

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Ф. Ф. Товстоп'ятко, В.О.Тищенко, С.Б. Парій, А.А. Орлов

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Конспект лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»



Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол № 3 від 30.09.2025 р.

Запоріжжя
2025

УДК 796.01:613(075.8)

T503

Товстоп'ятко Ф. Ф., Тищенко В.О., Парій С.Б., Орлов А.А. Філософія здоров'я та здорового способу життя : конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 90 с.

У виданні в конспективній формі розкрито основні поняття філософії здоров'я та здорового способу життя, розглянуто предмет і місце цієї філософської дисципліни в системі гуманітарного знання. Значна увага приділяється еволюції філософських уявлень про здоров'я, впливу харчування на стан людини, естетичним вимірам здоров'я як цінності сьогодення. Для перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу передбачені питання для самоконтролю, глосарій та список рекомендованих джерел.

Видання призначене для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт».

Рецензент

Д.А. Люта, канд. пед. наук, доцент кафедри туризму, рекреації та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А.П. Конох, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Лекція №1. Предмет філософії здоров'я, основні поняття, місце в системі філософських дисциплін	6
Лекція №2. Френсіс Бекон про здоров'я людини.....	16
Лекція №3. Стан здоров'я та спосіб життя української молоді.....	23
Лекція №4. Проєкти формування здорового способу життя молоді.....	34
Лекція №5. Становлення філософських уявлень про здоров'я і їх розвиток в історії філософії	45
Лекція №6. Харчування та стан здоров'я населення	59
Лекція №7. Естетика здоров'я та здоровий спосіб життя як цінність сучасності.....	65
Лекція №8. Філософська думка давнього Китаю. конфуціанство та даосизм	74
Узагальнення лекційного матеріалу.....	80
Глосарій	82
Рекомендована література	87
Використана література	88
Інформаційні джерела	90

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Філософія здоров'я та здорового способу життя» належить до циклу дисциплін професійної підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання», розрахована на один навчальний семестр. Структурно містить лекційні та практичні заняття, самостійну роботу студента. Формою контролю є поточний тестовий контроль, поточна оцінка практичних умінь та навичок, оцінка індивідуального завдання, поточний тестовий контроль, залік.

«Філософія здоров'я та здорового способу життя» – це курс лекцій, що має на меті сформуванню у студентів цілісне уявлення про здоров'я як філософську категорію, світоглядну цінність і суспільно-культурне явище. Курс орієнтований на усвідомлення сенсожиттєвого значення здоров'я людини, історичних витоків і сучасних філософських концепцій здоров'я та здорового способу життя, а також на аналіз реальних тенденцій і викликів у цій сфері.

Курс охоплює фундаментальні питання, зокрема визначення предмета філософії здоров'я, її місце в системі філософських і гуманітарних дисциплін, а також основні поняття, що описують здоров'я з позицій цінності, буття, етики, естетики та практичної реалізації.

Окремі лекції присвячено поглядам класичних мислителів, зокрема Френсіса Бекона, на природу здоров'я, впливу способу життя молоді на фізичний і духовний стан сучасного суспільства, розгляду проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя в молодіжному середовищі.

У курсі висвітлено становлення філософських уявлень про здоров'я упродовж історії, роль харчування як філософсько-біосоціального чинника, естетичний вимір здоров'я як етичної та культурної цінності сучасності. Важливе місце займає ознайомлення з ідеями філософських шкіл Давнього Китаю – конфуціанства і даосизму – щодо гармонії, балансу та здоров'я.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Філософія здоров'я та здорового способу життя» є ознайомлення студентів з теоретичними основами філософії здоров'я як науки й полягає у вивченні світоглядних, методологічних, ціннісних досліджень, на яких базується сучасне вчення про здоров'я.

Основні завдання дисципліни: ознайомлення студентів з філософськими концепціями здоров'я, його сутністю, структурою та місцем у житті людини; ознайомлення з еволюцією поглядів на здоров'я у різні історичні епохи та у межах філософських традицій (антична філософія, середньовіччя, епоха Просвітництва, філософія Сходу тощо); формування вміння застосовувати філософські ідеї до практик збереження здоров'я; підготувати студентів до самостійного прогнозування та оцінки впливу різних чинників на здоров'я особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури та спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання наявних проблем; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Навчальна дисципліна «Філософія здоров'я та здорового способу життя» взаємопов'язана з низкою дисциплін, які забезпечують необхідне підґрунтя для її успішного опанування. Вона базується на знаннях і досвіді, отриманих у процесі вивчення таких дисциплін, як: «Волейбол з методиками викладання» та «Гандбол з методиками викладання», що сприяють формуванню уявлення про значення рухової активності як одного з основних компонентів здорового способу життя; «Фізіологія рухової активності з основами біохімії», яка дає розуміння фізіологічних механізмів, що лежать в основі здоров'я людини; «Навчальна практика», яка формує первинні уявлення про стан здоров'я різних категорій населення; а також «Теорія і методика фізичного виховання», що забезпечує системне розуміння принципів виховання здорової особистості через рухову активність.

Здобуті під час вивчення дисципліни «Філософія здоров'я та здорового способу життя» знання, уміння та ціннісні орієнтири є підґрунтям для подальшого засвоєння такої дисципліни, як «Організація масової фізичної культури і спорту», де реалізується практичне втілення ідей здорового способу життя у формуванні культури здоров'я в суспільстві, організації оздоровчих ініціатив і соціальних проєктів у сфері фізичного виховання.

Таким чином, навчальна дисципліна «Філософія здоров'я та здорового способу життя» сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'я як філософську, соціокультурну та педагогічну категорію, а також про здоровий спосіб життя як комплексну стратегію особистісного розвитку. Вивчення цієї дисципліни забезпечує майбутніх фахівців у сфері фізичної культури фундаментальними знаннями про цінність життя і здоров'я, сприяє формуванню усвідомленої мотивації до здоров'язбережувальної поведінки та дозволяє ефективно застосовувати отримані знання в професійній діяльності – під час розробки й реалізації освітніх, просвітницьких і оздоровчих програм у закладах освіти, спортивних організаціях та громадах.

ЛЕКЦІЯ №1

**ПРЕДМЕТ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ,
МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЛОСОФСЬКИХ ДИСЦИПЛІН**

Мета вивчення теми: ознайомити студентів з предметом філософії здоров'я, основними поняттями та підходами до її осмислення, а також розкрити місце філософії здоров'я в системі філософських дисциплін як міждисциплінарного напрямку, що досліджує здоров'я як ціннісний, соціокультурний та антропологічний феномен.

Основні поняття: філософія здоров'я, здоров'я, феномен здоров'я, здоровий спосіб життя, спосіб життя, культура здоров'я, цінність здоров'я, антична концепція здоров'я, соціальні детермінанти здоров'я, натуралістичний підхід, антропологічний підхід, інтегративний підхід, стресорно-адаптаційна модель, валеологія, метанаука.

ПЛАН

1. Натуралістичні підходи до формування «філософії здоров'я».
2. Соціально-філософські аспекти здоров'я і здорового способу життя.

1. Натуралістичні підходи до формування «філософії здоров'я»

Потреба філософського осмислення феномену здоров'я в сучасних умовах виникла в контексті розвитку напрямів філософії, що акцентували значущість буттєвого виміру філософських досліджень (філософія життя, екзистенціалізм, феноменологія). Адже саме стан здоров'я людини вирішальною мірою визначає наявність у неї можливостей повноцінного життя, пошуку його смислів, конструктивного самоствердження в ньому у процесі самоактуалізації та розкриття її власних духовно-творчих сил, чи навпаки, переживання фрустрації, потрапляння до екзистенціального вакууму та краху життєвих планів.

З іншого боку, постійне ускладнення наукових уявлень про людину та її здоров'я, зростання ролі здоров'я як соціального феномену й об'єкта наукового дослідження також є чинником, що викликає інтерес серед філософів до проблеми розроблення цілісної теоретико-методологічної основи його дослідження в межах філософського знання. Адже традиційно така функція закріплена саме за філософією, отже, загальний процес визначення методології аналізу феномену здоров'я та формування узагальненої концепції його наукового розуміння привели до спроб створення специфічної галузі філософського знання – філософії здоров'я.

Натепер говорити про інституціоналізацію даної галузі ще передчасно, одна з основних проблем полягає у відсутності парадигмального консенсусу стосовно засад філософії здоров'я. Різномасштабність і багатоплановість

феномену здоров'я і як конкретного соціокультурного феномену, і як об'єкта наукового дослідження є причиною появи дуже різноманітних підходів, які претендують на роль філософії здоров'я, формують міждисциплінарні концептуальні побудови, дуже часто еkleктичного характеру. Наявні підходи до формування філософії здоров'я продукують об'єднані на основі переважно квазіфілософських методологій сукупності ідей і концепцій, які здебільшого навіть не поєднані єдиними світоглядними настановами. Результатом є не формування філософії здоров'я як цілісного напряму філософської думки, а виокремлення численних «філософій здоров'я», які на основі тієї чи тієї аргументації претендують на статус загальної теоретико-методологічної основи дослідження даного феномену. Проте навіть побіжний аналіз вказаних концепцій, що претендують на статус філософських узагальнень, показує відсутність для даних претензій необхідних підстав.

Насамперед варто сказати, що більшість наявних концепцій філософського аналізу феномену здоров'я формуються на основі узагальнень спеціальних наукових знань різнодисциплінарного спрямування, які стосуються досліджень тих чи тих аспектів здоров'я, здорового способу життя, культури здоров'я тощо. Відповідно такі «філософії здоров'я» являють собою спроби узагальнення з використанням філософського категоріального апарату наукових інновацій у царині концепцій соціології, психології, біології, медицини тощо. Філософське ангажування таким концепціям дає використання на основі історико-генезисних, системних, структурно-функціональних, діалектичних, синергетичних, компаративістських, аксіологічних та інших методологій як загальнонаукового, так і філософського характеру.

Основним мотивом створення філософії здоров'я здебільшого є прагнення знайти шляхи розв'язання антропологічних цивілізаційних проблем у межах загальної проблематики глобалізації та технологічних трансформацій суспільства. Основним методологічним підходом є визнання рівноцінності складних систем у конкретних галузях знань про здоров'я (медицині, психології, фізіології тощо) і філософських конструктів як філософського дослідження. Тим самим ігнорується специфіка філософського знання як світоглядно-методологічної основи наукових досліджень, спільність когнітивної основи у філософії та науковій теорії вважається достатньою підставою для визнання наукових узагальнень стосовно феномену здоров'я філософськими. Зупинимось на основних спробах створення таких «філософій здоров'я».

Чи не найбільш популярною серед сучасних фахівців, що цікавляться проблематикою здоров'я, є **стресорно-адаптаційна концепція** «філософії здоров'я», основоположником якої є нобелівський лауреат і засновник Усесвітнього інституту стресу, лікар за фахом *Г. Сельє*. Саме від нього йде загальноприйнятий у сучасній науці та філософії здоров'я погляд на хвороби як результат стресу. У межах даного підходу виокремлюються різноманітні види стресу (психічного, соціального, травматичного, професійного тощо), які породжують відповідні проблеми зі здоров'ям, виснажуючи організм людини.

Отже, основним механізмом забезпечення здоров'я людини варто вважати розвиток чи активізацію механізмів стресорної адаптації до середовища буття людини, насамперед соціального.

Тим самим центр уваги переміщується з медично-тілесного виміру забезпечення здоров'я до соціально-комунікативного, а зрештою – і до особистісно-ціннісного з виходом на проблематику аксіосфери та способу життя. Водночас у ціннісному сенсі дана концепція «філософії здоров'я» опирається на традиції епохи Просвітництва, обґрунтовує необхідність для сучасної людини «альтруїстичного егоїзму» як основного механізму адаптації до соціальних стресів і уникнення руйнування в умовах динамічного та мінливого соціального середовища. Обґрунтовується і ширший висновок про вказану систему цінностей як філософсько-світоглядну основу розвитку сприятливого для людини суспільства.

Такий підхід до філософської інтерпретації феномену здоров'я є досить поширеним, зокрема й серед сучасних філософів. Найбільш популярним є його використання як методологічного принципу установа зв'язку між соціально-буттєвими проблемами сучасної людини та виникненням духовних і тілесних захворювань. Зокрема, саме такий підхід використовує Е. Фромм в обґрунтуванні парадоксальності суміщення раціональності систем виробництва в технологічному вимірі, що існує в сучасному суспільстві, з ірраціональністю системи соціальних відносин, що вимагає від людей для адекватної адаптації відмови, по суті, від власної особистості.

Можна вважати, що саме роботи *Е. Фромма* становлять основу **антропологічного підходу** до філософської інтерпретації феном з орієнтацією на автономну особистість, яка розглядається в єдності її біосоціопсихічних характеристик. Антропологічність філософії здоров'я, за Е. Фроммом, концентрується навколо проблеми взаємозв'язку здорової людини та здорового суспільства. Останнє має бути створене на засадах і цінностях гуманістичної етики, забезпечення гармонії між індивідом і природою, а також особистістю та суспільством. Проблеми зі здоров'ям Е. Фромм пов'язував із трагедією людського існування, зумовленою процесом відчуження, що наростає, та пригніченістю людини умовами її буття. Сенс же цієї трагедії в тому, що людина тілесно є бранцем природи, але водночас є вільною у своїх думках і свободі духу. Свободу філософ трактував як вічну загальнолюдську цінність, що дає можливість вибору між наявними альтернативами. Проте неодмінною передумовою свободи є наявність у людини фізичного та духовного здоров'я.

Філософські роздуми Е. Фромма стосовно феномену здоров'я в різноманітних варіантах антропологічного підходу до його філософського аналізу досить широко транслюються та розвиваються в сучасній філософській думці.



Це дає підстави виділити соціально-антропологічні концепції одним із провідних напрямів формування філософії здоров'я з урахуванням соціальності індивіда як його базового чинника та використання

центрального методологічного принципу, згідно з яким саме фізично та духовно здорові люди можуть бути основою формування повноцінних соціальних зв'язків і відносин, отже, і повноцінного суспільства.

Досить поширеним серед напрямів становлення «філософії здоров'я» є так званий *інтеграційний підхід*, що акцентує пріоритетність інтеграції знань у царині дослідження феномену здоров'я для здійснення необхідних філософських узагальнень стосовно його природи. Основою цього підходу є так звана інтегративна концепція людини як репрезентація філософської позиції у вигляді теорії тотожності, що стверджує положення стосовно ідентичності духовних і тілесно-фізіологічних явищ. Водночас треба виділити два основні напрями інтеграційної інтерпретації філософії здоров'я.

Один із напрямів, який має характер системноцілісного, концентрується на реалізації принципу діалектичної єдності локально-індивідуального та загальносистемного в людині як основного під час розгляду проблеми її здоров'я. По суті це більш узагальнена та філософськи аргументована позиція, що має своїми джерелами давній гіппократівський методологічний принцип щодо необхідності лікувати не хворобу, а людину. Суб'єктом здоров'я виступає вся людина, а кожен місцевий процес в її організмі потрібно розглядати в контексті функціонування всього організму та детермінуючих це функціонування чинників. Акцентується також необхідність аналізу зворотних процесів впливу локальних змін як на соматичний рівень функціонування людини, так і на її загальний стан. Здоров'я виступає не відсутністю хвороб, а як комплексна характеристика людини загалом і на рівні тілесно-духовної взаємодії.

Інший напрям доцільно назвати *інтегративноприродознавчим*, оскільки його прихильники пропонують покласти в основу розробки філософії здоров'я одну з інноваційних системних природознавчих концепцій – так звану сполучнотканинну теорію. У такій інтерпретації філософія здоров'я по суті має натурфілософський характер, даючи пояснення здоров'я людини та суспільств на основі даних цілого комплексу природничих наук і методологічних принципів розуміння здоров'я в межах цих наук. Уважається що в межах даного підходу забезпечується поєднання загальносистемного та конкретноіндивідуального розуміння феномену здоров'я на основі інтегрування узагальнених наукових концептів і результатів розвитку конкретних природничих дисциплін у сфері медицини, фізіології, психології тощо. Саме цим забезпечується свого роду парадигмальність філософії здоров'я, що формує наукову парадигму розвитку всіх наук у досліджуваній царині. Прихильники даного підходу підкреслюють, що системність та інтегрованість у межах даного варіанту філософії здоров'я забезпечує структурно-функціональне, міжструктурне, елементне розуміння цілісності та взаємодетермінованості всіх складових частин здоров'я людини в єдності із впливами соціального та природного середовища її буття.

Що стосується вітчизняної традиції філософського осмислення феномену здоров'я, то тут чи не найбільше значення має формування в 1980-х роках вітчизняної школи валеології, спроби представників цієї школи здійснити філософську інтерпретацію даного феномену через розроблення *валеологічного напрямку* «філософії здоров'я». Основоположником даного напрямку вважається відомий дослідник *І. Брехман*, а серед прихильників валеологічної інтерпретації філософії здоров'я варто назвати Г. Сигериста, Кацудзо Ніші, М. Гончаренко і Ю. Старосельську, Н. Коцур, В. Абрамова, В. Приходька, Г. Апанасенка й інших. Саме в їхніх наукових роботах сформульовані основні концептуальні ідеї стосовно валеології як на прикладному, так і на узагальнено-філософському рівні. Доцільно говорити й про формування української валеологічної школи на чолі з відомим фахівцем Г. Л. Апанасенком, важливим аспектом досліджень якої є якраз визначення предметності валеології як науки та філософії здоров'я. Розглянемо основні постулати валеології, які, на думку її прихильників, дозволяють характеризувати її як філософію здоров'я.

Насамперед ідеться про спеціалізованість даної галузі знання, яка чітко зорієнтована на здоров'я як єдиний предмет власного дослідження в усіх його аспектах.



Валеологія інтерпретується як наука про здоров'я, яка дає як його системне розуміння, так і інструментарій визначення способів його формування, збереження та розвитку. У цьому сенсі валеологія претендує на статус наукової парадигми дослідження здоров'я, що забезпечує адекватне пізнання саме здорової людини та визначення механізмів підтримки здоров'я в усіх можливих вимірах.

Виходячи із цього, на першому місці серед досліджуваних проблем валеологія конститує завдання створення світоглядно-методологічних засад теорії здоров'я як наукового фундаменту практичної здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної діяльності. Відповідно вона характеризується як інтегральна наука про здоров'я, як сукупність наукових знань про сутність і механізми забезпечення здоров'я людини. Для цього вона формує загальнонауковий фундамент поєднання медичних, біологічних, психологічних, педагогічних, екологічних і філософських знань про здоров'я людини, на цій основі формує виокремлену галузь знань, що інтегрує науки про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я людини.

Саме така роль наукової парадигми всіх дисциплін, що досліджують феномен здоров'я, дає підстави характеризувати валеологію як метанауку, по суті новий напрям філософії людини. Парадигмальний і системно-інтегративний характер валеології має забезпечити поєднання в єдину цілісну систему основних теоретико-методологічних настанов, які розроблені в межах інших наук про здоров'я. Така інтегрована конструкція і має розглядатися як філософсько-методологічна, історіософська, соціально-філософська валеологічна парадигма філософії здоров'я. Намагання створити «усеосяжну»

філософію здоров'я привело до розширення проблематики досліджуваного феномену і на сферу буттєвого середовища людини. Розглядається не лише здоров'я людини, а і здоров'я суспільства та природи, що є підставою для виділення таких *основних складових частин філософії здоров'я*, як *гомовалеологія* (філософія здоров'я людини), *соціовалеологія* (філософія здоров'я суспільства) та *геовалеологія* (філософія здоров'я природи планети). Поєднання цих основних складових частин філософії здоров'я здійснюється на основі системно-філософського підходу, тобто вивчення здоров'я як цілісної системи, з визначенням специфіки структурних складових частин і особливостей розвитку як інтегрованої цілісності.

Проте в разі аналізу валеології з погляду її можливостей виступати філософією здоров'я більшість необхідних для цього характеристик виявляється відсутньою. Насамперед варто сказати про неадекватність оцінки валеології як наукової парадигми чи своєрідної метанауки стосовно феномену здоров'я. Натепер валеологія являє собою не парадигмальне узагальнення, а суто зовнішнім чином поєднані комплекси спеціалізованих дисциплін, евристичний потенціал яких обмежений конкретним предметом наукового дослідження здоров'я. Серед найбільш популярних і розроблених напрямів можна назвати медичну валеологію (здійснює дослідження механізмів здоров'я людини та можливостей управління ними), педагогічну валеологію (здійснює дослідження здоров'язбережувального освітнього середовища та використання освітніх інструментів формування культури здоров'я людини), психовалеологію (досліджує інструментарій забезпечення психічного здоров'я та його використання для забезпечення здоров'я людини загалом) тощо. Водночас спостерігаються спроби редукування валеології до конкретних напрямів оздоровчої роботи, що приводить до появи валеології харчування, валеології гігієни, валеології здорового способу життя, а також абсолютно розпливчатих концептів на кшталт валеології людини.

Протягом усього періоду свого розвитку (а це вже майже півстоліття) валеологія проявляє себе не як філософська основа дослідження феномену здоров'я, а як практико-орієнтована наукова галузь. До успіхів валеології варто віднести розроблення методології та технологій вимірювання якісних і кількісних показників здоров'я людини. Проте ці показники мають переважно емпіричний, в основному медико-біологічний характер, відображають стан механізмів самоорганізації людини та конкретні індикатори, як-от гомеостаз і реактивність, у кращому разі – деякі характеристики таких узагальнених проявів здоров'я, як життєздатність, мотивація до здорового способу життя чи успішність соціалізації. Що стосується внеску валеології в загальне розуміння феномену здоров'я, то тут варто зазначити її важливу роль у розробленні інноваційної оздоровчоохоронної стратегії, спрямованої не на лікування хвороб, а на профілактичну діяльність щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людини з акцентуванням пріоритетності індивідуальних зусиль і значущості чинників цінностей і способу життя. Що ж стосується спроб використати валеологію як філософію здоров'я, то вони не мають під

собою надійного теоретико-методологічного фундаменту, оскільки валеологія являє собою не цілісну філософську концепцію, спрямовану на обґрунтування загальної теорії здоров'я, а лише еkleктичне поєднання різноманітних ідей і підходів медичних дисциплін із гуманітарними цінностями, які не можуть дати узагальненого та цілісного уявлення ні про людину, ні про її здоров'я.

Важливою перепорою на шляху до використання валеології як філософії здоров'я є також фактична відсутність (за наявності протилежних декларативних наративів) будь-яких позабіологічних чинників здоров'я, особливо це стосується фактичного ігнорування понять соціального та духовного здоров'я. Валеологічну концепцію здоров'я доцільно характеризувати як репрезентацію досить вузького різновиду натуралізму, який у філософському плані являє собою культ тілесності, що домінує над духовно-соціальною складовою частиною здоров'я.

У центрі валеологічного розуміння здоров'я та відповідного поняттєвого апарату перебувають натуралістичні поняття (наприклад, людина інтерпретується як людська особина чи індивід), і саме таке, досить вузьке розуміння предмета дослідження поширюється на всі аспекти феномену здоров'я. За таких умов і поняття духовного та соціального здоров'я набувають медичного виміру, до них, як і до сфери фізичного та психічного здоров'я, пропонується застосовувати біологічно-медичний поняттєвий апарат і методологію аналізу. У філософському сенсі валеологія обґрунтовує як інтегральний об'єкт досліджень феномену здоров'я натуралістичний образ людини, інтерпретований у межах медичної термінології.

Методологічна неадекватність відображається і на змісті валеологічної концепції, що орієнтується на людину як суто соматичнофізіологічну, тілесну істоту, здоров'я якої також має суто тілесний характер. Виведення аксіосфери та проблем духовності за межі дискурсу філософії здоров'я приводить і до редукованого розуміння шляхів його забезпечення. Наприклад, боротьба зі СНІДом пропонується просвітництвом у царині безпечного сексу та використання презервативів, а не через вплив на ціннісну сферу людини (що, до речі, у зв'язку із примітивністю позиції майже тотально не сприймається педагогічною спільнотою та батьківською громадськістю).

Інший, набагато більш серйозний приклад недолугості механізму концептуалізації валеологічного знання як опори здоров'язбережувальних соціальних практик – валеологічна інтерпретація здорового способу життя поза проблематикою забезпечення духовного здоров'я людини та врахування соціальності людини як носія цінностей культури здоров'я. Ігнорується соціальна природа способу життя, його визначеність не просто наявністю чи відсутністю шкідливих звичок, а й рівнем і характером економічного життя, культури тощо. Для його аналізу необхідна соціальнофілософська методологія, валеологія ж може лише сформулювати деякі принципи життєдіяльності, з урахуванням унормованих уявлень про сутність здоров'я, практичних дій, спрямованих на його формування та збереження.

Таким чином, можна дійти висновку про непродуктивність наявних підходів до розроблення проблематики філософії здоров'я, що спираються на традиційні біологічно-медичні підходи. Отримані на їхній основі концептуальні побудови є методологічно необґрунтованими та неефективними як парадигми дослідження феномену здоров'я, оскільки не дозволяють охопити соціальні, ціннісні, культурні чинники впливу на здоров'я людини. Що стосується валеології, то вона взагалі концентрується суто на соматично-тілесному вимірі людини, абсолютизує тілесність і біологічно-медичні аспекти феномену здоров'я й утворює ідеал людини як свідомого егоїста.

Розв'язання проблеми є формування філософії здоров'я в межах філософського знання з поєднанням настанов соціальної філософії, філософської антропології, філософії культури й інших напрямів філософської думки.

2. Соціально-філософські аспекти здоров'я і здорового способу життя

Соціально-економічний розвиток країни, її процвітання і добробут можливі лише в тому випадку, коли її населення здорове. Здоров'я виступає необхідною умовою особистої та соціальної успішності, запорукою пристойного майбутнього кожного громадянина і країни в цілому. Якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесів в Україні, зумовили посилення вимог до збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності, продовження активного довголіття і забезпечення здорового способу життя.

На стан здоров'я людини впливають чисельні фактори, серед яких – зовнішнє середовище, санітарно-гігієнічні умови проживання та навчання, стан розвитку медицини, економічні чинники тощо. Однак варто зважувати й на те, що здоров'я людини в першу чергу залежить від неї самої. На думку спеціалістів, здоров'я людини лише на 10-15% відсотків залежить від медицини, на 15-20% – від генетичних факторів, на 20-25% – від впливу навколишнього середовища і на 50-55% визначається способом життя людини. Відомий вітчизняний кардіолог, академік М. Амосов теж неодноразово підкреслював: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим».



Отже, проблему збереження здоров'я не можливо вирішити суто медичними, економічними чи оздоровчо-профілактичними засобами.

Вона повинна усвідомлюватись як загальна світоглядна проблема, вирішення якої потребує не лише комплексного підходу, а й глибокого філософського осмислення. Культура філософського мислення не менш значуща, ніж фізична культура, бо саме за її допомогою і стає можливе розкриття глибинної парадигми античної пайдейї: «у здоровому тілі – здоровий дух», яка в сучасному соціальному контексті набуває нового звучання і сенсу.

Питання філософського виміру здоров'я виникло вже на ранньому етапі історії людства. Як зазначав ще *Гіппократ*, «...належить...перенести мудрість в медицину, а медицину в мудрість, адже лікар-філософ рівний богові». Він же вказував і на значення сильного духу та позитивного настрою людини на її одужання, відзначаючи, що рани переможців заживають швидше, ніж у переможених. Подібні думки висловлював і *Сократ*, відмічаючи, що не можна лікувати тіло, не лікуючи одночасно і душу, а його учень – *Платон* в діалозі «Тимей» підкреслив, що в питаннях здоров'я немає нічого важливішого, ніж розмірне співвідношення духовного і тілесного.

Розуміння здоров'я в контексті гармонії людини зі світом і одночасно гармонії її душі й тіла характерне для всієї античної філософської думки. Актуальним такий підхід залишається і для сьогодення. **Здоров'я в широкому філософському контексті** розуміється як справжня гармонія душі, тіла й розуму, що передбачає здорове навколишнє природне й соціальне середовище. Здоров'я як цінність є комплексним поняттям, яке не можна розглядати за межами філософської концепції людини як результату природної та соціальної еволюції, котра як її породження має бути оптимально адаптованою до природних умов життя й створеної нею культури.



Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини і виступає фундаментальною характеристикою людського існування, в якій перетинаються фізіологічні, етичні, екзистенційні та соціокультурні смисли.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям **«здоровий спосіб життя»**. З філософської точки зору, «спосіб життя» – це поняття, яке відображає види життєдіяльності (спосіб існування) в єдності з історично конкретними умовами життя. Воно охоплює побут, працю, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил, дотримання режиму і санітарне просвітництво. Здоров'я нерозривно пов'язане з поняттям про красу.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні складові здорового способу життя?
2. Чому спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я людини?
3. Як філософія здоров'я пов'язана з такими напрямками філософії, як екзистенціалізм і феноменологія?
4. Які фактори найбільше впливають на здоров'я людини згідно зі статистичними даними?

5. Яке значення має гармонія між тілом і духом у контексті античної філософії здоров'я?
6. Чим відрізняються натуралістичні та соціально-філософські підходи до здоров'я?
7. Яка роль валеології у формуванні сучасного підходу до здоров'я?
8. Як стрес впливає на здоров'я людини згідно зі стресорно-адаптаційною концепцією?
9. Яку роль відіграє соціум у створенні умов для здорового способу життя?
10. Що означає формула здорового способу життя «зберігати, розвивати, відновлювати»?

ЛЕКЦІЯ №2

ФРЕНСІС БЕКОН ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мета вивчення теми: сформувані у студентів уявлення про філософське осмислення здоров'я в натурфілософській системі Френсіса Бекона, з'ясувати місце наук про здоров'я в його класифікації знань, розкрити сутність теорії «двох істин» та її значення для становлення автономії науки.

Основні поняття: натуралістичний підхід, науки про здоров'я, теорія двох істин, душевне і фізичне здоров'я, самонавіювання, моральне виховання, гармонія душі та тіла, вплив душі на тіло, релігійні обмеження і здоров'я антропоцентризм.

ПЛАН

1. Місце наук про здоров'я в системі Ф. Бекона.
2. Теорія «двох істин» та її роль у розвитку науки.

1. Місце наук про здоров'я в системі Ф. Бекона

Френсіс Бекон (1561-1626 рр.) був одним з найбільш видатних мислителів пізнього англійського Ренесансу. Він же передбачив деякі найважливіші риси буржуазного Просвітництва. Ф. Бекон систематизував всі знання свого часу в узагальнювальній праці «Про гідність та примноження наук». Тут науці про здоров'я людини він відвів одне з найважливіших місць. І ця обставина прямо впливає з основної світоглядної установки Бекона, яка говорить, що всі науки повинні мати практичне призначення.



Згідно Бекону, **мета наук** не може бути іншою, ніж «наділення людського життя новими відкриттями та благами». А **здоров'я** – це одне з основних благ, яким людина володіє від народження.

Для епохи Ренесансу було характерно ослаблення впливу середньовічних теоцентристських поглядів серед освічених людей і поступове висунення на перший план антропоцентристської концепції. З позицій середньовічного світогляду, висхідного до Августина та інших батьків церкви, хвороби і смерть – це кара Бога за гріхи людини, а земне життя – всього лише приготування до іншого, вічного життя. Чим коротше життя, тим краще, бо менше накопичується гріхів.

Але релігійна Реформація підірвала духовний авторитаризм церкви, і гуманісти епохи Відродження (Петрарка, Бруно, Монтень, Еразм та інші) стали розглядати життя як самозначущу цінність – незалежно від загробного спокутування, визнавши правомірність усіх земних радощів. Вони відродили ідею древніх мислителів (Протагор, Демокрит, Епікур, Лукрецій та інші) про те,

що людина за допомогою наук і мистецтв здатна досягти добробуту і щастя на землі, фізичного і духовного здоров'я.

Бекон розвиває саме цю прогресивну ренесансну традицію, наприклад, у своїй праці «Про мудрість древніх». Слідом за античними мислителями Бекон знаходить у міфі про Прометея коло образів, зручних для характеристики «людської природи», центрального положення людини в цьому світі, в якому всі речі так чи інакше служать людині, її благу. А тому, що система знань, згідно з Беконом, повинна відповідати взаємозв'язку речей, їх співвідпорядкованості, то науки про добробут і здоров'я людей найбільш цінні не тільки самі по собі, але й тому, що вони, складаючи в сукупності філософію людини, визначають «мету всіх наук».

Епоха Відродження відзначена складним процесом розпочатого звільнення наук про здоров'я від забобонів (у тому числі – від релігійних). Цей процес був аналогічний тому, на який вказує А. Кастільоні і який відбувався в античній Греції в V-VI ст. до н.е. в часи Протагора, Демокрита, Сократа та Гіппократа. Саме тоді в працях Гіппократової школи медицини відбулося відокремлення її наукової гілки від жрецької медицини. Саме тоді первісна наукова медицина вперше утвердилася на своїй власній незалежній підставі – систематичних клінічних спостереженнях і їхньої теоретичної обробки. Френсіс Бекон спирається на досягнення саме Гіппократової школи.

2. Теорія «двох істин» та її роль у розвитку науки

Ф. Бекон був найвищою мірою стурбований тим, щоб науки мали можливість розвитку, вільного від тиску забобон. Католицький авторитаризм був підірваний протестантизмом. Але до повної свободи дослідження було ще далеко. Відносну свободу дослідження, на думку Бекона, могла забезпечити теорія «двох істин».

За допомогою цієї теорії ще в Середні віки багато мислителів (Ібн-Сіна, Окама та інші) відстоювали вільнодумство у вивченні природи. Згідно з Беконом, в Писанні виражені релігійні заповіді Бога, його вимоги до моральної поведінки людини, і ці вимоги слід приймати без обговорення, бо вони дуже глибокі, щоб бути досягнутими людським розумом. Але, з іншого боку, людині також явлена книга Природи, яка є творінням Бога. Бог, підпорядкувавши природу вічним і непорушним законам, з одного боку, явив свою могутність, а з іншого боку, зробив її доступною пізнанню людини, вклавши в нього іскру розуму.

Ця позиція була дуже зручною для умов XVII століття. Вона захищала вчених від переслідування за релігійними мотивами. Бекон підкреслює, що «небезпечно стверджувати про таїнства віри чи переконувати когось більш-менш наполегливо в цих питаннях». Американський вчений Ф. Андерсон вважає, що Бекон явно мав на увазі ту «наполегливість», з якою переслідувалися такі мислителі, як Бруно, Галілей і Сервет і від якої його самого рятувало поширення вільнодумства в Англії.

З іншого боку, погляд на природу як на книгу, в якій Бог явив людям свою могутність, робив вивчення природи не тільки правомірним для вірянина, але й обов'язковим. Християнин зобов'язаний захоплюватися величчю Бога, відбитим у його творіннях, і подбати про земний добробут як свій власний, так і своїх близьких, за допомогою пізнання природних законів та використання свого знання собі на благо. Прокляття, міркує Бекон, – «не зробила творіння абсолютно й остаточно непокірним», але з огляду на заповідь «в поті чола свого будеш їсти хліб свій» воно все ж «примушується давати людині хліб, тобто служити людського життя».

З беконовського формулювання питання випливає висновок, що наукове дослідження природи в будь-якій її частині (включаючи людину) не може бути огорожене «ніякою заборною». В історії науки відомі випадки релігійних заборон на дослідження людського тіла, зокрема – на його анатомування. Беконовське формулювання питання підриває можливість таких заборон, полегшуючи розвиток наук про людське тіло – анатомії, фізіології тощо. У пізнанні природи та людини, згідно з Беконом, наука спирається на власний, натуралістичний світогляд і методологічні передумови, використовуючи спостереження, експеримент, практичний вплив на речі та раціональне узагальнення.

В основі трактування Беконом проблем здоров'я лежать його погляди на біологічну природу людини. І тут він намагається звільнити науку від середньовічних забобонів. На погляди Бекона в цій області проливають світло його рукописи, виявлені не так давно англійськими беконознавцями. Один з них називається «Історія та дослідження живого і неживого». Він був опублікований (з коментарями) Г. Рісом в 1984 р. Зміст цього рукопису добре узгоджується з ідеями Бекона в інших його роботах.

Згідно з Беконом, світ має матеріальну єдність і якісну різноманітність. Якісна розмаїтість породжується найбільш активною – вогненною субстанцією, яка існує в чистому вигляді в небесній сфері, а у землі вона змішується з повітрям в різних пропорціях і утворює тілесні «духи», що проникають в усі тіла.

«Духи» і породжують відмінність між живим і неживим. У неживих тілах ці «духи» дискретні й тому мало активні, а в живих тілах вони набувають нової якості, оскільки розташовані компактно, в голові, і поширюються далі по нервах. Діяльність цих «духів» визначає всі функції тіла, в тому числі – сенсорну функцію. Від стану «духів» залежить самопочуття людини, її здоров'я в цілому, її життя і смерть.

Г. Ріс підкреслює, що, за думки Бекона, названі «духи» в людському тілі утворюють своєрідний матеріальний субстрат, носій розумової функції. Ріс відзначає, що в названій роботі Бекон нічого не говорить про ставлення науки та теології й розглядає всі проблеми з суто натурфілософського погляду. Подібні погляди Бекон розвиває і в роботі «Історія життя і смерті», яку Бекон опублікував у 1623 р.

Натуралістичний підхід властивий Бекону і в роботі «Про гідність та примноження наук». Тут Бекон зазначає, що ув'язнена в голові тілесна душа «проходить по нервах і підтримує своє існування з допомогою цілющої крові артерій». Бекон вважає, що ця душа має властивості як полум'я, так і повітря. При цьому «податливість повітря дає їй можливість сприймати враження ззовні, міць вогню робить її активною; вона харчується частково маслянистими, частково водянистими речовинами». Такі уявлення дозволили Бекону давати свої рекомендації, що стосуються здорового способу життя, зокрема – раціонального харчування.

Г. Ріс зауважує, що погляди Бекона на анатомію і фізіологію людини подібні з вченням давньоримського лікаря Галлена, який, поряд з давньогрецьким лікарем Гіппократом, залишався найбільшим авторитетом в медицині в епоху Відродження.

Ф. Бекон вважав, що проблема збереження молодості та здоров'я безпосередньо зводиться до того, щоб вміти підтримувати нормальну діяльність «тварин духів». Ці «духи», на разі переважання в їх складі вогненної субстанції, вимагають постійного охолодження (щоб уникнути перегріву організму). Охолодження досягається насамперед постійним припливом свіжого повітря за допомогою дихання. В інтересах здоров'я, радить Бекон, перевагу слід віддавати перебуванню на свіжому повітрі, ще краще – на свіжому і прохолодному.

Далі, на думки Бекона, «тварини духи» потребують правильного харчування. Вони поглинають соки організму, для відновлення яких потрібен постійний приплив поживних речовин ззовні й добре продуманої дієти.

Життєдіяльність організму може бути підірвана і навіть повністю зруйнована пошкодженням «життєвих духів». Тому для організму настільки небезпечні механічні удари по тілу, особливо – по голові. З іншого боку, «духи», як найбільш активна частина організму, потребують постійного руху. Тому для здоров'я дуже корисні фізичні вправи, масаж тощо.

І все ж повністю відокремити науку від релігії в питаннях здоров'я Бекону не вдається. Раціональну душу людини він визнав богонатхненною, а турботу про неї відніс до компетенції релігії. При цьому виникає складність і полягає вона в тому, що фізичне здоров'я людини буває неможливо відокремити від її духовного здоров'я, і тут релігія неминуче змагається з медициною. До наук про підтримку здоров'я Бекон відносив і науку про взаємний вплив душі та тіла. Про такий вплив було відомо ще в часи донаукової, жрецької медицини. Жерці використовували накопичені багатьма поколіннями спостереження, домагаючись лікування деяких хвороб шляхом порушення у хворому релігійного екстазу. Можливо, що цей результат досягався за допомогою гіпнозу.

Поставивши питання про вивчення історії науки з метою сприяти прогресу пізнання, Бекон не може ігнорувати жрецький період у розвитку медицини. Він зазначає, що «в секті піфагорійців, в єресі маніхейців і в законі Магомета «існують обмеження у виборі їжі, напоїв тощо, які носять не лише

релігійно-моральний характер, але стосуються також здоров'я людини. Навіть християнська релігія». Очищення від мороку помилкових вірувань, вимагає дотримання постів й інших подібних обмежень. Передбачається, що все це корисно не тільки для «порятунку душі», але і для здоров'я тіла. Звідси випливає, як стверджує Бекон, що *«душа страждає разом з тілом»* і вони потребують спільного лікування.

Слід зазначити, що лікарі в XVI-XVII ст. широко використовували навіювання при лікуванні як душевних, так і фізичних хвороб. З огляду на це викладання медицини в університетах, було тісно пов'язане з вивченням теології, риторики, поезії й подібних дисциплін. У творах на медичну тему, опублікованих у XVI ст. передбачалося, що всяка хвороба є наслідок порушення первісної гармонії, що існувала між різними функціями людської душі та тіла. Так розум може направляти людину на шлях чесноти, але пристрасті часто тягнуть її до пороку. Пороки ж руйнують і душу, і тіло. Названі розлади трактувалися як сумний результат первородного гріха і божественного прокляття. Все ж таки в медицині XVI-XVII ст. переважала думка, що лікування не даремне і гармонія функцій організму може бути відновлена. Але лікарі, як і філософи, помітили, що воля слабо піддається впливу аргументів, якими оперує абстрактний розум. У лікуванні допомагала традиційна риторика. Вона, використовуючи поетичні образи, описуючи огидні сцени пороку і його жахливі наслідки у вигляді виразок, що викликають огиду, здатна впливати на уяву хворого, а через нього – і на його волю, вселити йому огиду до пороку і направити його на шлях чесноти й одужання.

Передбачався такий шлях для позбавлення від душевних і фізичних недуг. Спочатку хворий займається самонавіюванням, розмовляючи сам із собою. Якщо це не допомагає, він просить свого друга вселити йому бажання повернутися до здорового способу життя. Якщо не допомагає й це, то вдавалися до допомоги досвідченого лікаря. Такий підхід призводив до помітних практичних результатів. Наприклад, хворий відмовлявся приймати їжу зважаючи її земне, тобто «гріховне» походження. Розуміючи, що упередження хворого продиктовано дуже сильним релігійним почуттям, лікар рекомендував годувати хворого, вдягаючись ангелом. Таке шанобливе ставлення до почуття хворого допомогло повернути його до розуміння того, що і земна їжа – від Бога, відповідно до заповіді «в поті чола свого будеш їсти хліб свій», а разом з тим повернути хворого до нормального життя.

Визнаючи відомі досягнення медицини в розглянутій області, Бекон зазначав, що лікарі «виписують ліки для лікування душевних хвороб, наприклад – манії або меланхолії ... вони намагаються знайти кошти для відновлення гарного настрою, для зміцнення духу, для збільшення фізичних сил, для розвитку розумової діяльності, для поліпшення пам'яті» тощо. З іншого боку, лікарі визнають, впливаючи на душу, можна полегшити фізичні страждання і підсилити дію інших лікарських засобів.

Проте, навіть за наявності відомих результатів, вважає Бекон, вчення про зв'язок душі і тіла «ще не являє собою сформованої науки». Тут багато

питань досліджені дуже слабо, в тому числі й питання про те, яким чином уява або яка-небудь нав'язлива думка «впливають на фізичний стан людини».

Треба визнати, що це зауваження Бекона було, для свого часу, глибоко справедливим. Як за часів Бекона, так ще й довгий час після нього психологія залишалася переважно спекулятивною дисципліною, заснованою на умогляді, і була справою, головним чином, філософів (Т. Гоббс, Д. Лок, Д. Юм, О. Конт та інші.). Лише з кінця XIX ст. проблеми психології стали вивчатися на основі систематичних клінічних спостережень і експериментів (В. Вундт, І. Павлов, З. Фрейд та інші), і психологія стала справою професіоналів.

Тому перед психологією XVII в. стояло перспективне завдання, на думку Бекона, в цілях турботи про здоров'я людини, всебічно вивчати взаємодію між душею і тілом, враховуючи не тільки те, яким чином фізичний стан організму впливає на душу, а й те, «яким чином пристрасті та сприйняття душі змінюють тіло і впливають на нього».

Не тільки в психології, але і в питаннях моральності (оскільки вони стосуються проблем здоров'я людини) Бекону не вдається досягти повного розмежування сфер науки та релігії. Вже античні мислителі дійшли висновку, що моральне здоров'я людини, переконаність людини в праведності своєї поведінки, в справедливості своїх вчинків, підкріплена повагою співгромадян, є необхідною умовою щасливого і здорового життя. І, навпаки, несправедність життя (наприклад – тирана) прирікає людину на муки совісті, які руйнують її здоров'я і, зрештою, тягнуть її до загибелі. Досить згадати міркування Платона про нещасну долю тирана. Ця ідея отримала розвиток в епоху Відродження, наприклад, в образах «лиходіїв» шекспірівських трагедій, таких, як Річард III, леді Макбет та інші, яких ваблять до загибелі їх моральні муки.

Розвиваючи зазначену тенденцію, Бекон вважав за необхідне підтримувати гармонію між благом душі та благом тіла, а для підтримки цієї гармонії – особливо важливо слідувати християнській заповіді «Люби ближнього, як самого себе». Бекон звернув увагу на зв'язок християнських заповідей з навчаннями античних моралістів (Сократ, Платон, Арістотель та інші) про чесноти. Бекон навіть знаходить, що античні моралісти настільки вдало розробили вчення про моральний ідеал, що християнська теологія змогла, значною мірою, включити це вчення у свою догматику, внаслідок чого тепер справедливо вважають моральну філософію «служницею теології», а моральне лікування душі завданням духовних отців (тобто священників).

Вже Платон бачив у порушенні гармонії між чеснотами – моральними та фізичними – джерело всіх бід, у тому числі – хвороб душевних і тілесних. Дотримуючись цієї традиції, Бекон стверджував, що завдання морального виховання полягає в тому, щоб вказати людині з дитинства високиморальні цілі, які до того ж були б для неї досяжними. Таке виховання виробляє в людині сприятливі звички, які в результаті систематичного вправління перетворюються у «другу натуру» людини. Ігнорування цієї вимоги, згідно з Беконем, веде до небажаних наслідків як для характеру людини, так і для її здоров'я. Саме такий характер виховання, на думку Бекона, припускають

заповіді християнської релігії. Прищеплюючи нам любов до Бога і ближнього, вони гармонізують в людині всі чесноти, як моральні, так і фізичні, щоб «зробити душу здоровою і недоступною для хвилювань, прекрасною, мужньою і здатною зустріти та винести всі випробування життя».

Заради власного здоров'я слід тримати під контролем свої пристрасті: «... уникай заздрості, тривожних страхів, потаємного гніву, тонкого і плутаного самоаналізу». «Підживлюй надії: випробовуй, швидше, спокійні веселощі, ніж буйну радість ... переживай подив і захоплення від знайомства з нововведеннями; займайся блискучими та прославленими предметами, як історія, перекази та роздуми про природу».



Узагальнюючи Ф. Бекон підкреслює значення душевної радості, як основного фактора зміцнення здоров'я: один з кращих рецептів довгого життя – перебувати «у вільному і життєрадісному настрої».

Отже, виходячи з принципової установки, що всяке знання повинно служити благу людей, Бекон розглядає ті дисципліни, які мають на увазі турботу про здоров'я людей, як центральну у своїй системі наук і мистецтв. Він прагнув очистити науки про здоров'я від забобонних спотворень. Від тиску релігійних уявлень Бекон намагався відгородити їх за допомогою **теорії «двох істин»**, розмежувавши сфери компетенції науки та релігії. Це дозволило йому трактувати проблеми здоров'я тіла і чутливої душі суто натуралістично. Але, допустивши компетенцію теологів в питаннях богонатхненної (раціональної) душі, Бекон фактично визнав значущість релігійного почуття і його вмілого культивування для підтримки духовного і фізичного здоров'я людей.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яке місце науки про здоров'я посідали у системі знань Ф. Бекона?
2. Як епоха Ренесансу вплинула на ставлення до науки та релігії у філософії Бекона?
3. У чому полягає суть теорії «двох істин»?
4. Що таке «тваринні душі» за Беконем, і яку роль вони відіграють у людському організмі?
5. Які рекомендації Ф. Бекон давав щодо раціонального харчування та фізичної активності?
6. Як Бекон пояснював вплив душевного стану на фізичне здоров'я?
7. У чому проявляється зв'язок моральності та здоров'я у працях Бекона?
8. Як Бекон трактував значення релігії для підтримання здоров'я людини?
9. Які обмеження наукового підходу Бекона можна виокремити?
10. У чому полягає актуальність ідей Бекона для сучасної медицини та психології?

ЛЕКЦІЯ №3

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета вивчення теми: сформуванати у здобувачів освіти цілісне уявлення про сучасний стан здоров'я української молоді, фактори, що на нього впливають, особливості стилю життя молодого покоління та визначальні соціальні, психофізіологічні та поведінкові чинники ризику і захисту.

Основні поняття: спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, фактори ризику, захисні фактори, психологічний добробут, ризикована поведінка, соціальна вразливість молоді.

ПЛАН

1. Стан здоров'я української молоді.
2. Спосіб життя української молоді.
3. Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді.

1. Стан здоров'я української молоді

Наукові дослідження стверджують, що сучасні соціальні негаразди, економічна криза негативно позначилися на здоров'ї української нації взагалі, а найбільше занепокоєння викликає стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління України. Молоді люди, які поки що не мають проблем зі здоров'ям, вважають що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані **складники здоров'я**:

- *соматичне здоров'я* (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку);
- *фізичне здоров'я* (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);
- *психічне здоров'я* (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку);
- *моральне здоров'я* (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливість визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого –

одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда розв'язувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального добробуту.

Здоров'я є однією із важливих життєвих цінностей української молоді. Так, основними пріоритетами в житті більшість молодих людей визначили сімейне щастя (63,6%), здоров'я (53,6%) та кар'єру (39,3%).

Водночас суттєвим викликом здоров'ю молоді України є шкідливі звички: паління, вживання алкоголю та наркотиків, також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб. ВІЛ-інфекція, наряду з іншими соціально небезпечними хворобами, розглядається як одна з основних проблем для здоров'я населення та суспільства в цілому.

Психічне здоров'я молоді є одним зі складників здоров'я особистості. За результатами щорічного моніторингу діяльності психологічної служби системи освіти такі напрями роботи як «профілактика шкідливих звичок, формування навичок здорового способу життя», «проблеми насилля та питання, пов'язані з асоціальними проявами у поведінці» за запитами старшокласників складають майже 9% від загальної кількості звернень.

Основними запитами старшокласників до практичних психологів і соціальних педагогів є проблеми у стосунках з однолітками (13%), проблеми профорієнтації – 11%; проблеми стосунків з батьками – 9%; ознайомлення з результатами власної діагностики та соціально-психологічних досліджень – 6%; побудова взаємовідносин з протилежною статтю – 6%; проблеми у взаєминах «вчитель-учень» – 6,01%; підготовка до НМТ, ДПА – 5%; труднощі у навчанні – 4 %; самовдосконалення (пізнання себе, власних здібностей, можливостей, розвиток пізнавальної сфери, компетенцій) – 4%. Переживання кризових, стресових станів, емоційні проблеми складають майже 5% від загальної кількості звернень.



У сучасних умовах здоров'я молоді України постає як одна з ключових соціальних проблем, що потребує комплексного підходу з боку держави, освітніх закладів і суспільства.

Попри визнання здоров'я важливою життєвою цінністю, низька мотивація до його збереження, поширеність шкідливих звичок та психоемоційні труднощі молоді вимагають посилення виховної та просвітницької роботи. Формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я повинно стати пріоритетним завданням соціального виховання та освітньої політики.

2. Спосіб життя української молоді

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя.

Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.

Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що, хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.



Спосіб життя людини визначають **три категорії**: рівень життя, якість життя та стиль життя.

Рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини.

Якість життя розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб.

Стиль життя визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості.

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.

Для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття **здоровий спосіб життя** – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування. Іншими словами, це спосіб життя з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з довкіллям.

Соціологічні дослідження свідчать, що значна частка української молоді віком 14-34 роки вважає свій спосіб життя здоровим: 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 26% –

повністю здоровий спосіб життя, 20% вважають свій спосіб життя не здоровим («скоріше ні, ніж так» і «ні»), а 3% вагаються з відповіддю щодо стану свого здоров'я.

Вивчаючи спосіб життя молоді, дослідники визначають, як правило, **сім факторів ризику**, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований:

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) знижена фізична активність;
- 4) психологічний дискомфорт;
- 5) паління;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.

Безумовно, для кожної з вікових та соціальних груп молоді фактори ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при розробці та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Вкрай негативно впливають на здоров'я молоді негативні чинники: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин, а також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

Для України традиційно є характерною висока поширеність тютюнопаління. У Другому національному звіті «Контроль над тютюном в Україні» (2014 р.) зазначається, що у динаміці тютюнової епідемії останніх років спостерігаються нові позитивні тенденції, що доводять дієвість заходів антитютюнової політики, що реалізується в Україні із середини 2000-х років.

Взупереч позитивній динаміці, рівень куріння серед підлітків залишається достатньо високим. Якщо серед хлопців поширеність активного куріння є значно нижчою, ніж серед дорослих, то серед 15-16-річних дівчат, навпаки, вона перевищує відповідні показники серед дорослих жінок. Таким чином, необхідна подальша реалізація активних заходів щодо контролю над тютюном з метою зменшення поширеності тютюнопаління серед молоді.

За даними науково-дослідної роботи Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка, 76% 17-річних молодих людей мають досвід споживання будь-якого алкогольного напою. Кожен десятий хлопець та 6% дівчат спробували алкоголь ще у віці 11 років або раніше. Майже кожен четвертий підліток раз на місяць вживає міцні алкогольні напої. Понад половину 17-річної молоді зазначили, що хоч раз були п'яними.

За результатами дослідження, проведеного у 2014 році Українським інститутом соціальних досліджень ім. Олександра Яременка у межах проєкту «Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотиків» (ESPAD), кожен дев'ятий підліток вживав марихуану хоча б один раз протягом життя. Вік першого вживання марихуани найчастіше припадає на

15-16 років. Про вживання марихуани за останні 30 днів повідомили 6% опитаних підлітків у віці 17 років. Найбільше практикували вживання марихуани, за останні 30 днів, учні професійно-технічних закладів – 7% (9% юнаків та 5% дівчат).

11% опитаних вважають, що можна легко дістати марихуану або гашиш (серед хлопців – 15%, серед дівчат – 8%). Про легкість дістати амфетамін зазначили 5% підлітків (серед дівчат – 4% та 6% – серед хлопців). Транквілізатори чи седативні препарати легко дістати на думку 5% опитаних (різниця за статтю немає).

За оцінкою ВООЗ/ЮНЕЙДС Україна продовжує залишатись регіоном з високим рівнем поширення ВІЛ серед країн Центральної Європи та Східної Азії. На сьогодні, як і в більшості країн світу, в Україні епідеміологічної значущості все більше набуває статевий шлях передачі ВІЛ, отже найбільш ураженими цією інфекцією є молоді люди у віці 18-24 роки.

Відповідно до даних офіційної статистики Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України переважним шляхом передачі ВІЛ-інфекції в Україні є статевий – 64%, парентеральний становить 22%.

Одним із напрямів профілактики поширення ВІЛ-інфекції серед молоді є поінформованість молоді з питань ВІЛ/СНІДу. За даними опитування Українського інституту соціальних досліджень імені О. Яременка у 2014 р. у рамках міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) тільки 24% молодих людей мають правдиві знання про шляхи передачі ВІЛ. Найбільшу роль у поширенні інформації щодо ВІЛ/СНІДу відіграють вчителі (64%), Інтернет (62%), ЗМІ (62% опитаних назвали телебачення, 34% – газети, 29% – журнали), медичні працівники (60%), батьки (46%). Дві третини опитаних зазначили, що знають куди можна звернутись для проходження тестування на ВІЛ.

Значний вплив на здоров'я молодої людини, зокрема на репродуктивну функцію, на ризики захворювання на хвороби, що передаються статевим шляхом, є сексуальна поведінка молоді. Саме у юнацькому віці закладаються засади сексуальної культури особистості. Дані Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка (2014 р.) свідчать, що 45% 17-річної молоді вже мають досвід сексуальних стосунків. Хлопці частіше за дівчат говорять про такий досвід: до досягнення віку 17 років про практичний досвід статевого життя сказали 54,9% хлопців та кожна третя дівчина (33,9%). Щодо ризикованої сексуальної поведінки, то переважна більшість опитуваних повідомила про застосування презерватива при останньому статевому акті. Зазначимо, що трохи більша частина дівчат не зважає на загрозу власному здоров'ю і практикує ризикований статевий акт.

В сучасному житті моделі поведінки, які наслідують підлітки, впливають на все їхнє життя та здоров'я наступних поколінь. Глобальна епідемія СНІДу все більше і більше зачіпає молодих людей і дітей, і зусилля, що робляться з їх захисту, а також із захисту інших вразливих груп населення, все ще не достатні.

Існує безліч соціальних та контекстуальних факторів ризику, які роблять молодь уразливою до ВІЛ. Часто підлітки та молоді люди застосовують ризикову поведінку щодо ВІЛ-інфікування (це звички та стереотипи поведінки, які збільшують ризик інфікування ВІЛ/СНІД, а також можливість виникнення не запланованої вагітності). Чому ж підлітки ризикують? Тому що вони експериментують, самостверджуються і досліджують.

Основним джерелом отримання інформації про статеві стосунки є Інтернет (66%). Лише близько третини молодих людей 13-17 років вказали, що отримували інформацію про статеві стосунки від батьків або медичних працівників. З одного боку, це свідчить про «підкованість» підлітків у сфері інформаційних технологій, з іншого – надмірна довіра інформації з Інтернету наражає на небезпеку отримання неправдивої інформації або її невірною трактування залежно від власного досвіду.

Молодь загалом розуміє що потрібно робити, щоб бути здоровим. Для підтримки власного здоров'я молоді люди часто ходять пішки (46%), не мають шкідливих звичок (44%), намагаються правильно харчуватися (42%), займаються спортом, фітнесом, йогою тощо (24%), регулярно роблять зарядку, фізичні вправи (19%), бігають (15%). 11% для того, щоб бути здоровими проходять профілактичні обстеження у лікарні.

Щодо заняття фізичною культурою та спортом, то за даними соціологічного дослідження 2015 р. частка молоді, яка повідомила про зайняття спортом хоча б 60 хвилин впродовж останніх семи днів, становила 28%. Приблизно від 2 до 3 годин займалися спортом впродовж останніх семи днів 31%, приблизно від 4 до 6 годин – 17%, 7 годин і більше – 11%. Лише 11% опитаних впродовж останніх семи днів взагалі не займалися спортом.

Впродовж останніх 12 місяців хоча б раз займалися будь-яким видом спорту 68% опитаних, вагалися з відповідями 6%, взагалі не займалися спортом впродовж зазначеного терміну 26% молоді віком 14-34 роки. Серед тих, хто займався будь-яким видом спорту впродовж останніх 12 місяців, більшість займалася фітнесом/фізичними вправами (44%), бігом (30%), футболом (24%), плаванням (23%), велосипедним спортом (21%). Менш популярні серед української молоді волейбол (11%), йога і баскетбол (по 6%). Значна частка опитаної молоді, які займалися будь-яким видом спорту впродовж останніх 12 місяців, займалися цим самостійно (70%), чверть у спортивних клубах, секціях, фітнес-центрах з оплатою послуг (24%), 15% – у неформальних групах без тренера та інструктора без оплати послуг, 10% – у спортивних клубах, колективах фізичної культури, секціях без оплати послуг. У спортивних змаганнях та масових спортивних заходах брали участь 6% молоді, яка займалась будь-яким видом спорту впродовж останніх 12 місяців (табл. 1).

Заважає займатися спортом або різними видами рухової активності молодим людям відсутність вільного часу (40%), дефіцит власних коштів для відвідування спортивних закладів (30%), невміння організувати себе та свої заняття спортом (14%). На недостатню кількість спортивних клубів, фітнес-центрів та відсутність таких неподалік від дому або місця навчання/роботи

жаліються 11% опитаних, на низький рівень доброустрою та комфортності наявних спортивних споруд – 8%. 4% молодих людей займатися спортом не дозволяє здоров'я, а 26% опитаних нічого не заважає.

Таблиця 1 – Розподіл відповідей на запитання «У складі яких організаційних структур Ви займалися спортом (різними видами рухової активності) протягом останніх 12 місяців у свій вільний час?», %

Самостійні заняття	70
Спортивні клуби, секції, фітнес-центри з оплатою послуг	24
Неформальні групи без тренера та інструктора без оплати послуг	15
Спортивні клуби, колективи фізичної культури, секції без оплати послуг	10
Будинки відпочинку, туристичні бази, санаторії, готелі	6
Спортивні змагання та масові спортивні заходи, які проводилися державними органами управління та/або громадськими організаціями (спортивними товариствами, федераціями, клубами тощо)	4
Спортивні змагання та масові спортивні заходи, які проводилися приватними організаціями або спонсорами	2

Отже, аналіз соціологічних даних щодо способу життя молоді свідчить, що значна частина молоді вважає свій спосіб життя здоровим – близько 80%. Але принаймні кожна п'ята молода людина веде нездоровий спосіб життя, екстраполюючи цей процент на загальну кількість молоді – це більш за 2 млн молодих осіб. Найбільш розповсюджені такі відхилення від здорового способу життя як паління, зловживання алкогольними напоями, вживання наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність. Щодо психологічного дискомфорту та надмірної ваги, то емпіричні дані про ці молодіжні проблеми практично відсутні.

3. Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Варто зауважити, що на спосіб життя молодої людини впливають не лише її індивідуальні особливості, але й навколишнє середовище та оточення. На формування способу життя молодої людини впливають такі чинники: сім'я, коло спілкування, робота, громада та суспільство тощо. Кожен із перерахованих чинників може як стимулювати фактори ризику (алкоголізм, куріння, наркоманію), так і навпаки виступати захисним фактором.

До *захисних факторів* індивіда відносять тісний зв'язок з соціальними інститутами та цінностями, включаючи прихильність до батьків і розширеної сім'ї, обов'язковість в шкільних справах, участь в релігійних заходах, віра в соціальні цінності. До захисних факторів відносять також соціальний захист і емоційну компетентність, включаючи хороші комунікативні навички, чуйність, здатність до співпереживання, дбайливість, почуття гумору, просоціальну поведінку, навички розв'язування проблем, почуття автономії, почуття мети й майбутнього (тобто цілеспрямованість), самодисципліну.

Якщо в складні життєві обставини потрапила людина з широким набором особистих захисних факторів – соціальна підтримка має ґрунтуватися саме на них.

До індивідуальних факторів ризику відносяться

- неадекватні життєві навички;
- недолік самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших;
- низька самоповага і невпевненість в собі;
- емоційні і психологічні проблеми;
- позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками;
- заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань;
- нездатність успішно займатися в школі;
- недолік взаєморозуміння зі школою;
- прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, злодійство, агресивність, особливо у хлопчиків, часто поєднується з сором'язливістю або гіперактивністю.

Молода людина з широким набором індивідуальних факторів ризику потребує соціального втручання глибшого і тривалішого.

До захисних факторів сім'ї відносять: позитивні зв'язки між членами сім'ї; виховання дітей, що включає прояв теплоти у відносинах, почуття загальної довіри, високі батьківські очікування, участь дітей у прийнятті сімейних рішень, прийняття відповідальності, відсутність постійної суворої критики; батьківські, сімейні відносини, засновані на емоційній підтримці, включає батьківську увагу до інтересів дітей, організовані та структуровані відносини батько-дитина, залученість батьків до приготування уроків та шкільних заходів тощо.

Фактори ризику сім'ї:

- сімейні конфлікти та прояви насильства вдома, сімейна дезорганізація;
- недолік сімейної близькості;
- соціальна ізоляція сім'ї;
- підвищений сімейний стрес;
- позитивне ставлення членів сім'ї до зловживання алкоголю і наркотиками;
- двозначні, нестрогі та непослідовні правила і санкції стосовно вживання алкоголю або наркотиків;
- поганий догляд за дітьми та слабка дисципліна;
- нереалізовані очікування щодо розвитку.

Отже, розробляючи проекти з формування здорового способу життя молоді, доцільно аналізувати, а при необхідності використовувати роботу із сім'єю як додатковий ресурс впливу на поведінку молоді.

Захисними факторами ровесників та старших товаришів є такі як дружба з однолітками, залучення до шкільних справ, спорт, релігійні та інші організовані заходи.

Фактори ризику: дружба з однолітками, які відкидають цінності суспільства, схильність до негативного впливу з боку однолітків, виражена установка на зовнішній контроль.

Для розробки та реалізації проєктів і програм з формування здорового способу життя молоді доцільно використовувати наявні та ті, які підтвердили свою ефективність теорії та методології; вивчити, хто може стати суб'єктом впливу – сім'я, школа, дорослі або ровесники.

Таблиця 2 – Захисні та ризикові фактори, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Сфера	Захисні фактори	Фактори ризику
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> – розвинена емоційна компетентність (співпереживання, чуйність, гумор) – комунікативні навички – самодисципліна, цілеспрямованість, автономність – віра в соціальні цінності – здатність до розв'язання проблем 	<ul style="list-style-type: none"> – психоемоційні труднощі – низька самооцінка, невпевненість у собі – позитивне ставлення до алкоголю, наркотиків – асоціальна поведінка в дитинстві – невдачі в навчанні, ізоляція від школи
Сім'я	<ul style="list-style-type: none"> – теплі стосунки, довіра, підтримка – високі батьківські очікування – залученість батьків у справи дітей – участь дітей у прийнятті сімейних рішень 	<ul style="list-style-type: none"> – сімейні конфлікти, насильство – вживання психоактивних речовин у родині – соціальна ізоляція сім'ї – відсутність турботи, слабкий контроль – деструктивні виховні практики
Оточення/соціум	<ul style="list-style-type: none"> – дружба з позитивно налаштованими ровесниками – участь у спортивних, шкільних, релігійних заходах – залучення до волонтерства, соціальних ініціатив 	<ul style="list-style-type: none"> – негативний вплив однолітків, які нехтують соціальними нормами – тиск з боку «несприятливого/негативного» середовища – схильність до зовнішнього контролю
Школа/грумада	<ul style="list-style-type: none"> – залучення до навчального процесу – підтримка з боку педагогів – інтеграція у життя громади – доступ до просвітницьких ресурсів 	<ul style="list-style-type: none"> – відчуження від шкільного середовища – відсутність взаєморозуміння зі школою – низький рівень інформованості про ризики

Графік ілюструє динаміку довіри молоді віком від 10 до 22 років до різних соціальних суб'єктів у питаннях, пов'язаних зі шкідливими звичками. Згідно з даними, найбільш значущим джерелом інформації у молодшому віці залишаються батьки – понад 60% дітей до 12 років звертаються саме до них. Проте з віком ця частка знижується, і вже після 17 років довіра до батьків значно падає. Натомість зростає частка молоді, що звертається до ровесників, старших товаришів та вчителів у підлітковому віці, проте ці показники залишаються відносно стабільними або навіть знижуються у старшому юнацькому віці (рис. 1).

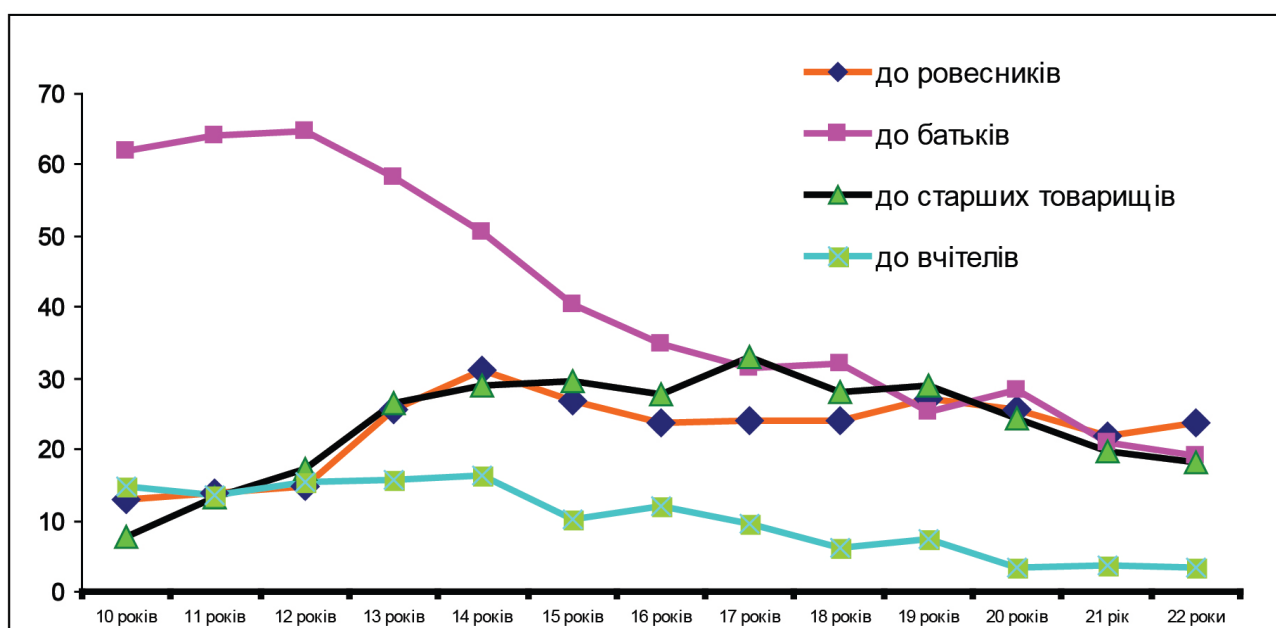


Рис. 1 – Зміна частки молодих людей, котрі готові звернутися до різних осіб з метою отримати інформацію про алкоголізм, наркоманію, паління, (% представлено по кожній віковій групі).

Ці дані підкреслюють важливість формування культури здоров'я з урахуванням вікових особливостей соціального середовища. Для ефективної профілактики шкідливих звичок необхідно залучати різні соціальні інститути – сім'ю, школу, одновікові групи – до створення сталих моделей здорового способу життя.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Чому важливо формувати у молоді активне ставлення до власного здоров'я?
2. Які є компоненти фізичного здоров'я, що забезпечують адаптаційні реакції організму?
3. Які основні фактори ризику щодо здоров'я молоді виділяють дослідники?

4. Що означає поняття «якість життя» і як воно впливає на здоров'я людини?
5. Яким чином стиль життя визначає здоров'я індивіда?
6. Які чинники можуть як стимулювати, так і захищати молодь від ризикованих звичок?
7. Які основні фактори захисту, що допомагають молоді уникати негативного впливу суспільства?
8. Як сексуальна поведінка молоді впливає на поширення соціально небезпечних хвороб?
9. Яка роль Інтернету у поширенні інформації про статеві стосунки серед молоді?
10. Які основні причини молоді називає для відмови від занять спортом?

ЛЕКЦІЯ №4

ПРОЄКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Мета вивчення теми: ознайомити студентів із сучасними підходами до формування здорового способу життя молоді через реалізацію соціальних проєктів та програм, сформуванню уявлення про роль молодіжної участі, методика «рівний-рівному», структуру та зміст соціальних проєктів, що спрямовані на профілактику шкідливих звичок і популяризацію здорового способу життя.

Основні поняття: молодіжна участь, соціальний проєкт, методика «рівний-рівному», інтерактивний театр, молодіжна лекторська група, спікерське бюро.

ПЛАН

1. Місце та роль молоді у формуванні здорового способу життя.
2. Проєкти з формування здорового способу життя дітей та молоді.

1. Місце та роль молоді у формуванні здорового способу життя

Проєкти та програми формування здорового способу життя молоді відрізняються від проєктів іншої спрямованості. Деякі відмінності та приклади реальних проєктів наведені в цьому розділі.



Одним із вагомих чинників формування здорового способу життя молодого покоління є **підвищення рівня молодіжної громади**, активне залучення молодих людей до реалізації соціальних програм.

Молодіжна участь – це підхід до організації роботи з молоддю, що передбачає побудову системи партнерських взаємин між дорослими та молодими людьми, організацію спільної роботи. На думку багатьох соціальних та молодіжних працівників, які працюють у молодіжному середовищі, існує нагальна необхідність навчати молодь приймати рішення, працювати відповідно цих рішень і нести за це відповідальність.

Коли молоді люди беруть участь у розробці проєкту і роботі в ньому, вони по праву вважають себе його співавторами, авторами. Почуття причетності, своєю чергою, породжує відповідальність і бажання направити роботу в сприятливе для проєкту річище. Молодіжний клуб, створений і організований молодими людьми, скоріше залучить значний інтерес, увагу й ініціативу молоді. Шкільні правила, складені при співробітництві з учнями, будуть більш придатними, зрозумілими та дотримуваними.

Участь дітей та молоді в соціальному житті можна розглядати на кількох рівнях:

- участь у житті сім'ї;
- участь у житті освітнього закладу;

- участь у житті місцевої громади;
- участь у діяльності громадських організацій, об'єднань тощо;
- участь у житті держави;
- участь у житті міжнародної спільноти.

Швидкоплинність змін в Україні та світі, бурхливий науково-технічний прогрес, зовнішня відкритість країни, внутрішні суспільно-політичні та соціально-економічні трансформації – все це зумовлює можливість досягнення поставленої мети лише завдяки інноваційним формам роботи з молоддю, які мають постійно змінюватися та вдосконалюватися відповідно до актуальних викликів часу. Успішна самореалізація молодих людей потребує створення продуктивного простору для розвитку та підтримки молодіжних ініціатив.

Суттєву роль у формуванні здорового способу життя та профілактики соціально-небезпечних хвороб відіграють громадські організації. Активне, впливове і розвинене громадянське суспільство є важливим елементом будь-якої демократичної держави та відіграє одну з ключових ролей у впровадженні нагальних суспільних змін і належного урядування, в управлінні державними справами та розв'язання питань місцевого значення, розробці й реалізації ефективної державної політики у різних сферах, утвердженні відповідальної перед людиною правової держави, розв'язанні політичних, соціально-економічних і гуманітарних проблем.

Підтримка їх діяльності, зокрема фінансова, здійснюється коштом, не забороненим чинним законодавством України, шляхом надання грантів, а також Мінмолодьспортом відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 12 жовтня 2011 р. № 1049 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 16 березня 2016 р. № 194) «Про затвердження Порядку проведення конкурсу з визначення програм (проектів, заходів), розроблених громадськими організаціями та творчими спілками, для виконання (реалізації) яких надається фінансова підтримка».

Доцільно залучати дітей та молодь до формування здорового способу життя через усі види участі, що дозволяє комплексно та гармонійно включати їх до різних форм діяльності зважаючи на вік, знання та досвід.

Молодіжну участь необхідно розглядати не тільки як прояв активної громадянської позиції, але і як форму навчання, підвищення рівня життєвої компетенції, що сприяє успішній інтеграції молодої людини у суспільство. При розробці соціальних проектів доцільно опиратися на розуміння моделей участі молоді у процесах розробки та реалізації соціальних проектів з формування здорового способу життя. Найбільш відомою є *модель Роджера Харта*. На думку Р. Харта участь молоді можна також розглядати як форму партнерства молоді та дорослих. Існують різні ступені залучення молоді або відповідальності, залежно від місцевої ситуації, ресурсів, потреб та рівня підготовки. «Драбина участі» Харта ілюструє різні ступені участі дітей та молоді в проектах, організаціях чи спільнотах (табл. 3).

Хоча найвищі рівні «драбини участі» є найбільшою мірою прояву ініціативи молоді, це не означає, що молоді люди повинні завжди бути залученими на найвищому рівні своїх здібностей.

Однак дуже важливо, щоб така діяльність не проводилася на рівнях неучасті або формальної участі. Розуміння «драбини участі» важливе і для дорослих задля створення умов, які спонукають молодь співпрацювати на будь-якому рівні за її вибором.

Таблиця 3 – «Драбина участі» Р. Харта

Сходи	Діяльність	Рівень участі
8. Ідеї, що приймаються за ініціативою молоді разом з дорослими	Молоді люди самостійно планують, реалізують, оцінюють соціальний проєкт і несуть повну відповідальність за його результати. Відповідальність за свої рішення пов'язана насамперед із набуття досвіду участі та розвитком соціально корисної компетентності.	УЧАСТЬ
7. Ідеї, що приймаються за ініціативою молоді під керівництвом дорослих	Шляхом дійсної участі в проєктах, які передбачають розв'язання конкретних проблем, молодь розвиває навички критичного сприйняття та порівняння поглядів, які є важливими для розвитку самовизначення.	
6. Ідеї, що приймаються за ініціативою дорослих разом з молоддю	Проєкт ініціюється дорослими, рішення приймаються разом з молоддю. Така співучасть у розробці проєкту сприяє виникненню відчуття відповідальності за його результати й спонукає молодь бути активними учасниками.	
5. Консультування та інформування	Ідея, мета, завдання – все розробляється дорослими, але молоді люди беруть участь у цьому процесі, з ними консультуються на етапі розробки. Відповідно до їхньої оцінки та рекомендацій кінцевий результат коригується. Проте прийняття кінцевого рішення залишається за дорослими.	
4. Постановка завдань та інформування	Соціальний проєкт повинен відповідати таким вимогам: молодь розуміє і поділяє мету і завдання проєкту; молодь знає, хто і чому приймає рішення про її участь; роль молоді значна та усвідомлена, вони не є лише декорацією для дорослих; молоді люди стають учасниками проєкту добровільно після того, як вони зрозуміли його суть. Молоді люди можуть бути для дорослих дуже цінними консультантами.	НЕ УЧАСТЬ
3. Формальна участь	Використання молоді при проведенні різних заходів. У такій ситуації молодь є засобом досягнення цілей дорослих.	
2. Декорування	Дорослі «декорують» той факт, що молоді люди не є ініціаторами заходів, використовують молодь аби підтримати та прикрасити захід.	
1. Маніпулювання	Учасники не розуміють суті проєкту і, відповідно, власних дій та участі. Дорослі маніпулюють ними, відповідно до цілей, які ставляться.	

Відправним моментом обґрунтування необхідності активного залучення дітей та молоді до безпосередньої реалізації соціальних проєктів з формування здорового способу життя є врахування того факту, що у молодіжному середовищі друзі та ровесники є одним із впливових джерел інформації. З одного боку це пов'язано з «набуттям досвіду» серед ровесників, з іншого – з «гостротою тематики», особливо, що стосується алкоголю, наркотиків та міжстатевих стосунків. Крім того, саме ровесники є найбільш «легкодоступним» джерелом інформації в умовах недостатнього розвитку інформаційних центрів та анонімних консультацій.

Саме на основі довіри до ровесників базується інформаційна та просвітницька робота з молодіжною аудиторією *за принципом «рівний-рівному»*. Залучення та підготовка дітей та молоді до проведення профілактичної роботи серед молоді та підлітків є ефективною методикою формування здорового способу життя молоді. Переваги передачі знань від однолітка до однолітка полягають у тому, що підлітки більше часу спілкуються один з одним; глибше розуміють потреби свого оточення; на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову; більше довіряють одне одному, більше готові до розуміння і наслідування поведінки.

За напрямками залучення молоді в реалізації соціальних проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя, виділяються такі *основні напрями роботи*:

- підготовка дітей та молоді до роботи в соціальних проєктах;
- пошуково-дослідницька робота – вивчення проблем дітей та молоді населеного пункту, (району, міста) з метою обґрунтування напрямів та форм роботи з формування здорового способу життя дітей та молоді шляхом проведення опитування, соціологічного дослідження;
- профілактика шкідливих звичок шляхом проведення пропагандистсько-інформаційних заходів у дитячому та молодіжному середовищі: інтерактивний театр, лекторські групи, спікерські бюро, волонтерська діяльність, конкурси тематичного спрямування;
- вплив на формування соціальної політики, спрямованої на здоровий спосіб життя.

2. Проєкти з формування здорового способу життя дітей та молоді

В розробці та реалізації соціальних проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя дітей та молоді, використовуються різні форми та методи роботи. Саме тематичне поєднання дозволяє зацікавити молодь до проблеми, що розглядається, залучити активну молодь до участі у проєкті. Найбільш привабливими та зрозумілими для дитячої та молодіжної аудиторії є активні, ігрові форми навчання, залучення учасників до самостійної діяльності. Інформація подана у цікавій, розвивальній формі спрямована не лише на опанування певним обсягом знань, а й сприяє розвитку розуміння

проблеми, опанування певними вміннями та навичками щодо дотримання здорового способу життя.

Найбільш плідною вважається таке планування роботи з дітьми та молоддю з формування здорового способу життя, що:

- є частиною загальної програми формування здорового способу життя;
- використовує різні методи;
- підкреслює ефекти, впливи та наслідки сьогодення, а не ті, що стануться в майбутньому;
- враховує особисті, психологічні, культурні, соціальні, сімейні, інші фактори, що впливають на ставлення і поведінку (наприклад, знання і досвід, психічні та особистісні передумови, мотивація, стать, релігія, рівень неврівноваженості, зацікавлення новими відчуттями, зайнятість, тиск оточення і ЗМІ, стосунки з батьками та приклади родичів, соціально-економічний статус, доступність місць розваг та шкідливих речовин, кишенькові гроші, розуміння поведінкових норм, історично-культурні та політико-економічні особливості країни, регіону тощо).

Інформаційно-профілактична робота з формування здорового способу життя дітей та молоді із використанням методики «рівний-рівному» може впроваджуватися у різних формах: інтерактивний театр, лекторські групи, волонтерська діяльність, мобільний консультаційний пункт тощо.

Обов'язковим етапом такої роботи має бути підготовка учасників проекту (дітей, молоді) до проведення певних видів діяльності: виступів на аудиторію, розробки сценаріїв, підготовки тематичних інформаційних матеріалів. З цього приводу на початку роботи має бути розв'язане питання з розробки методик навчання, залучення до роботи в проекті спеціалістів, які можуть підготувати молодь, координувати реалізацію проекту.

Молодіжна участь щодо формування здорового способу життя може стосуватися впливу не лише на дитячу та молодіжну аудиторію. Реалізація соціальних проектів (або окремі заходи в межах одного проекту) може бути направлена на формування соціальної політики окремого населеного пункту, району, міста шляхом проведення акцій, направлення звернень, інформування державних службовців, які впливають на прийняття рішень щодо напрямів соціального розвитку. Одним із напрямів пропаганди здорового способу життя має стати впровадження соціальної реклами з цього напрямку, інформування населення з цього приводу.

Інтерактивний театр – інноваційна методика, що використовується для профілактики нездорової поведінки серед молоді. Суть інтерактивності полягає в тому, що актори зображають певну проблемну ситуацію в молодіжному середовищі (нерозуміння серед підлітків, тиск з боку друзів, сварка з батьками). Більшість сюжетів, що розігруються акторами інтерактивного театру, висвітлюють негативні явища у молодіжному середовищі (наркоманію, паління, вживання алкоголю). Конфліктний сюжет розігрується на сцені, але у його вирішенні беруть участь не лише актори, а й

глядачі. У будь-який момент глядач може змінити актора і розіграти свій спосіб розв'язання проблеми.

Мета роботи інтерактивного театру: актуалізація питань профілактики шкідливих звичок в молодіжному середовищі, пропаганда здорового способу життя.

Завдання театру – змоделювати життєву ситуацію і залучити глядачів до спільного пошуку розв'язання проблеми.

Об'єкт реалізації проєкту:

- акторська група складається із волонтерів віком від 16 до 23 років, як правило, нараховує 4-10 акторів;
- учасники глядацької аудиторії – діти та молодь.

Основні складники проєкту.

1. Розробка програми підготовки учасників інтерактивного театру (або залучення до співпраці спеціаліста, готового провести таку підготовку).

Ефективною формою такої підготовки є тренінг учасників інтерактивного театру, спрямований на розгляд двох основних питань: основи діяльності інтерактивного театру, методики написання сценаріїв.

2. Формування акторської групи, підготовка дітей та молоді до написання сценаріїв та практичної діяльності.

3. Визначення актуальних тем молодіжної аудиторії.

Діяльність театру має бути спрямована на висвітлення типових проблем, що турбують дитячу та молодіжну аудиторію. Формами вивчення окреслених проблем є довірливе спілкування з дітьми та молоддю, опитування, анкетування, що дозволяє визначити тематику виступу театру. З практики проведення такої роботи найбільш бажаними, популярними є теми:

- «Зловживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління»;
- «Проблеми в школі та закладах освіти між ровесниками»;
- «Проблеми дітей та батьків».

4. Підготовка сценарію виступу акторської групи за однією з актуальних тем.

Сценарії, як правило, пишуться на основі ситуацій з реального життя. Центральною темою є маніпулювання (численні способи спонукати молодих людей палити, вживати проти свого бажання алкоголь та наркотики або займатись сексом), а також способи, що дозволяють протистояти тиску або ухилитися від небезпечних дій. Сцени, що їх представляють актори, відображують найгірші сценарії розвитку подій вдома, в школі та на роботі й розігруються двічі. Спершу аудиторія стежить за тим, як розгортаються події, а в процесі повторного показу будь-хто з глядачів може зупинити перебіг п'єси й запропонувати свій варіант виходу із ситуації.

5. Підготовка групи до виступу.

Група провадить репетиції за сценарієм. Доцільно знімати репетиції на відеокамеру, що дозволяє під час перегляду проводити обговорення кожного епізоду, вносити зміни до сценарію з метою досягнення оптимального результату.

6. Виступ інтерактивного театру на дитячу та молодіжну аудиторію.

Виступи інтерактивного театру можуть проходити під час масових свят, зборів-походів дитячих та юнацьких організацій, при організації вуличної соціальної роботи, під час молодіжних акцій, акцій у закладах освіти, клубах тощо.

У сценах інтерактивного театру можуть брати участь недосвідчені актори, оскільки цінність театру, як засобу формування здорового способу життя, залежить в основному від якості сценарію та майстерності режисера. Метою вистави є не зображення особистої психологічної драми, а представлення конкретного досвіду і надання аудиторії допомоги з поширення цього досвіду на широкий спектр аналогічних ситуацій.

Як показує практика роботи, театральне мистецтво можна використовувати не лише для роботи з молодіжною аудиторією, а для налаштування співпраці з державними службовцями, представниками громади, спеціалістами різних структур тощо.

За результатами роботи молоді глядачі зазначають неабиякий позитивний вплив театральних сцен на молодь, адже театр допомагає подивитися на власне життя начебто «зі сторони». За даними опитувань після вистав, актуальність тематики відмітили близько 80% глядачів, а близько 5% впізнали у розіграних ситуаціях власну історію.

Організаторами та керівниками соціального проекту з організації роботи інтерактивного театру можуть виступати лідери дитячих та молодіжних громадських організацій, соціальні працівники, спеціалісти закладів освіти.

Молодіжні лекторські групи – одна з форм залучення молоді до пропаганди здорового способу життя за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації в молодіжному середовищі. В більшості молодіжні лектори – молоді люди, волонтери центрів соціальних служб для молоді, учні закладів освіти.

Молодіжні лектори, організатори проведення лекцій повинні не лише зацікавити слухачів предметом обговорення, а переконати молодь в необхідності відповідального ставлення до власного здоров'я, необхідності зміни поведінки на більш прийнятну, безпечну. На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового способу життя.

Метою проекту є організація системи інформаційної, лекційно-тренінгової та первинної профілактичної роботи підлітків і молоді серед своїх однолітків з проблем профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі.

Основні завдання проекту:

- виховання у молоді здатності свідомо приймати рішення щодо власної поведінки;
- надання вичерпної, зрозумілої та доступної для аудиторії інформації щодо вживання наркотиків та алкоголю, проблем сексуальних стосунків і ВІЛ\СНІД;

– формування у молоді позитивного ставлення до здорового способу життя.

Об'єкт діяльності:

- молодіжні лектори;
- дитяча та молодіжна аудиторія.

Основні складники проєкту.

1. Організація лекторської групи. Відбір учасників провадиться на добровільній основі. Єдина умова, що висувається до охочих – життя без шкідливих звичок.

2. Проведення підготовки молодих лекторів до роботи з дитячою та молодіжною аудиторією.

Навчання проводиться у формі бесід з поєднанням лекції та тренінгу (переважно ігрового). Молоді люди отримують знання профілактичної тематики: з проблем інфікування ВІЛ/СНІДом чи хворобами, що передаються статевим шляхом, про наслідки вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління. У ході підготовки передбачаються заняття спрямовані на розвиток тренерських та лекторських навичок.

Окрім загальної підготовки лекторської групи, враховуючи специфіку такої діяльності, потрібно передбачити проведення поглибленої підготовки лекторів до виступів перед молодіжною аудиторією за окремою тематикою. Після закінчення заняття проводиться його детальне обговорення з метою корегування програми виступу.

3. Опрацювання інформації щодо здорового способу життя: вивчення відповідної літератури, підбір матеріалів щодо пропаганди здорового способу життя, шкідливий вплив на організм алкоголю, тютюну, наркотиків.

4. Безпосереднє проведення лекторської роботи в дитячому та молодіжному середовищі.

Лекційна робота проводиться у закладах загальної середньої освіти, позашкільних та професійно-технічних закладах, школах-інтернатах, клубах за місцем проживання, дитячих лікарнях, дитячих та молодіжних громадських організаціях. Часто під час проведення лекційних занять використовуються відеосюжети на відповідні тематики, роздаються інформаційні матеріали. Під час проведення лекційної роботи в закладах освіти відбувається залучення молоді до реалізації соціальних програм, розповсюджується інформація про роботу «Телефону довіри». Також практикується вулична соціальна робота в межах програми – проведення бесід у дворах, на ігрових майданчиках, де збираються молодь та підлітки.

Як правило, молодіжна лекторська група (2-4 особи) 1-2 рази на тиждень виступає з визначеною тематикою перед своїми однолітками. Показником результативності діяльності лекторської групи є запрошення її учасників до закладів освіти для подальшої співпраці, повторних виступів.

Спікерське бюро – це група молодих людей та спеціалістів, що займаються профілактичною діяльністю серед молоді за методикою «рівний-рівному», мають навички та досвід лекційно-тренінгової роботи; об'єднані

спільною метою та програмою; володіють необхідними методичними матеріалами.

Серед спікерів є люди, які на власному досвіді пізнали всю складність проблем, що їх вони намагаються розв'язати. Ці люди відверто говорять про себе та своє життя. Наприклад, якщо темою розмови є ВІЛ/СНІД, то залучаються особи, які можуть розповісти про те, як вони інфікувалися, як живуть з цією хворобою і як вони себе зараз почувають. Слухачі більше можуть повірити таким людям, ніж лікарям.

Головна *мета* спікерського бюро – навчання, надання інформації про психосоціальні проблеми людей, що мають СНІД, наркотичну та інші залежності.

Основне *завдання* діяльності спікерського бюро – проведення превентивної роботи серед молодих людей, які є носіями будь-якого ризику.

Робота спікерських груп спланована так, щоб молодь навчилася передавати профілактичні знання, набуті на заняттях, одноліткам за методикою «рівний-рівному». Крім того, ставиться завдання не тільки навчити волонтерів проведення профілактичної роботи в молодіжному середовищі, а й розвинути у «спікерів» здібності розуміти себе, свої потреби; розвинути вміння протистояти негативному впливу оточення, навчити жити здоровим повноцінним життям.

До роботи з волонтерами залучаються провідні спеціалісти: лікарі, педагоги, представники державних і недержавних організацій, які займаються профілактичною роботою. Підготовка спікерів має передбачати розвиток знань та навичок для розв'язання особистих проблем; розвиток знань та навичок поведінки в кризових ситуаціях; вміння налагоджувати та підтримувати контакти з оточенням; вміння проводити бесіди, обговорювати поставлені проблеми; отримання знань із негативних наслідків вживання наркотиків, алкоголю, тютюну тощо; формування поняття про здоровий спосіб життя.

Проєкт «Не піддавайся тютюновій спокусі». *Мета* проєкту: формування навичок здорового способу життя серед учнів та молоді. Проведення групової роботи з профілактики шкідливих звичок здійснюється через дитячі громадські організації, молодіжні неформальні об'єднання.

Заходи проєкту:

- проведення циклу тренінгів «Умій сказати – ні», спрямованих на вироблення навичок відмови від шкідливих звичок;
- виготовлення рекламних стендів «Я обираю здоровий спосіб життя!»;
- проведення інтерактивної гри «Увімкни розум» серед учнів закладів загальної середньої освіти;
- конкурс антиреклами «Тютюнова спокуса» серед учнів закладів загальної середньої освіти;
- учнівська конференція «Куріння – шкода здоров'ю, потомству, красі, грації»;
- видання кишенькових календариків, плакатів, брошур з формування здорового способу життя.

Заходи, що реалізуються в межах проєкту, спрямовані на формування особистої позиції підлітків щодо вживання наркотичних речовин, опанування навичками конструктивної відмови та протистояння соціальному тиску. Проєкт дозволяє залучити якомога більше дітей та молоді до волонтерської діяльності щодо пропаганди здорового способу життя.

Проєкт «Велика перерва». *Мета* проєкту: комплексне впровадження в навчальному закладі освітніх програм, спрямованих на формування здорової особистості, формування в учнів потреби берегти здоров'я і життя. Проєкт спрямований на формування цілісної системи зміцнення і поліпшення здоров'я учнів, залучення дітей до занять спортом, організацію змістовного дозвілля.

Заходи, що реалізуються в межах проєкту:

- проведення тематичних уроків здоров'я для учнів середніх та старших класів (щомісячно);
- «В гостях у лікаря Айболить» – уроки здоров'я для учнів молодших класів (щомісячно);
- засідання центру «Здоров'я»;
- конкурс на кращу казку «Твоє здоров'я у твоїх руках»;
- конкурс на найкращий твір «Наркоманія – загроза людству»;
- тренінг підготовки волонтерів з проведення роботи щодо формування здорового способу життя;
- фестиваль «Здорова людина – здорове суспільство»;
- фоторепортаж «В здоровому тілі – здоровий дух»;
- діяльність спортивних секцій;
- спортивне свято «Роби з нами, роби як ми, роби краще нас».

Проводиться інформаційно-рекламна підтримка проєкту: підготовка відео матеріалу «Велика перерва», інформаційно-рекламної продукції, розробка методичного посібника «Поради доктора Айболить» для молодших школярів.

Проєкт «Шанс». *Мета* проєкту: попередження впливу негативних чинників на різні вікові групи учнівської молоді.

Основне завдання – надати учням інформацію про шкідливість алкоголізму, тютюнопаління, як вберегтися від СНІДу, як вберегтися від цих явищ. Проєкт вміщує в собі ряд інформаційно-просвітницьких заходів, що провадяться учнями для учнів.

Ініціативною групою учнів старших класів створюється інформаційно-просвітницька група «Шанс». Учасниками групи розробляються сценарії театралізованих виступів «Суд над алкоголем» і «Суд над цигаркою» з якими вони виступають перед учнями, педагогічним колективом, батьками.

Як підрозділ групи «Шанс» може діяти агітбригада «Еко». Учасниками агітбригади розробляються декілька різних сценаріїв з питань профілактики тютюнопаління, алкоголізму, СНІДу. Виступи проходять під час проведення шкільних акцій, на зустрічах, які провадяться спеціалістами з учнями закладу освіти.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які ключові фактори впливають на формування здорового способу життя молоді?
2. Як модель «Драбина участі» Роджера Харта описує рівні залучення молоді в соціальні проекти?
3. Чому важливо залучати молодь до розробки та реалізації проектів із формування здорового способу життя?
4. Яку роль відіграє принцип «рівний-рівному» у профілактичній роботі серед молоді?
5. Які основні напрями роботи із залученням молоді до соціальних проектів у сфері здорового способу життя?
6. Яка, на вашу думку, мета проекту «Велика перерва» та які його основні заходи?
7. Як, на вашу думку, інтерактивний театр допомагає у профілактиці нездорової поведінки серед молоді?
8. Які, на вашу думку, переваги мають молодіжні лекторські групи в пропаганді здорового способу життя?
9. Як гадаєте, як проект «Не піддавайся тютюновій спокусі» сприяє формуванню здорових звичок у молоді?
10. Чому, на вашу думку, важливо враховувати соціальні, психологічні та культурні фактори при розробці проектів для молоді?

ЛЕКЦІЯ №5

СТАНОВЛЕННЯ ФІЛОСОФСЬКИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЇХ РОЗВИТОК В ІСТОРІЇ ФІЛОСОФІЇ

Мета вивчення: сформувати цілісне уявлення про еволюцію філософських підходів до розуміння здоров'я від античності до Нового часу; проаналізувати основні концепції гармонії тіла і душі, морально-духовного та фізичного добробуту у працях філософів різних історичних епох.

Основні поняття: піфагорійці, Платон, Арістотель, Гіппократ, середньовічна філософія, Фома Аквінський, філософія здоров'я.

ПЛАН


1. Антична філософія.
2. Середньовічна філософія.
3. Епоха Відродження та Нового часу.
4. Просвітництво.
5. Філософія XIX-XX століть.
6. Сучасна філософія здоров'я.

1. Антична філософія

Становлення та розвиток філософських уявлень про здоров'я є складним і багатограним процесом, який змінювався під впливом різних епох, культур і філософських шкіл. В історії філософії це питання тісно пов'язане з метафізикою, етикою, антропологією, а також медичною практикою.

В *античні часи поняття здоров'я* часто розглядалося через призму гармонії та рівноваги. У стародавній Греції *Піфагор* та його школа розглядали здоров'я як стан гармонії між різними елементами, що відповідає загальній гармонії Космосу. Цю ідею розвивав також *Гіппократ*, який вважав, що здоров'я є результатом рівноваги між рідинами тіла (кров, флегма, жовта та чорна жовч). Порушення цієї рівноваги призводить до хвороби. Це стало початком так званої теорії гуморальної медицини.

Філософи-класики, як-от *Платон* та *Арістотель*, також вважали здоров'я важливим компонентом цілісного розвитку людини. Платон у своїх діалогах підкреслював, що здоров'я тіла є невіддільним від здоров'я душі, а Арістотель розглядав здоров'я як досягнення цілісного стану добродетності (*евдемонія*), що включає як фізичний, так і духовний аспекти.

 Історія *філософії здоров'я в часи Античності* ґрунтується на інтеграції природничо-наукових уявлень із філософськими концепціями гармонії, рівноваги та єдності тіла й душі. Стародавні філософи приділяли велику увагу питанню здоров'я, адже вважали його невіддільним від цілісного розуміння людської природи та буття.

Античні греки були одними з перших, хто запропонував філософське розуміння здоров'я. Для них здоров'я було не просто фізичним станом, а результатом гармонії між різними елементами тіла та його відносин із зовнішнім середовищем.

Один із перших філософських підходів до здоров'я був представлений піфагорійцями. *Піфагор* і його послідовники вважали, що весь світ, включаючи людину, підпорядковується математичним принципам гармонії та рівноваги. Здоров'я було результатом цієї гармонії в тілі, порушення якої призводило до хвороб.

Видатний лікар та філософ *Гіппократ* вважається батьком західної медицини, і його ідеї суттєво вплинули на подальший розвиток філософських уявлень про здоров'я. Він розробив теорію гуморальної медицини, згідно з якою здоров'я залежить від рівноваги між чотирма рідинами (гуморами) тіла: кров'ю, флегмою, жовтою та чорною жовчю. Баланс цих рідин визначав фізичний і психічний стан людини.

Філософськи Гіппократ вважав, що здоров'я є природним станом тіла, а хвороба – це результат порушення природного порядку. Його підхід до здоров'я ґрунтувався на спостереженні за природними процесами й вивченні того, як різні фактори – клімат, їжа, спосіб життя – впливають на організм. Гіппократ вірив, що лікар має сприяти природним силам організму, а не боротися з ними.

Платон підходив до питання здоров'я з метафізичного погляду. У своєму діалозі «Тімей» Платон описує людину як сукупність тіла й душі, де здоров'я тіла нерозривно пов'язане зі здоров'ям душі. Він вважав, що душа є першопричиною всього, тому хвороби тіла виникають через дисгармонію в душі. Це означає, що справжнє здоров'я досягається через моральний і духовний розвиток людини.

Згідно з Платоном, душа складається з трьох частин: розумової (логос), емоційної (тімос) і бажальної (епітумія). Кожна частина душі повинна бути в гармонії з іншими, і тоді тіло також буде здоровим. Для досягнення гармонії між душею й тілом Платон радив поміркованість, фізичні вправи та розвиток інтелекту.

Арістотель, учень Платона, продовжував дослідження зв'язку між здоров'ям і добродією. У своїх роботах, зокрема в «Нікомаховій етиці», він розглядав здоров'я як частину цілісного добробуту людини (евдемонії), яке включає не лише фізичний, але й моральний аспект.

Арістотель вважав, що здоров'я полягає в досягненні оптимальної функції кожної частини тіла і, що найважливіше, у збалансованому способі життя. Він підтримував ідею середнього шляху (золотої середини), де людина повинна уникати крайнощів у всьому – як у фізичних, так і моральних аспектах.

Здоров'я для Арістотеля – це не просто відсутність хвороби, а гармонійний стан, у якому організм виконує свої функції найкращим чином. Він наголошував, що турбота про тіло є необхідною для реалізації повного людського потенціалу, оскільки фізична енергія та духовна сила взаємозалежні.

У *Римі* ідеї давньогрецьких філософів продовжували розвиватися, і філософи поєднували наукові та філософські підходи до здоров'я.

Гален був одним із найвпливовіших медиків і філософів свого часу. Він значною мірою розвинув ідеї Гіппократа, систематизуючи гуморальну теорію і розвиваючи анатомічні дослідження. Гален також вважав, що здоров'я визначається рівновагою рідин в організмі, але його підхід був більш механістичним та емпіричним. Однак, як й інші античні філософи, він визнавав важливість гармонії між тілом і душею, і підкреслював роль дієти, фізичних вправ та психічного добробуту для підтримки здоров'я.

Стоїчні філософи, такі як *Епіктет* і *Марк Аврелій*, розглядали здоров'я не тільки як фізичний стан, а і як внутрішню стійкість до зовнішніх обставин. Стоїки вважали, що справжнє здоров'я полягає у спокої духу й душевній рівновазі, а не лише у фізичному добробуті. Хвороба для стоїків була лише ще однією життєвою перешкодою, яку слід прийняти з мудрістю та спокоєм.

2. Середньовічна філософія

У Середньовіччі філософські уявлення про здоров'я були значною мірою пов'язані з релігійними уявленнями. Здоров'я розглядалося не лише як фізичний стан, але і як духовний. Августин Блаженний та Фома Аквінський підкреслювали, що справжнього здоров'я можливо досягти лише через моральну чистоту та божественну благодать. Хвороба часто розглядалася як випробування або покарання за гріхи.

Філософія здоров'я в Середньовіччі була тісно пов'язана з релігійними уявленнями та християнською теологією. У цей період, на відміну від античної філософії, яка наголошувала на гармонії тіла і душі, основним об'єктом роздумів середньовічних мислителів було духовне здоров'я людини, її зв'язок із Богом та моральним життям.



Основною концептуальною зміною у філософії здоров'я в Середньовіччі стало перенесення акценту на душу і на моральну чистоту. Під впливом християнства здоров'я стало розглядатися через призму відношення людини до Бога, гріха і порятунку.

Августин Блаженний – один із найвпливовіших ранніх християнських філософів і теологів, який багато писав про людську природу, гріх і порятунок. Для Августина здоров'я було не просто фізичним станом, а насамперед духовним. Він вважав, що хвороби й страждання – це наслідки первородного гріха, і що справжнє здоров'я може бути досягнуте лише через повернення до Бога.

Августин також говорив про те, що тілесне здоров'я тимчасове і не є найвищою цінністю, оскільки справжнє визволення полягає в очищенні душі. У його теологічних роздумах хвороба сприймалася як випробування, через яке людина може зміцнити свою віру та духовно піднятися.

У Середньовіччі *монастирі* були осередками збереження знань та медичної практики. Монахи вивчали праці античних медиків, зокрема Гіппократа і Галена, і намагалися поєднати ці знання з християнським світоглядом. Монастирська медицина розвивалася на основі віри у те, що зцілення тіла та душі відбувається через благодать Божу, молитви та допомогу ближньому.

Лікування хворих у монастирях сприймалося не тільки як фізичне зцілення, але і як акт християнської любові та милосердя. Турбота про здоров'я тіла вважалася менш важливою, ніж турбота про духовне визволення, але все ж мала своє значення, оскільки здорове тіло могло сприяти духовному розвитку.

У період зрілого Середньовіччя відбулося відродження інтересу до античної філософії, зокрема до Арістотеля, завдяки розвитку схоластики. Найвідомішим представником *схоластичної філософії* був Фома Аквінський, який інтегрував арістотелізм у християнську теологію.

Фома Аквінський вважав, що здоров'я є частиною природного блага, яке Бог дарує людині, і це благо може допомагати людині в її духовному житті. Він визначав здоров'я як природний стан гармонії та досконалості організму, де кожен орган виконує свою функцію відповідно до свого призначення. Однак, як і інші середньовічні мислителі, він наголошував, що фізичне здоров'я підпорядковане духовному добробуту.

Фома також розробив теорію чеснот, де здоров'я розглядалось як частина людського щастя, але лише у світлі його відношення до вищого блага – єдності з Богом. Для нього здоров'я було інструментом, який допомагає людині виконувати свої обов'язки перед Богом і суспільством.

У Середньовіччі хвороба часто розглядалася як випробування від Бога або навіть як кара за гріхи. Цей погляд формувався під впливом біблійних історій і християнської теології. Багато людей вірили, що терпляче страждання під час хвороби може допомогти їм духовно вдосконалитися.

Важливим аспектом філософії здоров'я в цей період було зцілення через віру та молитву. Лікування хвороб розумілося не лише як медична допомога, але і як процес духовного очищення. Святі, як-от Косма і Даміан, вважалися покровителями медицини й часто зверталися до них за допомогою під час хвороб.

У XIII столітті почали виникати перші медичні університети, такі як знаменитий медичний факультет у Салерно. Тут середньовічні лікарі вивчали праці античних авторів та розвивали медичні знання на основі раціональних підходів. Однак навіть у цих навчальних закладах медичні знання були тісно переплетені з релігійними ідеями.

Університетська медицина спиралася на праці Галена та Гіппократа, а також на арабські медичні тексти. Але навіть із розвитком науки фізичне здоров'я не відривалося від духовної практики. Лікарі часто спиралися на релігійні тексти й використовували молитви поряд із традиційними методами лікування.

3. Епоха Відродження та Нового часу

З розвитком науки в епоху Відродження починається переосмислення підходу до здоров'я. Гуманісти, як-от Парацельс, починають розвивати більш емпіричний підхід до медицини та здоров'я, спираючись на дослідження тіла та його функцій. У цей час також зростає інтерес до індивідуальних особливостей людини та природного світу, що дозволило переглянути класичні теорії гармонії та рівноваги.

Рене Декарт запропонував дуалістичну концепцію людини, розділяючи тіло і душу. Він розглядав тіло як машину, що діє за законами механіки, що вплинуло на розвиток західної медицини та ідеї про фізичне здоров'я як механічну функціональність.



Епоха Відродження та Нового часу внесла значні зміни у філософські та наукові уявлення про здоров'я. В цей період відбувся відхід від середньовічних релігійних уявлень і повернення до класичних ідей античності, зокрема до підходів Гіппократа й Арістотеля. Одночасно з розвитком наукового методу філософія здоров'я отримала нове тлумачення, більше орієнтоване на раціональне розуміння людського тіла та його функцій.

Загалом епоха Відродження знаменувалася відновленням інтересу до античної спадщини, що вплинуло і на медицину та філософію здоров'я. Вчені цього часу почали переосмислювати ідеї античних філософів, спираючись на емпіричні дослідження та нові відкриття в галузі анатомії та фізіології.

Леонардо да Вінчі був одним із тих мислителів, хто поєднував філософію, науку та мистецтво в дослідженні людського тіла. Він вважав, що здоров'я пов'язане з ідеальною функціональністю організму, який підпорядковується механічним і математичним принципам. Да Вінчі проводив численні анатомічні дослідження, роблячи точні малюнки людського тіла, які допомогли краще зрозуміти його будову та функціонування.

Його підхід був натхненний античними ідеями гармонії та пропорцій, що були важливими для класичних філософів, як-от Піфагор і Платон. Однак, на відміну від середньовічних мислителів, Леонардо більше цікавився тілесними аспектами здоров'я і вважав, що наукові знання допоможуть досягти кращого розуміння його природи.

Андреас Везалій був одним із засновників сучасної анатомії, його праця «De humani corporis fabrica» («Про будову людського тіла», 1543 р.) перевернула середньовічні уявлення про медицину. Везалій спростував багато положень, що ґрунтувалися на працях Галена, завдяки власним дослідженням людського тіла. Він підкреслював важливість точного знання анатомії для розуміння здоров'я і хвороби.

Везалій закликав до експериментального підходу і спостереження за реальним станом речей, що стало важливим етапом у переході від схоластичної

медицини до наукового підходу. Він вірив, що розуміння структури тіла є ключем до зцілення і підтримки здоров'я.

У *Новий час* (XVII-XVIII ст.) розвиток науки та філософії продовжився на основі раціоналізму та емпіризму, що докорінно змінило погляди на природу здоров'я і хворобу.

Рене Декарт зробив значний внесок у філософію здоров'я своїми ідеями дуалізму. Декарт розділив людину на два складники: матеріальне тіло і нематеріальну душу. У його моделі тіло функціонувало як механічна система, підпорядкована фізичним законам, подібно до машини, тоді як душа була нематеріальною і не підлягала фізичним впливам.

У контексті здоров'я це означало, що тіло можна було вивчати як механізм, аналізуючи його частини й функції. Цей підхід створив основу для розвитку фізіології та медичних досліджень, заснованих на раціональному поясненні процесів у тілі.

Декарт також відстоював ідею, що розум повинен керувати тілом, і через контроль над емоціями та пристрастями людина може підтримувати здоров'я. Цей дуалізм мав великий вплив на розвиток медицини, а також на подальші дискусії про взаємодію тіла і свідомості.

Томас Гоббс, як і Декарт, вбачав у людині механістичну сутність. Він стверджував, що життя і здоров'я людини – це результат фізичних процесів, подібних до роботи годинникового механізму. Для Гоббса здоров'я було станом нормального функціонування цього «механізму», а хвороба – це порушення в роботі механічних частин тіла.

Гоббс розвинув матеріалістичний погляд на людину, що стимулювало розвиток медицини в напрямі вивчення фізіологічних процесів і функціональних порушень. У його концепції здоров'я немає місця релігійним або метафізичним уявленням про душу.

Джон Лок, засновник емпіризму, також зробив внесок у розуміння здоров'я, зосереджуючись на впливі досвіду і середовища на розвиток людини. Лок вважав, що здоров'я тіла залежить від правильного догляду за ним і від зовнішніх умов, таких як дієта, фізичні вправи та санітарія.

Його ідеї про те, що фізичний та інтелектуальний розвиток тісно пов'язані, вплинули на формування нового підходу до медицини й педагогіки. Здоров'я розглядалося як важлива умова для розумового розвитку та соціального добробуту.

У XVII-XVIII століттях *наукова революція* відкрила нові шляхи для розуміння здоров'я через відкриття в галузі фізики, хімії та біології.

Одним із важливих досягнень цього періоду було відкриття *Вільямом Гарвеєм* циркуляції крові, що стало проривом у розумінні функціонування організму. Гарвей дослідив роботу серця як помпи, що перекачує кров по всьому тілу. Цей підхід до тіла як до механізму закріпив ідею про те, що здоров'я залежить від правильного функціонування фізіологічних систем.

Завдяки розвитку наукового методу медицина Нового часу почала формуватися як окрема наука, що базувалася на експериментах і

спостереженнях. Це поступово змінило традиційний підхід до хвороб, які більше не вважалися божественною карою, а радше результатом природних процесів, що можуть бути вивчені та скориговані.

4. Просвітництво

Період Просвітництва приніс ідеї про раціоналізацію та наукове осмислення здоров'я. Дені Дідро та інші філософи цієї епохи прагнули розуміти здоров'я через матеріалістичні та раціональні підходи, досліджуючи закони природи, які впливають на людину. Здоров'я стало розглядатися як природний стан організму, а хвороба – як його відхилення, що піддається науковому дослідженню.



У часи Просвітництва (XVII-XVIII ст.) філософія здоров'я розвивалася в контексті нових ідей раціоналізму, емпіризму та гуманізму. Це був період, коли наука та розум стали головними орієнтирами для пізнання світу, а традиційні релігійні та метафізичні концепції почали поступово поступатися місцем світському та науковому підходу до здоров'я.

Просвітницькі мислителі наголошували на важливості розуму, індивідуальної свободи та емпіричного досвіду, що мало суттєвий вплив на розвиток медицини та розуміння здоров'я. Одна з ключових ідей епохи Просвітництва – *концепція природних прав*, яку розвивали такі мислителі, як Джон Лок і Жан-Жак Руссо. Згідно з цією теорією, кожна людина володіє правом на життя, свободу та щастя. Здоров'я стало розглядатися як природне право людини, яке держава та суспільство повинні захищати та забезпечувати.

Лок наголошував на важливості догляду за власним тілом і здоров'ям як частини природного порядку. Він вважав, що людина несе відповідальність за своє тіло, а здоровий спосіб життя є передумовою для інтелектуального розвитку і щасливого життя.

Просвітницькі мислителі, як-от *Дені Дідро*, *Вольтер* та інші, просуvalи ідею, що розум і наука можуть допомогти зрозуміти людське тіло та його функції набагато краще, ніж традиційні релігійні вчення. Медична наука розвивалася, спираючись на емпіричні дослідження та раціональний підхід, що дало змогу краще діагностувати та лікувати захворювання.

Важливими постатями в розвитку медичної думки епохи Просвітництва були такі лікарі, як *Герман Бургааве* та *Альбрехт фон Галлер*, які інтегрували фізіологічні й анатомічні знання з філософськими ідеями, сприяючи прогресу медичної практики. Просвітники прагнули пояснити хвороби природними причинами, що було відходом від середньовічного підходу, коли хвороби часто розглядалися як покарання за гріхи.

Вольтер був одним із найвпливовіших мислителів епохи Просвітництва. Він критично ставився до релігійних забобів і виступав за використання розуму та науки для розв'язання проблем людства, зокрема

проблеми здоров'я. Вольтер був прихильником вакцинації проти віспи, яка на той час викликала численні епідемії. Він писав про важливість боротьби з хворобами за допомогою раціональних методів, закликаючи відкидати безпідставні страхи та забобони.

Жан-Жак Руссо у своїй філософії підкреслював ідею повернення до природи, що також включало турботу про здоров'я. Він вважав, що цивілізація і соціальні інститути віддалили людину від її природного стану, спричиняючи хвороби та фізичне ослаблення. У своїй праці «Еміль, або Про виховання» Руссо розвивав ідею, що людина, яка живе в гармонії з природою, підтримує своє здоров'я природним способом, через фізичну активність, чисте повітря і просту їжу.

Руссо вважав, що виховання повинно враховувати природні потреби тіла, а турбота про фізичне здоров'я є важливою частиною розвитку дитини. Ця ідея вплинула на педагогічні підходи того часу, де фізична підготовка і здоровий спосіб життя почали визнаватися важливими компонентами освіти.

Давід Юм був представником емпіризму, який ґрунтувався на досвіді та спостереженні за реальним світом. У своєму трактуванні людської природи Юм наголошував, що всі знання, зокрема й про здоров'я, повинні ґрунтуватися на досвіді та практичному спостереженні.

Для Юма здоров'я було пов'язане із задоволенням базових потреб людини й правильним балансом між тілесними та розумовими діяльностями. Він вважав, що моральне і фізичне здоров'я залежать від правильного управління пристрастями та від гармонії між тими елементами життя, що приносять задоволення та щастя.

Іммануїл Кант розробив концепцію автономії, яка вплинула на етичне розуміння здоров'я. Кант вважав, що кожна людина має моральне зобов'язання піклуватися про своє тіло і здоров'я, оскільки воно є основою для моральних вчинків. Він наголошував, що людина повинна бути відповідальною за своє здоров'я, оскільки лише здорова людина може бути морально вільною і діяти згідно з моральним законом.

Кант також розвивав ідею, що людина повинна уникати надмірностей у своєму житті, а баланс між розумом і тілом є важливим для здоров'я. Фізичне здоров'я було важливим передумовою для реалізації моральних і розумових потенціалів людини.

Епоха Просвітництва також дала поштовх ідеям про суспільну відповідальність за здоров'я населення. Просвітницькі мислителі вважали, що уряди повинні сприяти розвитку медичної науки та впроваджувати політики, спрямовані на поліпшення санітарних умов, вакцинацію та догляд за хворими. У цей час почали з'являтися перші ініціативи з організації суспільної охорони здоров'я, включаючи лікарні, дезінфекційні заходи та інші методи боротьби з епідеміями.

5. Філософія XIX-XX століть

У XIX столітті розвивається цілий ряд нових філософських ідей щодо здоров'я, зокрема в межах німецької класичної філософії. **Фрідріх Ніцше**, наприклад, розвиває ідеї про силу, волю та життєздатність як сутнісні риси здорової особистості. Він критикує традиційну християнську мораль за те, що вона пропагує слабкість, і закликає до «переоцінки всіх цінностей» на користь активного та сильного життя.

Філософія екзистенціалізму, представлена такими мислителями, як *Жан-Поль Сартр* та *Мартін Гайдеггер*, розглядає здоров'я у контексті людської свободи, вибору та існування. У межах цього підходу здоров'я вже не є просто фізичним чи психологічним станом, але пов'язане з буттям людини у світі та її здатністю до самовизначення.



Філософія здоров'я у XIX-XX століттях переживала значну еволюцію, яка була пов'язана з розвитком науки, медицини, соціальних і культурних процесів. В цей період з'явилися нові підходи до розуміння здоров'я, що поєднували наукові знання з філософськими ідеями про людську природу, тіло, душу і суспільство.

У XIX столітті на перший план вийшла **біомедична модель здоров'я**, яка базувалася на наукових відкриттях у галузі біології, фізіології та медицини. Відкриття мікробів Луї Пастером і Робертом Кохом, а також розвиток патології, анатомії та інших медичних наук змінили підхід до діагностики та лікування хвороб. Хвороби почали розглядати як порушення біологічних процесів у тілі, що вимагають лікування за допомогою медикаментів або хірургії.

Основні характеристики біомедичної моделі:

- механістичний підхід: тіло людини розглядається як складний механізм, що складається з органів і систем, кожна з яких має свої функції;
- патологія та лікування: здоров'я визначається як відсутність хвороб, а хвороби як фізіологічні чи анатомічні порушення, що підлягають корекції;
- роль лікаря: лікар виступає як експерт, який діагностує хворобу та призначає лікування, спираючись на об'єктивні медичні показники.

Важливі постаті цього періоду: *Клод Бернар*, який заклав основи експериментальної медицини, та *Іван Павлов*, чия робота над умовними рефlekсами зробила важливий внесок у розуміння взаємозв'язку між нервовою системою і здоров'ям.

Психосоматична модель здоров'я отримала свій розвиток у XX столітті, доповнивши біомедичну модель ідеями психосоматики – підходу, що розглядає взаємодію тіла і психіки в контексті здоров'я. Ця модель підкреслює, що емоційні та психологічні фактори впливають на фізичний стан людини. Ранні дослідження психосоматики були пов'язані з працею *Зигмунда Фрейда* і його послідовників, які вказували на зв'язок між несвідомими емоціями та фізичними симптомами.

Основні риси психосоматичної моделі:

- психічні фактори у здоров'ї: емоційний стан, стрес і психологічні травми можуть спричиняти або посилювати фізичні захворювання;
- інтеграція тіла і душі: здоров'я розглядається як результат гармонії між психічними та фізичними процесами;
- індивідуальний підхід: лікування передбачає врахування психологічних та соціальних аспектів життя пацієнта, а не лише фізичних симптомів.

Важливими постатями в розвитку психосоматики стали *Франц Александер* і *Франц Габріель*.

Холістичний підхід до здоров'я став популярним у ХХ столітті. Холізм – це підхід, який передбачає, що здоров'я людини визначається комплексом фізичних, психічних, соціальних і духовних чинників. На відміну від біомедичної моделі, холістичний підхід розглядає людину як єдину систему, в якій взаємопов'язані всі аспекти її буття.

Основні риси холістичної моделі:

- цілісність людини: людина розглядається як неподільна єдність тіла, розуму і духу, а її здоров'я залежить від гармонії між цими елементами;
- профілактика і здоровий спосіб життя: холізм наголошує на профілактиці хвороб через правильне харчування, фізичні вправи, медитацію і здоровий спосіб життя;
- індивідуальність лікування: лікування повинно бути індивідуалізованим і включати як традиційні медичні методи, так і альтернативні практики (натуропатія, акупунктура тощо).

Екзистенціальна філософія здоров'я також набула свого поширення у ХХ столітті. Екзистенціалізм набув значного впливу завдяки своїм представникам, якими були *Мартін Гайдеггер*, *Жан-Поль Сартр* і *Карл Ясперс*. Екзистенціалісти розглядали здоров'я в контексті людського існування, свободи та відповідальності. Вони підкреслювали, що здоров'я не можна звести лише до біологічних процесів, оскільки воно також пов'язане з переживаннями людини, її здатністю до самопізнання і вільного вибору.

Основні ідеї екзистенціальної філософії здоров'я:

- автентичність: здоров'я пов'язане з тим, наскільки людина живе автентично, відповідно до власної природи та цінностей;
- свобода і відповідальність: людина сама відповідальна за своє здоров'я, оскільки вона має свободу вибору в побудові свого життя і прийнятті рішень;
- значення хвороби: хвороба розглядається не лише як фізичне порушення, але і як екзистенційна криза, що вимагає переосмислення життя.

Феноменологічний підхід до здоров'я, започаткований *Едмундом Гуссерлем*, а пізніше розвинутий *Морісом Мерло-Понті*, розглядав здоров'я в контексті людського досвіду. Згідно з феноменологією, здоров'я визначається тим, як людина відчуває себе у світі, як вона сприймає своє тіло і як воно функціонує у взаємодії з навколишнім середовищем. Мерло-Понті

наголошував, що тіло є основою людського досвіду і сприйняття світу, тому здоров'я залежить від цілісного сприйняття і розуміння свого тіла.

Соціальна філософія здоров'я також набула значного розвитку в ХХ столітті. Питання соціальної справедливості, нерівності в доступі до медичних послуг, соціальних детермінант здоров'я (житлові умови, освіта, зайнятість) стали центральними для філософії здоров'я.

У ХХ столітті виникла нова галузь філософії – **біоетика**, що поєднала етичні, філософські та соціальні питання, пов'язані з медициною і здоров'ям. Біоетика досліджує моральні дилеми, що виникають у медичних дослідженнях, клінічній практиці й суспільній охороні здоров'я. Це включає теми евтаназії, трансплантації органів, репродуктивних технологій, генетичної інженерії та прав пацієнтів.

6. Сучасна філософія здоров'я

У ХХ столітті з розвитком біоетики та філософії медицини філософське розуміння здоров'я стало більш диференційованим і глибоким. Зокрема, розвиваються концепції холізму, що розглядають здоров'я як інтеграцію фізичних, психічних, соціальних і духовних аспектів. Мішель Фуко у своїх дослідженнях про владу та дисципліну розглядав медицину як інструмент соціального контролю, де здоров'я є результатом впливу соціальних норм.

Також виникли екофілософські та постмодерні підходи до здоров'я, які акцентують на взаємозв'язку між здоров'ям людини та станом навколишнього середовища, а також на ролі культурних контекстів у формуванні уявлень про здоров'я.

Сучасна філософія здоров'я охоплює широкий спектр підходів та ідей, що інтегрують наукові досягнення, етичні роздуми та соціальні виклики. Вона ґрунтується на традиціях попередніх століть, але враховує нові реалії глобалізації, технічного прогресу, зміни клімату та інших актуальних питань.



Сучасна філософія здоров'я зосереджує увагу на багатовимірному розумінні здоров'я, яке виходить за рамки лише фізичного добробуту і включає психологічні, соціальні, екологічні та духовні аспекти.

Біоетика стала важливою частиною філософії здоров'я, що досліджує моральні питання, пов'язані з медициною, науковими дослідженнями та технологіями. Вона охоплює такі теми:

- етичні питання репродуктивних технологій (сурогатне материнство, генетична інженерія, клонування);
- права пацієнтів (інформована згода, автономія, право на приватність);
- евтаназія і право на смерть – це питання залишається складною темою етичних дискусій, де розглядається питання людської гідності, страждань і свободи вибору;

– генетична інженерія та редагування геному (розвиток технологій генетичних модифікацій викликає етичні питання про межі впливу на людське тіло та майбутні покоління).

Біоетика також фокусується на проблемах справедливості у доступі до медичних послуг та розподілі ресурсів, особливо в умовах пандемій, бідності та глобальної нерівності.

Сучасна філософія здоров'я підтримує ідею, що психічне здоров'я є невіддільною частиною загального добробуту. *Психосоматичні дослідження* продовжують розвиватися, підтверджуючи вплив психологічних факторів на фізичний стан людини. Теми психічного здоров'я, такі як депресія, тривожність, стрес, стають центральними для сучасного дискурсу про здоров'я, особливо в умовах швидкого життя, високих вимог суспільства і технологічного перевантаження.

Холістичний підхід до здоров'я зберігає актуальність у сучасній філософії. Все більше досліджень підтримують ідею про необхідність врахування фізичних, психічних, соціальних і духовних аспектів для досягнення гармонії. Холістичні моделі охорони здоров'я включають інтеграцію традиційної медицини з альтернативними практиками, такими як акупунктура, йога, медитація та натуропатія; профілактику та здоровий спосіб життя, які стають ключовими компонентами сучасного розуміння здоров'я.

Сучасна філософія здоров'я дедалі більше визнає, що здоров'я залежить не тільки від індивідуальних фізичних або генетичних факторів, але й від соціально-економічних умов, в яких живе людина. ***Соціальні детермінанти здоров'я*** включають:

- освіту, доступ до чистої води, харчування, житла;
- соціальну нерівність, бідність, расизм, гендерну дискримінацію;
- вплив навколишнього середовища, змін клімату та екологічних криз

на здоров'я населення.

Підхід, що враховує соціальні детермінанти здоров'я, наголошує на необхідності системних змін для покращення загального добробуту, включаючи реформи в охороні здоров'я, соціальну політику та екологічну стійкість.

У ХХІ столітті на перший план виходить ***концепція планетарного здоров'я***, яка визнає нерозривний зв'язок між здоров'ям людини та станом навколишнього середовища. Ця філософія підкреслює, що для збереження здоров'я людства необхідно піклуватися про планету.

Зміни клімату, забруднення повітря, дефіцит води та харчових ресурсів стають головними факторами ризику для здоров'я людей. Розробка політики, спрямованої на зменшення впливу людини на природу, стає важливою частиною стратегії збереження здоров'я як на індивідуальному, так і на глобальному рівнях.

Трансгуманізм – це філософський рух, що передбачає використання новітніх технологій для покращення людських можливостей, у тому числі й

здоров'я. Трансгуманісти прагнуть до радикального продовження життя і навіть досягнення безсмертя за допомогою:

- кібернетичних імплантів, які можуть підсилювати функції тіла;
- редагування геному для усунення генетичних захворювань і покращення людських можливостей;
- нанотехнологій та штучного інтелекту, які можуть революціонізувати діагностику та лікування хвороб.

Однак цей підхід викликає глибокі етичні питання щодо того, де слід провести межу між природним і штучним у людській природі, і як технологічні зміни можуть вплинути на соціальну рівність.

Філософія справедливості в охороні здоров'я стає важливим напрямом сучасної філософії здоров'я. Вона спирається на роздуми про справедливість і рівний доступ до медичних послуг. З'являються нові виклики у забезпеченні справедливості в глобальному масштабі:

- нерівний доступ до вакцинації та ліків у різних країнах;
- питання патентного права на медичні препарати та монополії фармацевтичних компаній;
- проблеми фінансування охорони здоров'я у бідних країнах і забезпечення глобальної солідарності в подоланні епідемій.

Мінімалістична та медитативна філософія здоров'я як сучасна форма філософії здоров'я також знаходить натхнення у східних традиціях, таких як буддизм, індуїзм та даосизм. Вони пропонують мінімалістичний підхід до життя та здоров'я, який включає:

- практику усвідомленості (mindfulness) як спосіб зменшення стресу, покращення емоційного здоров'я і підтримки балансу між тілом і розумом;
- медитативні техніки, які допомагають зберігати психічну рівновагу та знижувати ризик психосоматичних розладів.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Як Гіппократ пояснював походження хвороб згідно з теорією гуморальної медицини?
2. Як Платон пов'язував здоров'я тіла зі здоров'ям душі?
3. Що Арістотель вважав ключовим для досягнення здоров'я?
4. Як середньовічна філософія, зокрема Августин Блаженний, трактувала здоров'я і хворобу?
5. Яку роль відігравала монастирська медицина у збереженні здоров'я у Середньовіччі?
6. Що означає концепція природного права на здоров'я, яка виникла в період Просвітництва?
7. Як античні греки розуміли зв'язок між гармонією Космосу і здоров'ям людини?

8. Як середньовічні філософи трактували хворобу у контексті релігійних уявлень?
9. Які нові підходи до розуміння здоров'я були розроблені в епоху Відродження?
10. Як концепція психосоматики пояснює вплив емоцій на фізичний стан?
11. Яким чином сучасна філософія здоров'я інтегрує екологічні фактори в розуміння добробуту людини?

ЛЕКЦІЯ №6

ХАРЧУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Мета вивчення теми: сформувати у студентів науково обґрунтоване уявлення про вплив харчування на стан здоров'я людини та населення загалом, розкрити фізіолого-біохімічні основи раціонального харчування, ознайомити з основними законами здорового харчування.

Основні поняття: раціональне харчування, нутрієнти, аліментарні захворювання, метаболізм, харчові ризики.

ПЛАН

1. Вплив харчування на стан здоров'я людини.
2. Раціональне харчування та його закони.
3. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.

1. Вплив харчування на стан здоров'я людини

Харчування є одним з основних важелів, який створюючи гармонію організму людини та навколишнього середовища, сприяє певним чином здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів, перетворень окремих компонентів їжі у структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є надзвичайно важливим і одним із факторів впливу на здоров'я та працездатність людини. Порушення основних принципів раціонального харчування спричиняють низку хвороб – від зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.

Вивчення та раціональна корекція харчування, зосередження уваги на сучасних проблемах харчування населення і їх перспективному розвитку є актуальною проблемою, оскільки є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні, профілактики аліментарних захворювань, зниження інфекційних захворювань серед населення.

Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини, а саме:

- забезпечує ріст та розвиток молодого організму;
- формує високий рівень здоров'я, зменшує рівень захворюваності та тяжкості захворювань;
- відновлює працездатність;
- забезпечує нормальну репродуктивну функцію;
- збільшує тривалість життя в тому числі активного життя;
- захищає від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих та побутових чинників;
- є методом лікування та профілактики захворювання.

Наука про харчування традиційно розглядає забезпечення організму енергією та нутрієнтами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами та вітамінами. Але чим більше вчені розуміють взаємозв'язок між харчовими продуктами, харчуванням і здоров'ям, тим більш стає очевидним, що харчові продукти – це щось більше ніж просто нутрієнти.

Достатнє харчування – це не зникнення відчуття голоду, а таке харчування, яке достатнє за складом і будовою харчових речовин. Щодоби людина повинна обов'язково отримувати близько 600 харчових речовин, серед яких 66 – абсолютно незамінних нутрієнтів та не менше 30 різноманітних страв щотижня.

Докорінні зміни в структурі харчування людини не дозволяють сьогодні навіть теоретично забезпечити традиційними шляхами організм усіма необхідними речовинами. Це призвело до негативних наслідків у здоров'ї населення економічно розвинутих країн:

- поширення серед дорослих різних форм ожиріння (надлишкова маса тіла й ожиріння виявляється у 55% людей старших за 30 років) і, як наслідок, зростання захворювань, в основі яких порушення вуглеводного і ліпідного обмінів, а саме атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет;

- порушення імунного статусу, зокрема з різними видами імунодефіцитів зі зниженою резистентністю до інфекцій й інших несприятливих факторів навколишнього середовища;

- збільшення захворювань, пов'язаних з елементарними дефіцитами мінералів і мікроелементів, а саме залізодефіцитна анемія у дорослих і дітей, захворювання щитоподібної залози, які пов'язані з дефіцитом йоду, захворювання опорно-рухового апарата з дефіцитом кальцію і магнію тощо.

Складні економічні умови в Україні призвели до того, що тривалість життя в країні є однією з найнижчих у світі й на 20 років менше ніж у країнах західної Європи. Зростає кількість серцево-судинних захворювань, злоякісних пухлин, ожиріння, діабету, карієсу; зростає дитяча захворюваність: слабкі та середні форми анемії, затримка росту, підвищений рівень смертності.

Незадовільний стан харчування призводить до зниження імунного і гуморального захисту організму і як наслідок до збільшення кількості інфекційних та неінфекційних захворювань, передчасному виснаженню організму і зростанню смертності; гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму як наслідок зниження соціального статусу особи; ускладнення виконання організму репродуктивної функції (зниження ймовірності запліднення, хворе та кволе потомство з незначною потенціальною тривалістю життя низьким соціальним статусом та генетичними вадами).

Хвороби що пов'язані з недостатнім або надлишковим харчуванням називаються *аліментарними*.

Розлади харчування організму – це патологічні стани, обумовлені нестачею або надлишком необхідних для життєдіяльності харчових речовин, а також недостатністю або надлишковою енергетичною цінністю їжі.

Аліментарні захворювання в основному виникають внаслідок тривалих порушень харчування.

Досконалість регулювальних систем організму не абсолютна, тому будь-яка формула збалансованого харчування не може бути однаково адекватною для всіх процесів життєдіяльності організму людини. Крім цього важливу роль відіграють індивідуальні генетичні особливості метаболізму і функції органів і систем.

Наприклад, у разі споживання великої кількості насичених жирів або холестерину в одних людей ліпідний обмін суттєво не змінюється, тоді як в інших він порушується навіть у разі меншого їх споживання. Отже, один і той самий нутрієнт спричиняє індивідуальні метаболічні процеси організму, які доповнюються фізіологічними чинниками: віком, статтю, фізичною активністю тощо.



Можна виділити такі хвороби з елементарним фактором ризику: атеросклероз (тваринні жири, холестерин, легкозасвоювані вуглеводи), злоякісні пухлини (копчені продукти, тваринні жири), цукровий діабет (легкозасвоювані вуглеводи, тваринні жири), подагра (пуринові основи, нуклеїнові кислоти, сечова кислота та інші азотовмісні екстрактивні речовини).

Саме тому необхідне державне регулювання харчування населення. Основними напрямками *державної політики у галузі здорового харчування* є:

- ліквідація дефіциту білка шляхом створення індустрії виробництва білка з нетрадиційних джерел та технологій його використання;
- ліквідація дефіциту мікронутрієнтів шляхом створення індустрії біологічно активних добавок до їжі та технології збагачення харчових продуктів;
- створення індустрії спеціалізованих продуктів дитячого харчування, що забезпечить оптимальний фізичний і розумовий розвиток дитини;
- забезпечення безпеки харчових продуктів, створюючи сучасну інструментальну базу;
- підвищення рівня знань з питань здорового харчування шляхом розробки системи освітянських програм для загальноосвітніх шкіл населення та засобів масової інформації.

2. Раціональне харчування та його закони

Кожна людина має визначені біохімічні, імунологічні та морфологічні особливості, які настільки ж важливі для обґрунтування її харчування, як і вік, стать та енерговитрати.

У процесі життєдіяльності в організмі людини постійно відбуваються процеси побудови та розпаду клітин, тканин та органів, а також

внутрішньоклітинних компонентів. Для цих всіх процесів потрібні пластичні та енергетичні матеріали, які надходять тільки з їжею, водою та повітрям. Деякі біологічно активні речовини – гормони, ферменти синтезуються в організмі людини із вітамінів, які можуть надходити до організму з їжею.

Основна умова життя людини – обмін речовин і енергії (метаболізм) між організмом і зовнішнім середовищем. Фізіологічною основою харчування людини є обмін речовин та енергії.

Харчування – це складний процес надходження, перетравлення, всмоктування та асиміляції в організмі харчових речовин, які необхідні для покриття енергетичних витрат, побудови й оновлення клітин, тканин та органів, а також для регуляції процесів, які відбуваються в організмі.

Раціональним називається харчування, що найкраще задовольняє потребу організму в енергії та есенціальних (незамінних) життєво важливих речовинах, причому в даних, конкретних умовах його життєдіяльності. Раціональним вважається харчування, якщо відповідає 7 законам (табл. 4).

Таблиця 4 – Закони раціонального харчування

Закон кількісної і якісної повноцінності харчування	Енергетична цінність, кількісний та якісний склад раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції
Закон збалансованості	Харчовий раціон повинен бути збалансованим за вмістом нутрієнтів
Закон адекватності	Нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам та можливостям організму
Закон правильного режиму	Їжа повинна надходити в організм у певний час та раціонально розподілятися по окремих споживаннях
Закон естетичного задоволення	Їжа повинна бути приємною, смачною, із властивим їй ароматом і вживатись в естетичних умовах
Закон безпеки харчування	Їжа повинна бути нешкідливою щодо наявності в ній токсичних речовин та токсинів мікроорганізмів
Закон профілактичної спрямованості харчування	Їжа повинна запобігати захворюванням та підвищувати імунологічний статус організму

Науковою основою організації раціонального харчування населення є фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та споживання їжі.

3. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин

У харчових продуктах можуть міститися речовини, що негативно впливають на організм людини внаслідок надмірного їх споживання або негативного впливу на засвоєння нутрієнтів.

До таких речовин належать: антиферменти та демінералізуючі речовини; антиферменти, що блокують засвоєння амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин; окремі нутрієнти, що можуть викликати порушення в

організмі (органічні кислоти, кофеїн, холестерин, пуринові основи, ефірні олії тощо).

Кофеїн збуджує центральну і вегетативну нервову систему (зростає частота і сила серцевих скорочень, підвищується секреція шлункового соку, підсилюється потовиділення, підвищується температура тіла) Після споживання кофеїну чи кофеїновмісних напоїв поліпшується самопочуття, з'являється бадьорість, активізуються м'язові процеси та рухова сфера. Погіршується перенесення високих температур, але поліпшується перенесення холоду.

Кофеїн дещо знижує згортання крові, посилює сечовиділення, активізує процеси тканинного окиснення, при цьому посилюється розпад глікогену. Кофеїн має здатність руйнувати підшкірний нейтральний жир і збільшує вміст у крові жирних кислот, які підсилюють тепловіддачу, але і підвищують температуру тіла.

Проте, постійне тривале вживання кофеїну призводить до звикання, за якого необхідні значно більші дози для досягнення того самого стимулювального ефекту. Різке невживання кофеїну призводить до сильного гальмування у центральній нервовій системі, з'являється в'ялість, загальна пригніченість, сонливість, нервова депресія. Систематичне приймання кофеїну пригнічує нервову систему, розвивається гальмування мислення, послаблюється сила волі, з'являється невпевненість у своїх силах. Вживання кофеїну чи кофеїновмісних напоїв призводить до формування фізичної та психічної залежності від цієї речовини.

Кофеїн, крім здатності підвищувати виділення шлункового соку, різко прискорює перистальтику кишківника. Їжа не встигає повністю перетравлюватися, що призводить до розвитку гнильних та бродильних процесів. З цієї причини не можна запивати їжу чаєм чи кавою. Ці напої необхідно пити окремо, як мінімум за 1 годину до основного споживання їжі.

Отже, кофеїн не можна рекомендувати для щоденного вживання для підвищення працездатності та витривалості. Вживати його слід не частіше двох разів на тиждень і бажано у першій половині дня. За умови такого приймання повністю виключається звикання і виснаження резервів нервової системи.

Чай, завдяки здатності мобілізувати цукор з глікогенних депо і жирних кислот з підшкірного жирового шару, усуває почуття спраги й має зігрівальну дію. У зернах кави вміст кофеїну значно менший, ніж у листках чаю.

Какао-боби містять дуже мало кофеїну. І тому какао-напій та шоколад майже не мають стимулювально дії, але вони містять велику кількість жирів. Крім цього усі кофеїновмісні напої виводять з організму вітамін В₁.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні принципи раціонального харчування і його вплив на здоров'я людини?
2. Чому важливе дотримання балансу білків, жирів, вуглеводів, мінералів та вітамінів у харчуванні?
3. Що таке аліментарні захворювання, і які причини їх виникнення?
4. Яким чином надмірне споживання жирів і вуглеводів впливає на здоров'я людини?
5. Які зміни в структурі харчування населення можуть призвести до розвитку серцево-судинних захворювань?
6. Який вплив кофеїну на центральну нервову систему та метаболізм людини?
7. Як державна політика впливає на здорове харчування населення?
8. Які основні напрямки корекції харчування для профілактики дефіциту нутрієнтів у населення?
9. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості організму при складанні харчового раціону?
10. Які фізіологічні процеси включає обмін речовин і енергії в організмі людини?

ЛЕКЦІЯ №7

ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСТЬ СУЧАСНОСТІ

Мета вивчення теми: сформуванати цілісне уявлення про здоровий спосіб життя як філософсько-соціокультурний феномен, його компоненти, чинники впливу та значення для сучасної людини; розкрити значення філософських, культурних, соціальних та особистісних засад збереження і зміцнення здоров'я.

Основні поняття: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, філософія здоров'я, передумови здоров'я.

ПЛАН

1. Філософські засади здорового способу життя.
2. Проблеми формування здорового способу життя.
3. Поняття сфер або компонентів здоров'я.
4. Роль освіти, культури та дозвілля у формуванні здоров'я.

1. Філософські засади здорового способу життя

Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на її здоров'я: забруднене навколишнє середовище; їжа перенасичена барвниками, консервантами та іншими шкідливими речовинами; зменшення лісових насаджень, водойм, посівних площ тощо. Зрозуміло, що людський імунітет з кожним поколінням стає слабкішим, а організм все вразливішим до різноманітних хвороб.

Отже, доцільно осягнути погляди стародавніх філософів на здоровий спосіб життя, їхню філософію здоров'я людини з метою актуалізації раціональних ідей та їх залучення до розв'язання сучасних проблем у контексті концепції оздоровлення сучасного суспільства.

У філософії поняття «здоровий спосіб життя» поєднує елементи, що стосуються фізичної, психічної, соціальної та духовної сфер здоров'я.

До сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху, довкілля, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Сфера *психічного здоров'я* охоплює індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (збудженість, емоційність). Психічне здоров'я пов'язане зі специфікою мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного

життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Духовне здоров'я залежить насамперед від духовного світу особистості, який формується під впливом компонентів духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

2. Проблеми формування здорового способу життя

У ХХ столітті перед людством виникла нагальна потреба створити концептуально виважену стратегію здорового способу життя в реально наявних умовах, а не будувати утопічні плани ізоляції індивіда від усіх можливих патогенних впливів. Стародавня філософія – багате джерело для формування програми здорового способу життя сучасної людини. Одна із потенційно продуктивних ідей у цьому плані – ідея про взаємозумовленість фізичного і психічного здоров'я індивіда.



Можливість реалізації здорового способу життя починається з організації життєвого простору людини та розумного використання нею вільного часу.

Вільний час є одним з важливих засобів формування особистості людини. Саме в умовах вільного часу найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відбудовні процеси, що знімають інтенсивні фізичні та психічні навантаження. Використання вільного часу є своєрідним індикатором культури, кола духовних потреб та інтересів конкретної особистості або окремої соціальної групи. Як частина вільного часу дозвілля залучає особистість своєю не регламентованістю і добровільністю вибору його різних форм та демократичністю.

Вільний час набуває цінності лише тоді, коли використовується для всебічного розвитку особистості, він призначений для того, щоб людина мала можливість розкрити себе, піднятися до вищого рівня прояву своїх здібностей, повніше задовольнити свої чимраз більші потреби. У вільний час ми вчимося, виховуємо дітей, читаємо книги, дивимося телевізор, ходимо в кіно, театр, на концерти, займаємося самоосвітою, спілкуємося з друзями, буваємо на природі тощо.

Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні та духовні потреби, в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил. До дозвілля імовірніше всього можна віднести такі види

занять, як читання, перегляд телепередач, відвідування кінотеатрів, театрів, концертів, спілкування з друзями, заняття спортом, розваги, прогулянки, ігри, пасивний відпочинок тощо. Для занять у години дозвілля характерна в основному самоособистісна спрямованість їхнього змісту. У межах дозвілля в основному здійснюється споживання культури, а не її творення: людина прагне задовольнити свої потреби в насолоді, задоволенні, розвагах. Дозвілля розвиває особистість.

Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та інших). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворювальної художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Компоненти здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших компонентів здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура, валеологія.

Формуванню здорового способу життя в учнівській молоді,

формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс *валеології* – наука про здоровий спосіб життя.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови та спосіб життя (близько 50%).



Звідси походить загальноприйняте у міжнародній спільноті визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Існує визначення здоров'я як стану оптимальної життєдіяльності людини. Загалом у наукових працях аналізується понад 200 визначень поняття «здоров'я». Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

3. Поняття сфер або компонентів здоров'я

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або компоненти – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці компоненти невіддільні один від одного, вони тісно взаємопов'язані й саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою та руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Ще наприкінці ХХ ст. у зв'язку зі зростанням ролі культури в суспільстві та людського чинника в ньому почалося інтенсивне осмислення фізичної культури, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, також і психологічного,

соціального, культурознавчого і філософського. В кожному з цих спрямувань дослідження фізичної культури є певні досягнення. Водночас у цих проблемах залишається багато питань дискусійного характеру, які, як правило, пов'язані з недостатнім урахуванням біосоцікультурної сутності людини, розумінням її як цілісності.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці компоненти та чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема компонентів духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки та технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники та компоненти створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічному, політичному, соціальному, духовному.



У реальному житті всі чотири компоненти – соціальний, духовний, фізичний, психічний діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси.

Поняття *миру* розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім компонентам здоров'я – фізичним, психічним, духовним, соціальним.

Поняття *даху над головою* дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість – наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності та впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я.

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем *освіти*. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. До того ж доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування – це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток – передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

Стабільна екосистема – це не тільки стабілізація нормальних

екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси – це не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Це зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незалучених ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більше потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

4. Роль освіти, культури та дозвілля у формуванні здоров'я

Феномен культурно-етичного песимізму та його причини є ледь не правилом гарного тону сьогодні (як і протягом майже всієї людської історії) є невдоволення сучасністю. Побутує невиразне, але досить поширене й чинне у сфері іміджу уявлення, ніби людина культурна, інтелігентна, духовна просто-таки повинна бути незадоволена сучасною культурою – інакше сумнівною стає її власна претензія на високий культурний рівень. Як правило, говорять про те, що сучасна культура жорстока, негуманна, бездуховна тощо.

Критичне ставлення до сучасності було характерним для людства протягом усього його існування. Вже в сивій давнині, в міфах, які відбивали уявлення тогочасних людей про історичний процес, найкращі, «золоті» часи людства, як правило, відносилися в минуле. Представники фактично всіх прадавніх культур були переконані, що в «їхній» час люди й, відповідно, життя стали гіршими, ніж були колись. Причому йшлося про «погіршення» людської природи та життя як на рівні макроісторії, тобто протягом значних відрізків часу, від епохи до епохи, так і на рівні, так би мовити, мікроісторії, тобто протягом індивідуального людського життя.

Значна частина людей старшого віку завжди була схильна вважати, що «колись», тобто за часів їхньої молодості, люди були кращими (більш порядними, працелюбними, добрими тощо), мистецтво ліпшим, розваги пристойнішими тощо.

Однак така досить поширена негативна у віковому ракурсі динаміка світосприйняття пояснюється здебільше суб'єктивними чинниками. Не секрет, що на суто психологічному рівні багатьма людьми категорії людської молодості та старості сприймаються як позитивний (молодість) і негативний (старість) члени ціннісної опозиції. Молодість асоціюється з цінностями краси, здоров'я, можливістю продовження роду, значною свободою життєвого вибору (професії, стилю життя, партнера тощо). Старість же пов'язана зі

значними втратами фактично в усіх зазначених позиціях. З віком часто приходять хвороби, які суттєво можуть впливати на індивідуальне емоційне тло світосприйняття і світорозуміння. З роками в людини, як правило, поступово зменшується кількість варіантів різноманітних життєвих виборів, а на виправлення зроблених помилок залишається все менше часу і, відповідно, можливостей. Крім того, з віком часто приходиться розчарування від невиконаних життєвих планів, життєвий досвід позбавляє численних оптимістичних ілюзій. Цікаво, що навіть матеріальний світ, який людина бачить навколо себе в молоді роки, в буквальному значенні виглядає яскравішим. Пов'язаний цей факт із тим, що рогівка людського ока з часом поступово жовтіє і тому кольори, які бачить літня людина, справді часто є менш свіжими, контрастними, живими і яскравими, ніж ті, які вона бачила навколо себе раніше. В історії мистецтва відомими є ситуації, коли літній художник починав раптом виявляти незадоволення колоритом написаних у молоді роки картин, а інколи й намагались «виправити» ту чи іншу ранню роботу.

На рівні повсякденних розмов про те, в якому ціннісному та моральному напрямі (негативному чи позитивному) розвиваються людські відносини, суспільство, культура загалом, можна іноді почути аргументи, що починаються зі слів: «Колись я не боявся...» (наприклад: повірити людині, піти сам до лісу, вийти ввечері на вулицю тощо). Але слід розуміти, що навіть якщо все сказане цілком відповідає дійсності, то це ще не означає, що причини подібних суб'єктивних змін світовідчуття пов'язані тільки з погіршенням у суспільстві рівня безпеки, моралі тощо. Адже можуть бути й інші цілком логічні пояснення таких фактів. Так, у свої молоді роки людина, можливо, не мала необхідності вирішувати занадто важливі справи: не мала настільки відповідальної посади, щоб хтось міг хотіти скористатися її довірою з нещирими намірами; не розпоряджалася такими матеріальними благами, щоб ризик обману був значним. Скажімо, вирішити повірити приятелю-студенту в тому, що він післязавтра віддасть позичені у вас сьогодні сто гривень, значно легше, ніж буде колись через тридцять років довіритись тому ж самому колишньому співкурснику в тому, що без особливих вагань і ризику ви можете позичити йому на два місяці ті гроші, що їх ви кілька років збирали на придбання квартири для власної родини (навіть те, що він таки вчасно повернув колись ті сто гривень, видаватиметься недостатнім аргументом, щоб беззастережно повірити на слово і в цій ситуації).

Отже, вочевидь, будь-яка проблема сучасного суспільства має морально-правове підґрунтя, від усвідомлення якого залежить як бачення всієї площини даної проблеми, так і наявність найбільш доцільних варіантів їхнього розв'язання в певних соціокультурних умовах.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке здоровий спосіб життя і чому він важливий у сучасному світі?
2. Які компоненти здоров'я розглядає сучасна філософія?
3. Як фізичне здоров'я впливає на інші аспекти життя людини?
4. У чому полягає концепція гармонії між людиною і природою у східній філософії?
5. Які ідеї про здоров'я пропонують Веди та практика йоги?
6. Які принципи здорового способу життя сформулював Гіппократ?
7. Як концепція здоров'я трактувалася у Статуті ВООЗ?
8. Які чинники впливають на формування духовного здоров'я людини?
9. Чому важливо розглядати здоров'я як філософську та соціальну категорію?
10. Як культура, освіта та дозвілля сприяють збереженню здоров'я?

ЛЕКЦІЯ №8

ФІЛОСОФСЬКА ДУМКА ДАВНЬОГО КИТАЮ. КОНФУЦІАНСТВО ТА ДАОСИЗМ

Мета вивчення теми: ознайомити студентів з основними ідеями філософських шкіл Давнього Китаю, сформувані уявлення про філософські основи уявлень про здоров'я, довголіття та здоровий спосіб життя в давньокитайській традиції, про ідеї східної філософії щодо гармонії тіла, духу і соціального порядку, зокрема у контексті сучасного розуміння цілісного підходу до здоров'я.

Основні поняття: ци, натурфілософія, дао, інь і ян, веди, доша, аюрведа.

ПЛАН

1. Філософські уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя у давньокитайській традиції.
2. Філософія здоров'я в давньоіндійській традиції.

1. Філософські уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя у давньокитайській традиції

У філософських школах Стародавнього Китаю ставлення до здоров'я не розглядалося ізольовано – воно було органічною частиною загального бачення гармонійного буття людини в космосі, її місця у природі та суспільстві. Уявлення про здоров'я та довголіття тісно перепліталися з поняттями рівноваги, моральності, «шляху» (Дао), самовдосконалення і природності.

Давньокитайська філософія, як і індійська, була тісно пов'язана з міфологічними уявленнями минулого, що збереглися у стародавніх книгах китайської освіченості. У цих класичних книгах містяться уявлення про світ і людину, перші спроби їх філософського осмислення. Так, у «Книзі перемін» дається тлумачення понять, які є вихідними для всієї китайської культури і які визнавалися практично всіма філософськими системами Стародавнього Китаю. Це поняття «Інь», «Ян» і «Дао».

У *системі Ін-Ян*, що лежала в основі більшості китайських філософських вчень, здоров'я людини розумілося як стан гармонії між цими двома протилежними, але джерела, що доповнюють один одне. Хвороба трактувалася як наслідок дисбалансу між Ін і Ян, а оздоровлення – як відновлення цієї рівноваги. Тобто здоров'я не лише фізичне, а й психоемоційне, соціальне та духовне – це результат правильної взаємодії між людиною, природою і Всесвітом.

Світ, згідно з китайськими уявленнями, є вічною боротьбою двох протилежних сил, які не тільки заперечують, але й взаємодоповнюють одне одного. Одна сила потенційно містить іншу і на вищому ступені свого розвитку може перетворитися на свою протилежність. Ян символ неба, енергії, світла, це є активний, чоловічий початок світу. Ін символ землі, матерії, це темна

сторона світу, жіночий початок, якому належить пасивна роль. Інь і Ян пронизують все суще – небо, землю та людину. Від гармонії і рівноваги між ними залежить порядок у Піднебесній, спокій, мир і злагода на землі, успіх, добробут і здоров'я людини. Взаємозалежність і взаємопроникнення цих двох сил називається Дао (буквально «шлях») єдиний світовий закон, божественна основа всіх речей.

У давньокитайській філософії існувало шість основних шкіл: даосизм, школа «Інь-Ян» (натурфілософська школа), конфуціанство, моїзм, легізм та школа імен. Найвпливовішими з усіх вчень спини конфуціанство і даосизм.

Даосизм і конфуціанство є двома протилежними полюсами світобачення китайців. У культурі Китаю вони нерозривно пов'язані між собою, як Інь-Ян. У різні часи своєї історії китайська культура тяжіла до однієї чи іншої філософської традиції, тому можна говорити про переплетення у китайському суспільстві конфуціанських ідей з даосистськими. Конфуціанство панувало у сфері соціально-сімейних стосунків, воно стало офіційною, державною ідеологією та релігією Китаю. В інтимних глибинах людської душі головне місце належало даосизму.

Конфуціанство виникає у VI ст. до н. е., його засновником став Конфуцій (це латинська версія імені Кун Фуцзи). Основним літературним джерелом конфуціанства є книга «Лунь-юй» («Бесіди та висловлювання»).

Конфуціанство етико-політичне вчення, основна увага в ньому приділяється мистецтву управління і вихованню людини в дусі поваги до предків, до держави, до інших людей.

Етика Конфуція заснована на розрізненні двох соціальних типів людей, двох стилів поведінки у суспільстві «шляхетної людини» і «низької людини». «Шляхетна людина» той ідеал, до якого повинна прямувати людина. Основними рисами шляхетної людини є вимогливість до себе, прагнення до самовдосконалення, вміння володіти собою, поміркованість у словах і вчинках, гуманність. Гуманність, за Конфуцієм, містить справедливість, повагу до старших, правдивість, шанобливість. У своїй етиці Конфуцій формулює вищу моральну заповідь: «Не чини іншим того, чого не бажаєш собі».

В основі конфуціанського ідеалу управління лежить принцип морального зразка, а не примусу. Але для того людина повинна виховати свої вольові якості. Не можна навчитися управляти державою і людьми, якщо не вмієш управляти собою, своєю психікою, вважав Конфуцій. Спочатку людина повинна навести порядок в собі, потім у своїй сім'ї й тільки після того у державі.

Усе конфуціанське вчення було спрямоване на підкорення особистих інтересів людини інтересам держави. Під контролем конфуціанства як державної ідеології був весь спосіб життя китайців від стилю поведінки та мови, смаків і звичок до одягу і зачіски. Згідно з правилами конфуціанської етики між старими та молодими, між вчителем і учнем, між чоловіком і жінкою повинна існувати субординація. Кожен має знати своє місце і не

претендувати на чуже. І навіть між рівними за станом людьми повинна зберігатися певна відстань, дистанція. Саме тому у конфуціанстві велике значення мали формальні правила спілкування церемонії, ритуали, етикет. У чималій мірі конфуціанство сприяло формуванню та утвердженню в Китаї системи деспотичної держави з суворою ієрархією її членів.

У конфуціанстві здоров'я розглядалося крізь призму морального самовдосконалення та соціальної гармонії. Конфуцій наголошував на важливості «впорядкування себе», як передумови для впорядкування сім'ї, суспільства і держави. Це включало:

- поміркованість у їжі, відпочинку, поведінці;
- розвиток вольових якостей і внутрішньої дисципліни;
- виховання добродетелей (гуманності, правдивості, шанобливості), що запобігають внутрішньому розладу.

Здоров'я у конфуціанстві – це втілення гармонії у собі та у стосунках з іншими. Саме внутрішня врівноваженість, етична поведінка і дотримання суспільного порядку були умовами морального і фізичного добробуту.

Даосизм виникає приблизно у той же час, що і конфуціанство (засновником даосизму був старший сучасник Конфуція Лао-цзи). Відрізняється даосизм від попередніх вчень насамперед своєю проблематикою. У центрі уваги даосів не соціально-етичні та політичні проблеми, а натурфілософія і проблеми взаємозв'язку людини з природою, космічним цілим. Основні положення даосизму були викладені у книзі «Даодецзин» (буквально «Книга про Дао і Де»).

Дао центральний даосистський термін, за допомогою якого можна дати відповідь на питання про походження світу і спосіб його існування. Дао першопричина, першоосновна і єдиний закон світу, якому підкоряються і природа, і суспільство, і людина. Сутністю Дао є небуття, тому Дао неможливо осягнути розумом, неможливо дати йому визначення. Усе у світі є мінливим і плинним, нестійким і невічним, усе з часом іде в небуття, повертається до своєї основи та знаходить спокій. Вічним є тільки Дао, тільки небуття. Подібно до буддизму, даосисти наполягають на ілюзорності всіх протилежностей. Насправді все у цьому світі перебуває в єдності, і ця єдність є Дао. Побачити її через стан досягнення просвітлення може тільки «досконалумудрий».

Даосизм, з його орієнтацією на єдність із природою та Дао, пропонував цілий комплекс практик для досягнення довголіття та духовного зростання. Здоровий спосіб життя у даоській традиції включав:

- практику «у-вей» (недіяння) – відмову від надмірної активності, стресу, неприродних зусиль;
- фізичні вправи (цюгун, тайцзицюань), спрямовані на циркуляцію енергії «ци» в тілі;
- дихальні техніки, медитації та споглядання;
- дотримання дієти, гармонізованої з сезонами;
- уникнення сильних пристрастей та емоцій, які порушують

внутрішній баланс.

Таким чином, здоров'я у даосизмі – це не лише фізичне благополуччя, а насамперед духовна цілісність, вміння жити в єдності з природним ритмом буття, з Дао.

«Досконаломудрий» ідеал людини у даосизмі, суттєво відрізняється від ідеалу конфуціанців. Досконаломудра людина дотримується «природності», а основним принципом її життя є принцип недіяння (у-вей). «Природність» людини полягає у здатності звільнитися від зайвих, надмірних, а тому і неприродних бажань і пристрастей (від жадоби слави, багатства, влади, від злоби, та заздрості тощо). Проте досягти цього можна не завдяки виконанню морального обов'язку, не шляхом приборкання природного початку в людині, а навпаки, через його вияв. Природне в людині є втіленням Дао, універсального космічного закону, тому це не зло, з яким потрібно боротись. Злом скоріше є конфуціанські правила і норми моралі, ці штучні засоби впливу на людину. Досконаломудрий сповідує принцип недіяння, тобто непорушення цілого, невтручання у природно-космічні ритми. Дозволити всьому йти своїм власним, природним шляхом, бути споглядачем у житті, спокійно ставитись до вимог світу і до власних бажань – ось у чому полягала мудрість даосистів.

Досконаломудра людина повинна досягти у своєму житті три основних мети: здобути довголіття, пережити стан просвітлення, або стан єднання з Дао, і, врешті-решт, стати безсмертною, опинитися серед небожителів. Шлях до довголіття лежить у даосистів через наслідування природи. Уся даосистська методика підтримки життєвих сил організму (дихальні та гімнастичні вправи, спеціальна дієта, традиційний масаж, прийоми мистецтва двобою тощо) побудована на цьому принципі, на гармонізації двох протилежних сил Інь і Ян.

Загалом, філософія здоров'я філософських шкіл Стародавнього Китаю ґрунтується на ідеї гармонії між людиною, природою та космосом, де фізичне, психічне й духовне здоров'я розглядаються як нерозривно пов'язані складники цілісного буття (табл. 5).

У цих школах здоров'я не було лише медичним поняттям – воно набувало глибокого онтологічного й етичного сенсу: як у даосизмі – через злиття з Дао та життя у природному ритмі; як у конфуціанстві – через моральне вдосконалення та соціальну впорядкованість; як у школі Інь-Ян – через дотримання рівноваги між протилежними силами Всесвіту.

Ці підходи заклали підвалини для східної медицини та сформували глибоке, цілісне розуміння здорового способу життя, що охоплює фізичний, етичний, емоційний і духовний виміри.

Таблиця 5 – Порівняльна характеристика ставлення до здоров'я та здорового способу життя у провідних філософських школах Стародавнього Китаю

Філософська школа	Ставлення до здоров'я	Здоровий спосіб життя
Даосизм	<ul style="list-style-type: none"> – здоров'я – це гармонія з Дао, природний баланс життєвих енергій – мета – досягти довголіття та безсмертя 	<ul style="list-style-type: none"> – життя у злагоді з природою: дихальні вправи, медитація, правильне харчування, уникнення стресу, принцип «у-вей» (недіяння)
Конфуціанство	<ul style="list-style-type: none"> – здоров'я – результат моральної поведінки, самоконтролю та соціальної впорядкованості 	<ul style="list-style-type: none"> – дисципліноване життя, поміркованість, повага до старших, дотримання етикету – здоров'я пов'язується з моральною досконалістю
Школа Ін-Ян (натурфілософія)	<ul style="list-style-type: none"> – здоров'я – стан рівноваги між силами Ін і Ян – хвороба – наслідок порушення балансу 	<ul style="list-style-type: none"> – життя за законами природи: ритми сезонів, харчування, активність відповідно до змін у Всесвіті

2. Філософія здоров'я в давньоіндійській традиції

Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати староіндійські пам'ятки – *Веди*, у яких викладені основні принципи поведінки, що є передумовою здорового способу життя. Ведична традиція вбачає в понятті здоров'я не лише фізичний добробут, а й внутрішню цілісність людини – єдність тіла, розуму, почуттів і душі. Основою цієї цілісності є гармонійне функціонування тілесного, психічного та духовного рівнів буття.

У ведичному вченні здоров'я визначається як стан, коли *доша* (життєві енергії: вата, піта, капха), *агни* (вогонь травлення), *дгату* (тканини тіла) і *мала* (відходи) знаходяться в гармонії, а *душа* (атман), *розум* (манас) та органи чуття – у стабільному стані спокою. Це уявлення знайшло своє завершення у *філософії Аюрведи*, яка розглядає здоров'я як природний стан рівноваги.

Особливе місце у формуванні філософії здорового способу життя належить школам санкх'ї та йоги, які стали підґрунтям для розвитку духовно-фізичних практик.

Санкх'я описує людину як поєднання двох початків – *Пуруші* (духовного принципу) і *Пракриті* (матеріального світу), а звільнення душі (мокша) можливе лише через усвідомлення цієї подвійності та практику відмови від прив'язаності до матеріального.

Йога, своєю чергою, є практичною реалізацією цього вчення. У тексті «Йога-сутри» Патанджалі наголошується, що шлях до духовного звільнення і досягнення здоров'я лежить через восьмиступеневий шлях (аштанга-йога), який включає:

- яму (етичні приписи: ненасильство, правдивість, стриманість);

- ніяму (особиста дисципліна: чистота, задоволення, самовдосконалення);
- асани (фізичні пози, які забезпечують гнучкість і контроль над тілом);
- пранаяму (контроль дихання);
- прат'яхару (відведення чуттів від зовнішніх об'єктів);
- дхарану (концентрація);
- дхьяну (медитацію);
- самадхі (духовне злиття з Вищим).

Таким чином, йога є інтегральним методом досягнення здоров'я, внутрішньої рівноваги та свободи, що поєднує тілесну дисципліну, психічне очищення та духовне пробудження.

Давньоіндійська філософія також високо цінує тіло як храм душі, яке необхідно підтримувати в чистоті, силі й гнучкості, щоб воно не заважало духовній практиці, а, навпаки, слугувало інструментом досягнення мокші.

Філософія здорового способу життя у давньоіндійській традиції – це цілісна система, що охоплює всі сфери людського буття. Здоров'я – це не лише фізичний стан, а результат морального життя, ментального контролю, тілесної дисципліни та духовної реалізації. Такий підхід залишається актуальним і сьогодні, адже він ґрунтується на глибокому розумінні єдності людини і Всесвіту.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які три базові поняття китайської культури є вихідними для розуміння здоров'я та світобудови у філософських системах?
2. Яке значення має Дао у китайській філософії та яким чином воно впливає на уявлення про здоровий спосіб життя?
3. Як конфуціанство пов'язує здоров'я з етикою, соціальною впорядкованістю та самодисципліною?
4. Яким чином у даосизмі практикується здоровий спосіб життя? Назвіть основні методи та принципи.
5. У чому полягає принцип «у-вей» у даосизмі, і як він впливає на здоров'я людини?
6. Як ведична традиція трактує поняття здоров'я?
7. Які складники мають бути в гармонії згідно з ведичним вченням для досягнення здоров'я?
8. Яке значення має філософія Аюрведи в контексті здорового способу життя?
9. Чому фізичне тіло вважається важливим у давньоіндійській філософії?
10. Чим відрізняється філософія здорового способу життя в індійській традиції від суто медичного підходу до здоров'я?

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Філософія здоров'я та здорового способу життя є комплексною дисципліною, яка поєднує натуралістичні, соціально-філософські та культурні аспекти у розгляді здоров'я людини. Її розвиток обумовлений прагненням осмислити сутність здоров'я не лише як медичного чи біологічного феномену, а і як соціокультурного явища, що визначає якість людського існування.

Здоров'я як об'єкт філософського аналізу охоплює гармонію фізичного, психічного, соціального та духовного вимірів людини. Воно не може розглядатися лише у вузькому медичному контексті, оскільки значною мірою залежить від способу життя, рівня освіти, соціальних умов, екологічного стану довкілля та психологічного самопочуття. У цьому сенсі здоров'я є багатофакторним феноменом, що вимагає комплексного підходу.

Френсіс Бекон, один із ключових мислителів філософії здоров'я, розглядав знання як засіб покращення життя людини, а науку про здоров'я вважав одним із найважливіших напрямків дослідження. Він наполягав на відокремленні науки від релігії та стверджував, що людина повинна використовувати розум та наукові відкриття для підтримки свого здоров'я. Його ідеї натуралізму сприяли розвитку науки про здоровий спосіб життя та практичних рекомендацій щодо підтримки фізичного й психічного добробуту.

Сучасні концепції здоров'я підкреслюють важливість способу життя як основного чинника його збереження та зміцнення. Вчені визначають, що понад 50% стану здоров'я залежить від поведінкових аспектів, зокрема фізичної активності, раціонального харчування, емоційного стану та відмови від шкідливих звичок. Саме тому філософія здорового способу життя орієнтується на розробку програм та стратегій, які спрямовані на формування свідомого ставлення до власного добробуту.

Історичний розвиток філософії здоров'я показує зміну парадигмального підходу до розуміння цього феномену. У давньогрецькій та римській традиціях здоров'я розглядалося як гармонія між тілом і душею, а також як здатність людини адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Античні мислителі, такі як Гіппократ і Платон, закладали основу для розуміння здоров'я як інтегральної цінності, що включає фізичний стан, психологічну стійкість та соціальну активність.

У середньовіччі домінувала релігійна інтерпретація здоров'я, яка пов'язувала його з гріховністю та божественним покаранням. Проте епоха Відродження та Нового часу, завдяки працям таких мислителів, як Бекон, Декарт і Спіноза, започаткувала раціональне та емпіричне вивчення здоров'я, що сприяло розвитку медицини як науки.

Сучасні наукові підходи до здоров'я включають біологічні, психологічні, соціальні та екологічні аспекти. Одним із найвпливовіших напрямів є валеологія, яка прагне інтегрувати знання різних наук для розробки ефективних методик профілактики захворювань та формування культури здорового способу життя. Валеологія аналізує фактори ризику, методи

збереження здоров'я та підходи до гармонізації фізичного та психоемоційного стану людини.

Філософія здоров'я також досліджує етичні та моральні аспекти здорового способу життя. Наприклад, ідея відповідальності людини за власне здоров'я підкреслює, що кожен індивід має усвідомлювати наслідки своїх рішень щодо харчування, фізичної активності та способу мислення. Етика здоров'я включає принципи гуманізму, солідарності та соціальної справедливості, що відображається у прагненні забезпечити рівний доступ до медичних послуг та освітніх програм.

Давньокитайська філософія здоров'я, зокрема конфуціанство та даосизм, робить акцент на гармонії людини з природою та балансі внутрішніх енергій. Згідно з цією традицією, здоров'я досягається через дотримання природного ритму життя, правильне харчування, фізичні вправи (наприклад, тайцзіцюань) та практики духовного розвитку, такі як медитація.

Філософія здорового харчування передбачає збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів. Також велике значення має якість продуктів, спосіб їх обробки та культура харчування. У сучасному світі проблема неправильного харчування є однією з основних причин хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні недуги.

Естетика здоров'я та його сприйняття в сучасному суспільстві також є важливими аспектами філософії здоров'я. Краса та здоров'я взаємопов'язані, оскільки гармонійний розвиток тіла, правильна постава, чиста шкіра та гарне самопочуття є ознаками фізичного та психічного добробуту. У сучасному суспільстві зростає популярність практик, які сприяють гармонізації зовнішнього вигляду та внутрішнього стану, таких як йога, медитація та різноманітні види фітнесу.

Таким чином, філософія здоров'я є міждисциплінарною галуззю знань, яка поєднує медичні, соціальні, культурні та етичні аспекти. Вона досліджує не лише механізми підтримки здоров'я, а й питання сенсу життя, людської гармонії та взаємозв'язку між тілесним і духовним.

ГЛОСАРІЙ

Аліментарні захворювання – хвороби, спричинені дефіцитом або надлишком харчових речовин, а також порушенням режиму чи якості харчування.

Антична концепція здоров'я – ідея єдності тіла, душі й розуму як умови повноцінного життя, характерна для філософів античності (Гіппократ, Сократ, Платон).

Антропологічний підхід – філософський напрям, що акцентує на єдності тілесного, психічного, духовного і соціального в людині як основі її здоров'я; пов'язаний з ідеями Е. Фромма.

Антропоцентризм – світогляд, що ставить людину в центр уваги як міру всіх речей, протиставлений теоцентризму.

Арістотель – вважав здоров'я передумовою щастя, розглядав тіло як інструмент душі.

Аюрведа – давньоіндійська система знань про життя і здоров'я; вчення про досягнення рівноваги в організмі, як основи фізичного й духовного добробуту.

Валеологія – міждисциплінарна галузь знань, що орієнтована на вивчення здоров'я як стану, його збереження та формування; позиціонується як прикладна, але претендує на філософське узагальнення.

Веди – найдавніші священні тексти індійської культури, у яких закладено уявлення про правильний спосіб життя, духовність і гармонію тіла, розуму та душі.

Гармонія тіла і духу – ідеал єдності фізичного й духовного в людині, що визначає її внутрішню цілісність, життєву силу, моральну і психологічну стабільність.

Геовалеологія – підхід, який розглядає здоров'я природи планети як частину філософського осмислення гармонійного співіснування людини, суспільства і довкілля.

Гіппократ – «батько медицини», сформував уявлення про здоров'я як рівновагу соків (гуморальна теорія).

Гомовалеологія – напрям філософії здоров'я, що зосереджується на проблемах здоров'я індивідуальної людини.

Громадські організації – добровільні об'єднання громадян, які реалізують соціальні ініціативи, у тому числі у сфері охорони здоров'я.

Дао – універсальний шлях, закон, першооснова буття у даосизмі; джерело природного порядку, гармонії у світі та в людині.

Доша – три життєві енергії (вата, піта, капха), які регулюють фізіологічні та психоемоційні процеси в тілі людини. Дисбаланс дош – причина хвороб.

Духовне здоров'я – внутрішній світ особистості, її ціннісні орієнтації, життєвий сенс, рівень моральної, етичної та культурної самореалізації; залежить від освіти, мистецтва, релігії, філософії.

Закони раціонального харчування – науково обґрунтовані принципи побудови харчового раціону (кількісна і якісна повноцінність, збалансованість, адекватність, режимність, естетичність, безпечність, профілактична спрямованість).

Захисні фактори – умови чи особливості особистості або середовища, які сприяють збереженню здоров'я, протидіють шкідливим впливам (наприклад: підтримка сім'ї, позитивне шкільне середовище, особистісна цілеспрямованість, високий рівень самоконтролю).

Здоров'я – фундаментальна характеристика людського буття, яка відображає гармонію фізичного, психічного, духовного й соціального стану людини.

Здоровий спосіб життя – комплекс дій, спрямованих на підтримку, збереження й зміцнення здоров'я, включаючи правильне харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок тощо.

Здоровий спосіб життя – філософсько-соціальне поняття, що включає свідоме ставлення до свого буття, культуру повсякденного життя, праці, відпочинку, харчування, цінностей.

Інтегративний підхід – концепція, що підкреслює потребу інтеграції знань з медицини, біології, філософії, соціології тощо для створення цілісного розуміння здоров'я.

Інтерактивний театр – інноваційна методика профілактики нездорової поведінки, що базується на моделюванні життєвих ситуацій із залученням глядачів.

Інь і Ян – взаємодоповнювальні сили, що символізують дуальність світу (пасивне та активне, темне і світле, жіноче і чоловіче), їхня рівновага визначає стан здоров'я, гармонії та порядку.

Культура здоров'я – соціально сформована система цінностей, знань і практик, спрямованих на підтримання й розвиток індивідуального і суспільного здоров'я.

Культура здоров'я – сукупність цінностей, знань, навичок і соціальних практик, спрямованих на формування та збереження здоров'я в гармонії з собою, суспільством та природою.

Культурно-етичний песимізм – критичне, песимістичне ставлення до сучасної культури, моралі, міжособистісних відносин, яке зумовлюється віковими, соціальними або психологічними чинниками, що впливають на сприйняття дійсності.

Метаболізм (обмін речовин) – сукупність хімічних перетворень у живому організмі, що забезпечують життєдіяльність.

Метанаука – концепція, згідно з якою певна галузь знань (у цьому випадку валеологія) прагне поєднати різні дисциплінарні знання в одну методологічну та філософську систему для вивчення здоров'я.

Методика «рівний-рівному» – принцип профілактичної роботи, за якого знання та досвід передаються молодими людьми своїм одноліткам.

Молодіжна лекторська група – об'єднання підготовлених волонтерів, які здійснюють просвітницьку діяльність щодо ЗСЖ серед своїх однолітків.

Молодіжна участь – залучення молоді до прийняття рішень, соціального партнерства та реалізації суспільно значущих проєктів.

Натуралізм у філософії здоров'я – тенденція редукції феномену здоров'я до тілесно-фізіологічного виміру, характерна для валеології, з нехтуванням духовних і соціокультурних компонентів.

Натуралістичний підхід – підхід до вивчення здоров'я, заснований на природничо-науковому поясненні без звернення до надприродного.

Натурфілософія (школа Інь-Ян) – філософське вчення про взаємодію природних сил, закономірності космосу і вплив їх на стан людини та суспільства.

Науки про здоров'я – сукупність дисциплін, що займаються вивченням, підтримкою та зміцненням фізичного і психічного здоров'я.

Нутрієнти – харчові речовини, необхідні для нормального функціонування організму (білки, жири, вуглеводи, мінерали, вітаміни).

Передумови здоров'я – чинники, що визначають стан здоров'я: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси.

Піфагорійці – філософська школа, яка вважала здоров'я проявом гармонії чисел, духовно-тілесного балансу.

Платон – античний філософ, який розглядав здоров'я як рівновагу душі та тіла, наголошував на вихованні.

Психічне здоров'я – здатність особистості до емоційного саморегулювання, адекватної реакції на життєві ситуації, підтримання внутрішнього балансу та стресостійкості; включає індивідуальні особливості мислення, характеру, здібностей.

Психологічний добробут – суб'єктивне відчуття гармонії із собою та соціальним середовищем, здатність справлятися зі стресом.

Психосоматика – наука, що вивчає вплив психіки на фізичні захворювання.

Рациональне харчування – харчування, яке відповідає фізіологічним потребам організму відповідно до його віку, статі, фізичної активності та стану здоров'я.

Ризикова поведінка – модель дій, яка підвищує ймовірність шкоди для здоров'я (наприклад, ранні статеві стосунки без захисту, експерименти з психоактивними речовинами тощо).

Рівень життя – економічна категорія, що характеризує ступінь матеріального забезпечення та можливість задоволення базових потреб.

Середньовічна філософія – напрям, у якому здоров'я розглядалось у контексті християнської духовності.

Соціальна вразливість молоді – знижена здатність захищати власні інтереси, забезпечувати безпечний спосіб життя внаслідок впливу зовнішніх обставин або дефіциту життєвих навичок.

Соціальне здоров'я – рівень адаптації та гармонійної взаємодії особистості із соціумом, що проявляється через взаємостосунки, участь у трудовій, громадській, культурній діяльності, соціальну захищеність.

Соціальний проєкт – цілеспрямована діяльність із розв'язання актуальних соціальних проблем (зокрема формування ЗСЖ) із залученням цільової групи (молоді).

Соціальні детермінанти здоров'я – сукупність чинників соціального походження (економіка, освіта, екологія, політика), що впливають на стан здоров'я людини.

Соціовалеологія – філософська концепція здоров'я суспільства як соціального організму.

Спікерське бюро – група волонтерів, які проводять профілактичні заходи, спираючись на власний досвід, інформуючи молодь про наслідки шкідливих звичок.

Спосіб життя – історично зумовлена форма життєдіяльності людини, що включає працю, побут, дозвілля, участь у соціальному житті.

Спосіб життя – характер життєдіяльності людини, зумовлений її діяльністю, поведінкою, звичками, рівнем культури, станом здоров'я та умовами середовища.

Стиль життя – індивідуальна поведінкова модель, що включає звички, цінності, культурні та соціальні установки.

Стресорно-адаптаційна модель – концепція, згідно з якою здоров'я залежить від здатності індивіда адаптуватися до різноманітних стресових чинників зовнішнього середовища (Г. Сельє).

Теорія двох істин – концепція про незалежне співіснування релігійної та наукової істин, які не суперечать одна одній.

Фактори ризику – особистісні, сімейні або соціальні чинники, які підвищують ймовірність формування нездорового способу життя та розвитку захворювань (наприклад: куріння, алкоголізм, наркотики, ризикована сексуальна поведінка, низька фізична активність).

Феномен здоров'я – комплексне поняття, яке охоплює не лише біологічний стан організму, а й духовно-ціннісний, соціальний та культурний виміри буття людини.

Фізичне здоров'я – стан організму, що характеризується нормальною анатомічною будовою, функціонуванням органів та систем, руховою активністю, спадковістю, рівнем фізичної культури, умовами довкілля.

Філософія здоров'я – напрям філософського знання, що досліджує феномен здоров'я як цілісну соціокультурну, духовну, тілесну та особистісну категорію через міждисциплінарну призму.

Фома Аквінський – християнський філософ, який поєднав ідеї Арістотеля з теологією, визнавав значення фізичного здоров'я для морального життя.

Харчові ризики – потенційно небезпечні речовини або умови, які можуть спричинити шкоду здоров'ю внаслідок неправильного харчування.

Ци – життєва енергія, що циркулює в тілі; її гармонійний потік визначає здоров'я в даоських та натурфілософських уявленнях.

Цінність здоров'я – світоглядна установка, яка розглядає здоров'я як одну з найвищих індивідуальних і соціальних цінностей.

Якість життя – рівень комфорту при задоволенні життєвих потреб.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Дворник М. С. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 105 с.
2. Дудаш Г. В., Брич В. В. Здоровий спосіб життя як необхідна умова міцного здоров'я : методичні вказівки. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. 16 с.
3. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
4. Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів. Київ : Київський Національний технічний інститут імені Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
5. Копа В. М. Соціальна валеологія : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2020. 204 с.
6. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
7. Health Education / Compiled by G. Rieck, J. Lundin. USA, Rockwell Canyon Rd : College of the Canyons, 2018. 337 p.
8. Healthy Living Guide. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Harvard : Department of Nutrition, 2021. 30 p.
9. Miranda L., Loughlin M. Philosophical health : Unveiling the patient's personal philosophy with a person-centred method of dialogue. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*. 2023. 11 May. P. 1161–1170.
10. Pakholok O. The Idea of Healthy Lifestyle and Its Transformation Into Health-Oriented Lifestyle in Contemporary Society. *SAGE Open*. 2013. July-September. P. 1–10.
11. Saad J. M., Prochaska J. O. A philosophy of health: life as reality, health as a universal value. *Palgrave Commun*. 2020. №6, 45. P. 1-11.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Біланов О. С. Філософські підходи до розуміння категорій «здоров'я/хвороба». *Міжнародний журнал інноваційних технологій у соціальних науках*. 2020. № 4(25). С. 8–11.
2. Братаніч Б. В., Лаврова Л. В. Культура здоров'я як предмет філософського розгляду. *Перспективи*. 2021. № 2. С. 108–114.
3. Іванов О. О. Здоров'я в дискурсі соціального буття людини : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Одеса, 2013. 19 с.
4. Кирпенко Т. М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 46. С. 57–66.
5. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія / уклад. В. А. Гладуш та ін. Дніпро : Ліра, 2020. 383 с.
6. Савчин М. В. Здоров'я людини. Духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич, 2019. 229 с.
7. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2024. № 1. С. 111–114.
8. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наукові записки*. 2009. Випуск 43. С. 369–379.
9. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
10. Anderson F. H. (Fulton Henry). Francis Bacon. His career and his Thought. Westport, Conn. : Greenwood Press, 1978. 367 p.
11. Bircher J., Kuruvill S. Defining health by addressing individual, social, and environmental determinants : new opportunities for health care and public health. *J Public Health Policy*. 2014. № 35. P. 363–386.
12. Bolton D., Grant G. The Biopsychosocial Model of Health and Disease : New Philosophical and Scientific Developments. Houndmills : Palgrave, 2019. 218 p.
13. Briggs J. Francis Bacon and the Rhetoric of Nature. Cambridge, London : Harvard University press, 1989. 310 p.
14. Castiglioni A. A History of Medicine. N. Y.: Knopf, 1946. 63 p.
15. Miranda L., Loughlin M. Philosophical health : Unveiling the patient's personal philosophy with a person-centred method of dialogue. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*. 2023. Volume 29, Issue 7. P. 1161–1170.
16. Rees G. Francis Bacon's biological ideas: a new manuscript source. In : Occult and scientific mentalities in the Renaissance. Cambridge 1984. P. 297–314.
17. Saad J. M., Prochaska J. O. A philosophy of health : life as reality, health as a universal value. *Palgrave Commun*. 2020. № 6. P. 39–45.
18. Schramme T. A qualified defence of a naturalist theory of health. *Med Health Care Philos*. 2007. № 10. P. 11–17.

19. Schramme T. Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics*. 2023. Volume 16, Issue 3. P. 210–218.
20. Schroeder S. A. Rethinking health : healthy or healthier than? *Br J Philos Sci*. 2012. № 64(1). P. 131–159.
21. Spedding J., Leslie R., Heath E., Heath D. D. The Works of F. Bacon in 14 vols. Cambridge : University Press, 2013. P. 1857–1874.
22. Xavier da Silveira dos Santos A., Liberali P. From single cells to tissue self-organization. *FEBS J*. 2018. № 286(8). P. 1495–1513.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

1. Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація» / за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. 302 с. URL: <https://surl.li/hnklhj>
2. Лаврова Н. С., Куций Р. Ю. Формування культури здоров'я в освітньому середовищі: філософський аспект. *Педагогіка і психологія: актуальні питання*. 2021. Вип. 58. URL: <https://surl.li/jwgjpp>
3. Матвійчук О. Здоровий спосіб життя як уявлення людини про реальність людського буття. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. III наук.-практ. конф. (Харків, 1-2 груд. 2023 р.). Харків, 2023. С. 147–151. URL: <https://surl.li/lzvnpv>
4. Міхеєнко М. М., Цапок О. М. Формування здорового способу життя як складова професійної діяльності працівників поліції. *Актуальні питання проходження служби та забезпечення прав працівників Національної поліції України* : матеріали круглого столу (Харків, 20 травня 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 129–132. URL: <https://surli.cc/ttxoqv>
5. Самооцінка стану здоров'я населенням України. Прес-реліз. Київський міжнародний інститут соціології. URL: <https://surl.li/uuwcjh>
6. Формування навичок здорового способу життя: методичні рекомендації / за ред. І. М. Жданової. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2020. 64 с. URL: <https://surl.lu/snoqka>
7. Khoramaki Z., Nazari M., Ghahremani L., Kaveh M. H., Asadollahi A. Teaching healthy lifestyle behaviors based on philosophical thinking to preschool children: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2025. Volume 25, Article number 33. URL: <https://surl.li/elooji>

Навчальне видання
(українською мовою)

Товстоп'ятко Федір Федорович
Тищенко Валерія Олексіївна
Парій Світлана Борисівна
Орлов Анатолій Анатолійович

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Конспект лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент Д.А. Люта
Відповідальний за випуск А.П. Конох

Коректор С.Б. Парій