняття «культура здоров'я». Здоров'я розглядається як універсальний феномен людської культури [2]. Якщо культура віддзеркалює суперечності природи людини, то змінюючи культуру, ми змінимо природу людини, зокрема її здоров'я.

Відомо, що поняття культури також стикається з проблемами визначення. «Велика кількість існуючих в світі філософських і наукових дефініцій культури не дозволяють спиратись на це поняття як на найбільш очевидне визначення об'єкту і предмету культурології і потребує більш чіткої і вузької її конкретизації» [13].

Для орієнтації в цьому потоці інформації можна проаналізувати дані, наведені Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Серед чинників, що впливають на здоров'я людини 15–20 % пов'язані із спадковістю, 25 % пов'язані з екологічними умовами і на 50–55 % – з умовами і способом життя. Що таке спосіб життя?

Поняття здорового способу життя в декларації Алма-Атинської міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. визначалося так: «...Все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій шляхом діяльності з оздоровлення умов життя – праці відпочинку побуту» [16]. В. Кузьменко запропонував такі критерії здорового способу життя: наявність знань про здоров'я і здоровий спосіб життя; дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті; стан здоров'я, рівні фізичного розвитку і біологічної дозрілості, фізична підготовленість до навчання [6].

Різні проблеми формування здорового способу життя вимагають інтегрованого підходу до свого вирішення, ними займаються фахівці різних напрямів. Так, у педагогіці ці проблеми досліджували О. Жабокрицька, І. Муравйова, Л. Іваненко, А. Сударева, С.

Душаніна, С. Кондратюк, В. Кузьменко та ін. [6, 4, 7]. О.І. Леонтєва зауважує, що інформування людей вважається малоефективним, продуктивним вважається впровадження комплексних дитячих і підліткових культурно-просвітніх програм з формування здорового способу життя і попередження залежності від психоактивних речовин у навчальних закладів [3].

Феномен здоров'я вирізняється суттєвою специфікою. Його вивчення ускладнюється тим, що в основі поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, лежать різноманітні потреби. При цьому значна частина різновидів поведінки, що впливають на здоров'я, детермінуються мотивами, аж ніяк не пов'язаними із здоров'ям. У психології дослідження здорового способу життя проводяться дослідженням психолого-педагогічних аспектів. А. Щедрина [14], А. Леонтєв [10] акцентують увагу на потребі здоров'я. Г.І. Власик вважає необхідною умовою формування здорового способу життя мотивацію підлітків [3]. О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко до особистісних чинників впливу на формування здорового способу життя відносять рівень особистісної культури; рівень обізнаності з чинниками забезпечення здорового функціонування організму; психологічний стан організму; особистісні установки на дотримання здорового способу життя [15].

О.А. Ахвердова, В.А. Магін вказують, що культура здоров'я – це інтегративне особистісне утворення, яке є проявом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з оточуючим світом і людьми, а також здатність до творчої і активної життєдіяльності. Автори пропонують структуру культури здоров'я, яка є сукупністю когнітивно-мотиваційного, емоційного і комунікативно-вольового компонентів [1].

Таким чином, проблеми здоров'я і здорового способу життя пов'язані із ступенем пізнання природи людини і процесів її взаємодії з елементами навколишнього середовища. Культура взагалі віддзеркалює всі особливості природи людини: і позитивні, і негативні. На відміну від неї, культура здоров'я спрямована на боротьбу з деструктивними проявами природи людини. Для цього необхідно знати, позитивне в нас – це самостійний, ослаблений елемент природи людини чи тільки результат її пригнічення?

Тому метою пропонованої статті є аналіз ролі культури у формуванні здорового способу життя. Об'єктом нашого дослідження є людина як біо-енергоінформаційна система. Предмет дослідження – здоровий спосіб життя.

Наші дослідження показали, що людина є біо-енергоінформаційною системою, до складу якої входять біологічна, психічна і духовна підсистеми (БПД). Важливою складовою природи людини є свідомість. На біологічному рівні вона представлена головним мозком, на енергетичному – енергетичним полем, яке включає в себе понад 10 суб'єктів (власне свідомості). Між ними існують ієрархічні, функціонально спеціалізовані взаємовідносини. Ми ототожнюємо себе з «Я» свідомістю. Неусвідомлену частину системи свідомості (СиС) ми назвали парасвідомістю. Просторово і функціонально в ній можна виділити підсвідомість і надсвідомість. Всі суб'єкти СиС мають опозиційні стани активності. На надсвідомому рівні духовні суб'єкти представлені біологічним (негативним) і надбіологічним (позитивним) суб'єктами. Це дозволяє говорити про негативну і позитивну духовність. Негативна

духовність проявляється в життєдіяльності, що спрямована на реалізацію потреб, які вважаються гріховними у відповідній релігійній культурі. Наприклад, для православного християнина – це питання заробітку грошей, сексу, любові до себе та ін.

Розвиток СиС залежить від вроджених властивостей СиС (конституція СиС) та її задіяності в процесах життєдіяльності. Кожний суб'єкт СиС сприймає інформацію органів відчуття і через безпосереднє підключення до відповідних зовнішніх об'єктів. Це забезпечує формування свого специфічного мікросвітогляду, мікрокультури і відповідних стереотипних варіантів задоволення потреб. Задоволення потреб – це боротьба за дозвіл на реалізацію з боку «Я» свідомості. «Я» свідомість оцінює потребу з точки зору своїх світоглядних цінностей та умов для її реалізації. Саме «Я» свідомість вирішує доцільність проведення того чи іншого виду діяльності чи бездіяльності. Включення в аналіз стану бездіяльності має дуже велике значення для формування здорового способу життя, бо стосується свідомих обмежень певних потреб або культури їх задоволення. Воля, підключена до «Я» свідомості, включає здоровий спосіб життя, подавляючи опозиційні потреби суб'єктів СиС. Якщо воля підсвідомості сильніша за волю «Я» свідомості, людина не здатна боротися із своїми звичками.

Ці механізми слід враховувати при формуванні здорового способу життя, бо вони можуть призвести до неврозів. Для цього ми використовуємо метод внутрішньої педагогіки, мета якого – зміна світогляду пригніченого суб'єкту СиС, або пов'язання деструктивної потреби з конструктивною як умови задоволення першої. Враховуючи процеси, що виникають в СиС при формуванні світогляду і його реалізації, слід завжди прагнути перевести теоретичні знання через розроблені на їхній основі тренінги на доступні для сенсорної системи учня результати. Це дозволяє сформувати необхідний комплекс переконань і відповідні культурні традиції способу життя.

Така структура СиС забезпечує зв'язок і взаємодію з відповідними підсистемами навколишнього світу. Ми розглядаємо його як СиСтему «Бог–Люд–Світ». Поняття «Бог», залежно від переконань, може розглядатись як Абсолют, Вища свідомість, вища ідея. Ця СиСтема здійснює комплексний біо-енергоінформаційний вплив на СиС людини, який ми назвали дрейфом свідомості. Дрейф свідомості включає в себе всі функції парасвідомості. Це закрита для «Я» свідомості частина природи людини, але в нашу «Я» свідомість може поступати певна ментальна, образна, емоційна інформація. Для більшості людей вставки в «Я» свідомість з боку парасвідомості не сприймаються як чужі. Мі ототожнюємо себе з ними. Відомий всім внутрішній монолог – це вставки власне надсвідомості або СиСтеми. Він може бути негативним за змістом і позитивним. Творчість і релігійні переживання також пов'язані саме з цим явищем. Ми досліджували зворотній процес маніфестації СиС у відповідних видах мистецької і лікувально-профілактичної життєдіяльності. Наша СиС, при певних умовах, також має можливості усвідомлювати дрейф свідомості і проводити різні варіанти сенситивного діалогу. Чому людина не має доступу до усвідомлення функцій своєї СиС? Складається враження – через не здатність керувати своїми бажаннями, що вже призвели до антропогенної катастрофи.

Виходячи з цих спостережень, в природі людини виділяємо три основних суперечності: між обмеженим сприйняттям і обмеженим розумінням сприйнятого; між біологічною і надбіологічною підсистемами; необхідність вибору психічною підсистемою між світоглядними цінностями біологічної та надбіологічної підсистем.

За станом розвитку суб'єктів СиС і прояву суперечностей природи людини, її можна умовно поділити на три групи: з домінуванням біологічної підсистеми; з домінуванням духовної підсистеми; середній варіант – з різним наближенням до гармонійного. Вони мають відповідний світогляд і спосіб життя. Представники першої групи формують більшість населення, бо сенсорна система робить реальністю лише біологічну і частково психічну підсистеми. Духовна підсистема і її потреби не сприймаються. Це так звана буденна свідомість, якій властивий буденний світогляд, культура і спосіб життя. Здоров'я у таких людей сприймається як дозвіл на максимальне задоволення біологічних потреб. Саме так формувались основи традиційних видів життєдіяльності різних народів. Обмеження здорового способу життя – це певна руйнація цінностей буденного світогляду і відповідного способу життя. Проблеми виховання культури здоров'я пов'язані з особливостями СиС саме таких людей. В основі деструктивного антропогенного впливу на середовище проживання і себе знаходяться біологічні і підпорядковані їм психічні і духовні потреби. Тому до складу здорового способу життя повинна входити культура задоволення потреб.

З метою мінімізації суперечностей людської природи нами розроблена Система Інтегрального Гармонійного Розвитку Людини (СІГРоЛ). В основі її формування лежать наступні принципи: гармонійний, інтегральний розвиток всіх елементів та структур біо-енергоінформаційної природи людини; мінімізація суперечностей людської природи, формування гармонійного світогляду і способу життя, який враховує закони СиС «Людина–Природа–Суспільство–Бог», творча реалізація індивідуального сенсу життя.

З огляду на особливості природи людини здоров'я і хвороби – єдиний процес її життєдіяльності. Його розділення на здоров'я і хвороби пов'язано з обмеженнями сенсорної системи і методів дослідження, що розширюють їхні можливості. Насправді соматичні хвороби тривалий час знаходяться нижче порогу сприйняття нервовою системою. Хвороба – це період знаходження патогенного процесу вище порогу сприйняття, а одужання – це повернення процесу на рівень нижче порогу. В основі профілактики хвороб лежить принцип гармонії між біологічною і надбіологічною підсистемами. Саме він формує стан практично здорової людини.

В основу СІГРоЛ лягли відомі оздоровчі і духовні практики. Закладені в них закономірності були доповнені результатами власних досліджень. Нами розроблені тренінги для всіх елементів БПД – СиС (розвиток і усвідомлення; трансформація світогляду, сенсу життя, способу життя на гармонійний; оптимізація всіх видів життєдіяльності). Життєдіяльність – задоволення біологічних і надбіологічних потреб. Під час його реалізації на людину впливають небезпечні та шкідливі чинники (психофізіологічні, фізичні, хімічні, біологічні і травматичні). Їх можна розділити на такі, що сприймаються сенсорною системою і не сприймаються. Мінімізація негативного впливу може проводитись трьома шляхами: раціональним, спираючись на знання про безпеку і способи захисту; системним раціонально-інтуїтивним; системним інтуїтивно-раціональним. Практично учні засвоюють ці методи як єдиний процес самопізнання, самовдосконалення і адаптації до навколишнього середовища під час творчої реалізації потреб. Усвідомлення парасвідомості полегшує формування культури здоров'я як культури інтегрального гармонійного розвитку БПД – СиС, як культури

реалізації потреб у середовищі проживання, як культури захворювання.

Здоровий спосіб життя – це шлях гармонізації природи людини як складової частини СиСтеми «Бог–Люд–Світ». Структура здорового способу життя повинна забезпечити єдність всіх сторін людського буття через гармонізацію біо-енергоінформаційної природи людини. Таким вимогам не відповідає жодна національна культура, тому, здебільшого, вона носить деструктивний характер. У той же час кожна національна культура несе в собі раціональне зерно, яке доцільно вивчати і запозичити. Спираючись на принцип успадкування соціокультурних зв'язків і установок від одного покоління в суспільстві до іншого, необхідно підкреслити особливу роль національних традицій і звичаїв, діяльність релігійних організацій і впроваджувати нові сучасні знання про здоровий спосіб життя. Необхідно проводити постійний контроль за станом національного здоров'я і своєчасну корекцію культури здоров'я. СІГРоЛ – система, що інтегрує національні традиції і світовий досвід культури здоров'я.

Література

1. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // www.pdfactory.com;
2. Буряк Д. А. Культура здоров'я / Д. А. Буряк // *Порадник президента*. – № 26. – 02.07.2004;
3. Власик Г. І. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту / Г. І. Власик. – Харків, 2002. – № 9;
4. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності / О. В. Жабокрицька. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Інститут проблем виховання АПН України – К., 2004. – С. 17;
5. Кузнецова З. М. Теоретические аспекты понятия здоров'я / З. М. Кузнецова, С. В. Павлова / www.pdfactory.com;
6. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодих школярів здорового способу життя / С. В. Кондратюк. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Інститут проблем виховання АПН України – К., 2003. – С. 17;
7. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя / В. Ю. Кузьменко. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2003. – 17 с.;
8. Лисицин Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицин. – М., 1986. – 393 с.;
9. Леонтьєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків: основні підходи та напрями досліджень / О. І. Леонтьєва // *Вісник КНУКіМ : Зб. наук. праць*. – Вип. 13 / Київський національний університет культури і мистецтв. – Серія «Педагогіка». – К., 2005. – 198 с.;
10. Леонтьєв А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : Изд-во Московського ун-та, 1971. – 38 с.;
11. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров : Учеб. пособие. – М., 2002. – 234 с.;
12. Таралло В. Л. [http / www. bit. te.ua/ ukr/ DSR/1997 0203/2.html](http://www.bit.te.ua/ukr/DSR/1997_0203/2.html);
13. Флер А. Я. Культурология. XX век. Энциклопедия. – Т. 1. / А. Я. Флер – СПб. : Университетская книга, 1998. – 372 с.;
14. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 173 с.;
15. Яременко О. Формування здорового способу життя / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. : Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.;
16. Declaration of Alma-Ata. International Confernce of Primary Healt Care, Alma-Ata, USSR, 6-12 September, 1978.