

УДК 37.013.79

Л.В. ЛАВРОВА

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТНЬОМУ КОНТЕКСТІ:
ФІЛОСОФСЬКО-ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА**

Лаврова Лариса Василівна – кандидат філософських наук, завідувача кафедрою філософії і культури здоров'я, Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Проаналізовано розуміння процесу формування здорового способу життя у філософсько-історичній ретроспективі. Обґрунтовано необхідність використання філософського спадку для філософсько-освітнього дослідження проблем здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, філософія освіти, здоровий спосіб життя.

Осуществлен анализ понимания процесса формирования здорового образа жизни в философско-исторической ретроспективе. Обосновано необходимость использования философского наследия для философско-образовательного исследования проблем здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, философия образования, здоровый образ жизни.

The understanding of the processes of forming of healthy way of life in the philosophy-historical retrospective is analyzed. The necessity of using of philosophy inheritance for philosophical-education investigation of healthy way of life is grounded.

Key words: health, philosophy of education, healthy way of life.

© Л.В. Лаврова, 2013

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя як соціокультурний феномен розумівся і сприймався по-різному у різних цивілізаціях та у межах різних культур, і відповідно мав різне філософське обґрунтування. Проте можна виділити певні загальні його характеристики. По-перше, він завжди був пов'язаний із феноменами життя та здоров'я, які практично скрізь і завжди розглядалися як універсальні цінності. Здоров'я в усіх культурах на різних історичних етапах входить до числа вищих цінностей людини, і ця цінність завжди мала високі статус та визнання. А тому й механізми підтримки цієї цінності у вигляді тих чи інших аспектів способу життя завжди були присутні як елементи культури, соціалізації, освіти. По-друге, підтримка культури здоров'я практично скрізь пов'язана з інститутами освіти, виховання, соціалізації загалом, оскільки прямо спиралася на культивування певної системи цінностей та отримання певних знань та навичок стосовно здорової життєдіяльності. Тому навіть на ранніх стадіях розвитку суспільства здоровий спосіб життя був пов'язаний з освітньою діяльністю та системними узагальненнями практичного характеру, на основі яких формувалися і транслювалися через освітню систему моделі життєдіяльності і поведінки, орієнтовані на забезпечення здорового способу життя. При цьому потрібно мати на увазі, що розуміння здоров'я і здорового способу життя у різних культурах були різні, що визначає і міру їх цінності в різні історичні епохи.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз поглядів мислителів різних часів на проблеми здоров'я людини здійснюється у роботах Ю.Семенова, Т.Сорокіна, В.Шклярук, П.Шнека та інших вітчизняних і зарубіжних дослідників. У наявних наукових розвідках загалом визначено специфі-

ку розуміння проблеми здоров'я у різні епохи та у межах різних культур. Проте узагальнення накопиченого матеріалу у контексті проблеми формування здорового способу життя є периферійним аспектом наукових досліджень.

Мета дослідження. Узагальнення філософських учень у контексті проблематики дослідження здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Дуже велике значення здоровий спосіб життя мав у родовій громаді, оскільки індивідуальне здоров'я, фізичні та духовно-психічні якості людини тут були визначальними для високого соціального статусу. Саме фізично здорові люди звичайно займали чільні позиції у родоплемінній спільноті, здоров'я культивувалося як одна з основних чеснот, необхідних і мисливцям, і воїнам. Численні дослідження показують наявність у первісних громадах систем підготовки молоді, орієнтованих на підтримку здорового способу життя, з диференціацією виховних механізмів за віковими та статевими ознаками. Індивідуальне здоров'я усвідомлюється як вітальна цінність і культивується в племені з дитинства, а здоров'я його членів уже стає об'єктом турботи колективу і підтримується численними приписами та заборонами [3, С.333, 347].

Що стосується власне наукових засад формування здорового способу життя, то вони в цілісному вигляді формуються уже в ранніх цивілізаціях. Знову ж таки різні традиції дали початок різним підходам до розуміння здорового способу життя. На Сході він розумівся у контексті досягнення внутрішньої гармонії шляхом різного роду духовно-психологічних тренувань. У той же час на Заході, починаючи з часів античності, при розумінні необхідності гармонійного розвитку людини все ж пріоритетне місце віддається оздоровчим систе-

мам, які орієнтовані передусім на фізичному розвитку людини. У цьому зв'язку східні концепції та практичні системи підтримки здорового способу життя, як правило, набагато складніші за рахунок розробки ціннісної складової уявлень про здоров'я. Західні системи підтримки здорового способу життя зорієнтовані на практичні аспекти управління здоров'ям та підтриманням його в нормальному стані системою попереджувальних заходів [5].

Загалом культура Прадавнього суспільства в основі мала біосоціокультурну модель здоров'я з детально розробленими конкретними заходами індивідуальної «роботи над собою» для підтримки здорового способу життя та власного здоров'я. У країнах Прадавнього світу закладаються ті філософські погляди й вчення про взаємозв'язок способу життя й здоров'я, які послужили основою для подальшого розвитку уявлень про здоров'я та практичних систем забезпечення здорової життєдіяльності у більш пізні часи. Теоретико-методологічною основою розробки проблематики здорового способу життя стала натурфілософія. Розглядаючи людину як частину природи, через взаємозв'язок людини, природного середовища й інших умов зовнішнього світу філософи Прадавнього світу акцентували увагу на питаннях людського здоров'я. На основі взаємодії первинних елементів матеріального світу людина розглядалася як істота, що реалізує й відтворює свою природну сутність. Здоров'я розумілося як стан гармонії людини з навколишнім світом, що в підсумку привело до створення вчення про взаємозв'язок організму людини й навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя при цьому розумівся як набір знань, навичок та ціннісних орієнтирів, які забезпечували необхідну для підтримки здоров'я раціональну життєдіяльність у єдності тілесного й духовного. На основі розробки даної проблематики була закладена філософська основа взаємодії способу життя й здоров'я [6].

Філософська думка Прадавнього Сходу намагалася зрозуміти світ як єдине ціле, що постійно розвивається і змінює свої форми. Пояснення сутності людини та її взаємодії зі світом носили, в основному, релігійно - містичний характер. Ідея про душевний страждання як першопричину втрати здоров'я була домінуючою у світогляді практично всіх країн Прадавнього Сходу. Пізніше вона стала провідною в епоху Середньовіччя, а потім знайшла відображення у більш сучасних концепціях щодо ролі психічного самопочуття та духовного благополуччя, взаємодії тілесного та духовного у підтримці здоров'я. В культурі Сходу досить рано з'являється поняття здоров'я як гармонії фізичного й духовного. Особливе місце духовна складова здоров'я займає в культурі даосизму.

У Прадавньому Єгипті здоровий спосіб життя пов'язувався передусім з дотриманням правил особистої гігієни. У цьому зв'язку велике місце займали питання оздоровлення людського організму, підтримка здоров'я здійснювалася за рахунок спеціальних реабілітаційних процедур, зокрема масажу і водолікування.

Найбільш струнка система забезпечення

здоров'я людини була побудована у Прадавній Індії. Здоров'я розглядалося як результат пропорційного співвідношення трьох основних компонентів організму - повітря, слизу й жовчі. Здоров'я розумілося як гармонічна взаємодія людини й природи, а хвороба - як порушення пропорції трьох начал організму при несприятливому впливі п'яти стихій (пір року, клімату, важкої їжі, нездорової води тощо) [4].

Древні гімнастики стародавнього Китаю і середньовічної Японії так само пріоритетним для фізичного благополуччя вважали моральне самовдосконалення і духовне зростання. Принцип невідомості вимагав відчуття природні ритми природного світу і діяти відповідно до них, дозволяючи самій природі розгортати свої внутрішні потенції і вибирати такі шляхи розвитку процесів, що узгоджуються з людськими потребами. У Прадавньому Китаї «у рамках даоського навчання постулюються два основні принципи поведінки: природності, простоти, близькості до природи і не діяння, що означає відмову від цілеспрямованої діяльності, що не узгоджується із природним світоустроєм» [2, С. 6].

У відповідності з натурфілософськими поглядами в основі здоров'я людського організму лежало співвідношення п'яти першоелементів: вогню, води, землі, дерева й металу. Людина розглядалася як частина взаємних природних перероджень, і її здоров'я залежало від гармонії з навколишнім середовищем.

Загалом східні традиції пояснення та підтримки здоров'я людини пов'язані з розумінням взаємозв'язку між видами життєдіяльності людини та станом її здоров'я на основі натурфілософської інтерпретації сутності людини як частини навколишнього природного середовища. Давньосхідні філософи вважали, що свою природну сутність на основі взаємодії певних матеріальних першооснов життя людина відтворює у своєму повсякденній житті, що виявляло або позитивний, або негативний вплив на її здоров'я. Останнє розумілося як стан гармонії людини з навколишнім світом. Здоровий спосіб життя був предметом спеціального розгляду як механізм забезпечення здоров'я, проте інтерпретувався здебільшого через приписи стосовно здорових способів життєдіяльності та процедури особистісної гігієни, спрямовані на відновлення втраченої гармонії із природними першоосновами [6].

В Європі проблема здоров'я вперше була позначена філософами античності, які бачили її вирішення у гармонійному розвитку особистості. Вони стверджували, що мистецтво жити сягає коріннями в мистецтво бути здоровим, залежить від накопичених знань, звичок, стану навколишнього середовища. В античному світі в основі уявлень про здоров'я та його взаємодію зі здоровим способом життя й навколишнім середовищем також була натурфілософія.

Головна ідея епікуреїзму зводиться до піднесення самоцінності людського життя й здоров'я, свободи від усього, що їх може гнобити, культивуванню розумних потреб «по своїй природі». Стоїками акцентується ідея особистої відповідальності

ті людини за своє здоров'я [7]. Цей філософський принцип є надзвичайно актуальним і сьогодні як основа формування ціннісних основ здорового способу життя.

Чимало цінних ідей стосовно здорового способу життя та його зв'язку з вихованням і формуванням цінностей людей міститься у творах давньогрецьких лікарів-філософів. Алкмеон Кротонський вважав, що стан організму людини залежить від дії на нього різних протилежних факторів і розглядав здоров'я як проміжну субстанцію між цими протилежностями. У цьому зв'язку, він підтримував ідею домірності протилежностей, розуміючи їх як якусь єдність, що зберігає рівновагу сил вологого, сухого, холодного, теплого, гіркого, солодкого й інших; вказана рівновага і є здоров'я. Еврифон Кнідський заклав основи гуморального вчення про здоров'я, згідно з яким стан організму обумовлювався співвідношенням чотирьох основних рідин - крові, слизу, жовтої й чорної жовчі, які розглядалися в якості першооснов людського організму. Вважалось, що в стані здоров'я людина має їх «сприятливе змішання», тоді як «несприятливе змішання» є причина хворобливого процесу [4].

Вершиною давньогрецького вчення про здоровий спосіб життя, де найбільш очевидно виявився його зв'язок з філософськими уявленнями про навколишній світ на основі ідей про взаємодію людського організму з умовами зовнішнього середовища й способом життя, стали твори лікаря й філософа Гіппократа. Саме він заклав основи вчення про безпосередній вплив людської життєдіяльності на стан організму.

У творах Гіппократа описано основні аспекти здорового способу життя, які обґрунтовують особливу регламентацію харчування, активності, сну, сексуального життя й систематичне творення свого психічного та духовного благополуччя. Особливо він підкреслював значення способу життя, а також умов зовнішнього середовища в етиології захворювань.

Гіппократ заклав основи вивчення проблеми взаємозв'язку способу життя й здоров'я людини. Відношення до здоров'я в античному світі, як до найбільшої цінності, сприяло розумінню того, що людина може власними діями сприяти збереженню свого здоров'я і одужанню при захворюванні.

Головним досягненням впливу філософії на науку про здоровий спосіб життя в античному світі слід вважати вчення про взаємозв'язок організму людини й навколишнього середовища, стихійно обумовлений факторами, які опосередковують повсякденну людську діяльність. Істотне значення в зазначеній взаємодії надавалося способу життя індивіда з урахуванням низки його суб'єктивних і об'єктивних характеристик. Основними складовими здоров'я людини, як частини її життєдіяльності вважалася зорієнтована на підтримку здоров'я повсякденна життєдіяльність, що мала ґрунтуватися на науковій рекомендації здорового способу життя, основу якого становила єдність тілесного й духовного в людині.

Слід сказати, що розроблена філософами і лікарями античності філософська осно-

ва взаємозв'язку способу життя й здоров'я мала прямий вихід на освітню практику. У виховному процесі широко використовувалися технології здорового способу життя. Сам освітній процес був зорієнтований на формування у підростаючого покоління цінностей, які забезпечували здоров'єзберігаючі форми життєдіяльності як під час навчання, так і в подальшому житті. Значною мірою саме на формування здорового способу життя були спрямовані знамениті в античному світі афіньська і спартанська системи виховання. Виховання здорового способу життя представляло в них інтелектуальний розвиток і водночас було розвитком культури тіла. В руслі цієї тенденції слід розглядати і оздоровлюючі практики з використанням природних стимуляторів, які знайшли розповсюдження і в Древньому Римі (наприклад, Целій Авреліс і Корнелій Цельс). В античній культурі здоровий спосіб життя являв собою систему заходів, що охоплювали всі сторони матеріального й духовного життя людини і включали в себе передусім вплив на смисложиттєві цінності індивіда, формування його готовності прийняти на себе відповідальність за своє здоров'я, розсудливості, віддання переваги вищим цінностям, психічній рівновазі й духовній свободі [6].

Культурно-ціннісні аспекти здоров'я були домінуючими у Середні віки, коли панувало божественне розуміння світу. Про здоровий спосіб життя тут потрібно говорити досить умовно, оскільки тілесність людини, яка є його базовою складовою, практично знаходилася поза системою позитивних цінностей. Стан здоров'я зв'язували із засвоєнням філософських і теологічних знань, з мобілізацією духовної енергії людини за допомогою молитов, звернених до Бога. Людина вважалася як духовно здорова тільки у лоні церкви, відповідно спосіб життя мав всецільо визначатися церковно-релігійними канонами. Нові підходи та ідеї в дослідженні проблеми здоров'я з'явилися в період пізнього середньовіччя. Дослідження філософів-натуралістів Ф. Бекона, Б. Спінози, лікарів - філософів Ж. Ламетрі, Ж. Кабаніса, Р. Декарта привели до проголошення пріоритету дослідного знання, критики умоглядних систем, обґрунтування матеріалістичних уявлень про організм і хворобу. Особливо слід підкреслити, що проблематика здоров'я та здорового способу життя у Новий час вже прямо пов'язана з освітньою діяльністю, оскільки, починаючи з епохи Відродження саме освіта розглядається як рушійна сила розвитку та основа формування світогляду. Філософи-просвітелі епохи Відродження розробляли комплексні системи формування здорового способу життя як основи виховної діяльності. Філософи-просвітелі епохи Відродження розробляли комплексні системи формування здорового способу життя як основи виховної діяльності. Системи виховання, спрямовані на формування передусім здоров'я людей, розроблялися такими мислителями, як Томасо Компанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор та інші. Гуманісти й вільнодумні філософи в епоху Відродження й Реформації (Л. Валла, Ж. Боден, М. Монтень) відмовилися від протиставлення здоров'я фізичного й здоров'я духовного і

обґрунтовували необхідність розвитку гармонійної людини, здоров'я якої представляє собою одну з найбільших цінностей [4].

У Російській імперії філософи приділяли істотну увагу способу життя людей, розглядаючи останній як прояв психофізичних і соціальних характеристик людини в різних сферах її життєдіяльності. У своїх працях вони відображали певний зв'язок різних граней способу життя людей зі станом їх здоров'я. У цьому плані особливо акцентувалася увага на трудовій діяльності, а також на виховному процесі, завдяки якому формувалися відповідні цінності способу життя.

Разом з тим вітчизняні філософи проявляли певну обмеженість в інтерпретації взаємозв'язку способу життя, здоров'я і освітньої діяльності. Це, зокрема, стосується проблеми біологічного й соціального в життєдіяльності людей, де практично не враховувалася провідна роль соціального середовища у формуванні здорового способу життя. Просвітницькі ідеали примушували абсолютизувати вплив освітньої діяльності на формування здорового способу життя у відриві від загального впливу на цей процес соціальних умов.

Це особливо стосується вітчизняних філософів-ідеалістів, які вважали визначальним у досягненні людиною свого благополуччя фактор духовності.

На їхню думку, саме духовні устремління індивіда повинні пронизувати всі види людської активності, формувати ціннісні установки й орієнтації й переломлювати їх стосовно свого здоров'я. Однак акцентуація уваги винятково на духовності людини як єдиної умови досягнення духовного й фізичного здоров'я без урахування інших факторів життєдіяльності й умов навколишнього середовища вела до абсолютизації людського духу й ігнорування законів матеріального середовища, що мають безпосереднє відношення до стану здоров'я [1].

Висновки. Загалом можна зробити висновок, що зростання ролі тієї або іншої складової в філософсько-інтегративному розумінні здоров'я та здорового способу життя людини в різні історичні епохи вело до змін у домінуванні виду здоров'я. Схематично ці зміни можна представити наступним «ланцюжком»: фізичне (первісне суспільство) - гармонія душі й тіла (античність) - духовне (середньовіччя) - зближення фізичного й духовного (Новий час) - інтеграція фізичного, духовного й соціального (сучасність). Остання проблематика є домінуючою серед філософів ХХІ століття і має стати основою філософсько-освітнього аналізу проблем здорового способу життя.

Рецензент Осетрова О.О. – д.філос.н., проф.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Изуткин Д.А. Философия взаимосвязи образа жизни и здоровья / Д.А. Изуткин. - Н. Новгород, 2005. - 201 с.
2. Нижников С.А. Пути обретения здоровья и мировоззрение / С.А. Нижников // Философия здоровья - М.: 2001. - С. 5-23.
3. Семенов Ю.И. Как возникло человечество. Изд. 2-е. / Ю.И. Семенов. - М.: Гос. публ. ист. б-ка России, 2002. - 487 с.
4. Сорокина Т.С. История медицины / Т.С. Сорокина. - М.: Изд Универс. П. Лумумбы, 2004. - 487 с.
5. Цибра М.Ф. Метанойя: Філософсько-етичний аспект: Монографія/ Цибра М.Ф. – Одеса: Астропринт, 2006. – 240 с.
6. Шклярчук В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека / В.Я. Шклярчук // Философия и общество. — 2007. - №4. - С. 155-164.
7. Шнек П. К истории диететики от античных времен до современности/ П. Шнек. - М.: Экономика, 1990. – 319 с.