



Міхеєнко О., Ковальова О., Жамардій В., Літвінов П. Діалектика здоров'я: психосоматичний аспект. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 6. С. 66-72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-010>.

Mikheenko O., Kovalova O., Zhamardiy V., Litvinov P. Dialektyka zdorovia: psykhosomatychnyi aspekt [Dialectic of health: psychosomatic aspect]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 6. S. 66-72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-010>.

УДК 613:304.3]:159.923.31

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i6-010

Олександр МІХЕЄНКО¹, Ольга КОВАЛЬОВА², Валерій ЖАМАРДІЙ³, Петро ЛІТВІНОВ⁴

¹Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-5209-0755>
mixenkozlfr@gmail.com

²Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-5061-6506>
kovalova.ov.mdpu@gmail.com

³Полтавський державний медичний університет, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-3579-6112>
Shamardi@ukr.net

⁴Полтавський державний аграрний університет, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5312-9081>
petro.litvinov@pdau.edu.ua

ДІАЛЕКТИКА ЗДОРОВ'Я: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Проблема здоров'я, шляхів впливу на функціональний стан людини є однією з найскладніших комплексних проблем, яка охоплює філософський, культурологічний, медичний, біологічний, педагогічний, психологічний, валеологічний, соціальний та інші виміри сучасної наукової думки. Здоров'я як предмет дискусії науковців багатьох галузей знань є феноменом, в основі якого лежить складна взаємодія конфліктуючих між собою, іноді діаметрально протилежних протиборчих сил, квінтесенцією яких є діалектична єдність "хвороба-здоров'я". Надавати хворобі лише негативного забарвлення, розглядати її як факт відсутності здоров'я і/або поразки організму в боротьбі за існування – надто спрощений підхід. Симптоми, як правило, віддзеркалюють намагання організму гармонізувати психосоматичні процеси, що зрештою, є виявом здорових сил. Ефективність оздоровлення визначається конфігурацією впливу на основі комплексного застосування різних засобів. Здоров'я як багатокомпонентна ієрархічна структура є наслідком дії величезної кількості різноманітних чинників. Маленькі, але правильно організовані резонансні впливи можуть бути досить ефективні. Цілеспрямований вплив на слабкі інформаційно-енергетичні структури дає змогу отримати результат за порівняно невеликих зусиль. Застосування оздоровчих засобів супроводжується стресовими (руйнівними) процесами, в результаті яких організм посилює свою резистентність. Будь-який оздоровчий процес є мистецтвом тримати рівновагу і баланс сил. Досліджуючи окремі компоненти процесів і явищ, сучасна наука з'ясовує окремі їх властивості, параметри, закономірності, але втрачає можливість їх аналізу як системи добре скоординованих і взаємопов'язаних взаємодій. Метою дослідження є аналіз теоретичного і практичного досвіду лікувально-оздоровчої сфери, який дає змогу наблизитися до розуміння феномену здоров'я, його суті, окреслення методологічних засад оздоровчої діяльності.

Ключові слова: феномен здоров'я; діалектична єдність "хвороба-здоров'я"; методологія оздоровчої діяльності.

Oleksandr MIKHEIENKO¹, Olha KOVALOVA², Valeriy ZHAMARDIY³, Petro LITVINOV⁴

¹Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-5209-0755>
mixenkozlfr@gmail.com

²Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-5061-6506>
kovalova.ov.mdpu@gmail.com

³Poltava State Medical University, Poltava, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-3579-6112>
Shamardi@ukr.net

⁴Poltava State Agrarian University, Poltava, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5312-9081>
petro.litvinov@pdau.edu.ua

DIALECTIC OF HEALTH: PSYCHOSOMATIC ASPECT

Abstract. The problem of health, ways of influencing the functional state of a person is one of the most complex problems, which covers philosophical, cultural, medical, biological, pedagogical, psychological, valeological, social and other dimensions of modern scientific thought. Health as a subject of discussion by scientists of many fields of knowledge is a phenomenon based on a complex interaction of conflicting, sometimes diametrically opposed opposing forces, the quintessence of which is the dialectical unity of "disease-health". Giving the disease only a negative color, considering it as a fact of lack of health and/or defeat of the body in the struggle for existence is an overly simplistic approach. Symptoms, as a rule, reflect the body's efforts to harmonize psychosomatic processes, which, after all, is a manifestation of healthy forces. The effectiveness of recovery is determined by the configuration of the impact based on the complex application of various

means. Health as a multi-component hierarchical structure is the result of the action of a huge number of various factors. Small, but properly organized resonant influences can be quite effective. Purposeful influence on weak information and energy structures allows you to get results with relatively little effort. The use of health care products is accompanied by stressful (destructive) processes, as a result of which the body strengthens its resistance. Any health-improving process is an art of maintaining equilibrium and balance of forces. Investigating individual components of processes and phenomena, modern science elucidates their individual properties, parameters, patterns, but loses the opportunity to analyze them as a system of well-coordinated and interconnected interactions. The purpose of the study is the analysis of theoretical and practical experience in the medical and health care sphere, which allows us to get closer to the understanding of the health phenomenon, its essence, and outline the methodological foundations of health care activities.

Keywords: *the phenomenon of health; the dialectical unity of "disease-health"; the methodology of health-care activities.*

Постановка проблеми. Життя людини на планеті Земля супроводжується діяльністю, яка має свої результати і наслідки. Здатність пізнавати і використовувати знання різноманітних явищ, процесів, законів природи відкрили для людини можливості досягнення неймовірних висот у розвитку науково-технічної сфери, інформаційно-комунікативних технологій, які викликають подив і захоплення. Водночас сучасний період історії людства характеризується якісно новими процесами, пов'язаними з переосмисленням багатьох екзистенціальних цінностей, передусім цінностей життя та здоров'я. І хоча у розвинених країнах престиж здоров'я постійно зростає, проте для більшості людей здоров'я залишається переважно ресурсом, засобом, необхідним для досягнення матеріального благополуччя, успішної професійної кар'єри, влаштування особистого життя тощо. За час свого існування людство накопичило величезну кількість знань, пов'язаних зі здоров'ям. У всьому світі працюють тисячі наукових центрів, інститутів, сотні міжнародних і державних програм, пов'язаних з розв'язанням проблеми здоров'я і довголіття. У результаті цієї роботи здійснено численні наукові дослідження, опубліковано монографії, книги. Водночас чи можна стверджувати, що ми знаємо все про здоров'я? Відповідь є очевидною, хоча б тому, що ситуація зі станом здоров'я більшості населення далеко не найкраща. І тому не втрачають своєї актуальності ключові питання означеної проблематики. Що таке здоров'я? У чому полягає сутність здоров'я? Яку роль відіграє здоров'я (нездоров'я) для кожного з нас? Як формувати, примножувати, зберігати, відновлювати здоров'я? На ці та багато інших питань немає однозначних відповідей. І це не дивно, адже розгляд проблеми здоров'я, шляхів впливу на функціональний стан людини є однією з найбільш складних комплексних проблем, яка охоплює філософський, культурологічний, медичний, біологічний, педагогічний, психологічний, валеологічний, соціальний та інші виміри сучасної наукової думки.

Відповідальність за вирішення проблеми здоров'я населення традиційно покладається на медицину. Вважається, що саме прогрес медичної сфери, покращення її фінансово-матеріального стану, збільшення кількості лікарень і медпрацівників мають забезпечити високі показники здоров'я населення. Однак наприкінці ХХ ст. стало зрозуміло, що дану проблему вирішити суто медичними засобами досить складно. Проте у суспільній свідомості твердо укорінений погляд, що медицина – це галузь, яка опікується здоров'ям. За часів Гіппократа таке твердження можна було вважати справедливим, адже методи лікування, які застосовував «батько медицини» наслідували цілющий вплив природи, тобто з використанням переважно природних оздоровчих засобів, які підвищували імунітет, зміцнювали функціональний потенціал організму. Сучасна медична стратегія спрямована, насамперед, на діагностику захворюваності, дослідження патологічних станів, виявлення та усунення симптомів захворювань, що зумовлює розробку, впровадження і реалізацію відповідних принципів диспансеризації та профілактики, відображені у відомому вислові: "Здорових немає, є недообстежені".

Причини виникнення саме такої стратегії, вочевидь, пов'язані з обмежувальною дією захворювання, яка, знижуючи активність людини, стає на перешкоді реалізації життєвих планів, негативно впливає на комунікативні зв'язки, погіршує соціальний статус хворого. Природно, що людина бажає якомога швидше позбутися обмежень і дискомфорту, спричиненого хворобою, повернутися до звичного активного життя. Традиційно фахівцем з вирішення подібних проблем вважається лікар, який стикається з проблемою, як правило, в момент вже наявного захворювання. Отже, лікар, маючи справу з пацієнтом у період кризи (хвороби), змушений її досліджувати. Таким чином, центром інтересів теоретичної і практичної медицини стає вивчення саме патологічного стану. І саме тому система охорони здоров'я, всупереч своїй назві, предметом свого дослідження обрала хворобу і все, що з нею пов'язане. Утім практичний досвід свідчить, що шлях розробки вчення про хвороби далеко не завжди може бути ефективним в аспекті вирішення проблеми здоров'я.

Оперуючи такими поняттями, як етіологія, патогенез, поширеність захворювань, їх прояви, симптоматика тощо, медична наука розробляє і застосовує різні методи лікування, більшість з яких спрямовані на усунення симптомів захворювання, але не впливають на причини його виникнення, що не сприяє зміцненню здоров'я. Натомість оздоровча практика передбачає комплексне використання природних методів, спрямованих на активізацію всього організму, завдяки чому досягається підвищення його функціонального потенціалу, збільшення захисних сил та резервів здоров'я. Таким чином, між лікуванням і оздоровленням існують суттєві відмінності, продиктовані, насамперед, метою, яка зумовлює відповідні завдання та засоби їх вирішення. Інша причина, яка викликає дискусію у

визначені характеристик, параметрів, критеріїв оцінки сутності здоров'я і не дає конкретних відповідей на зазначені питання полягає в тому, що здоров'я є діалектичною категорією, в якій досить важко однозначно виокремити її аспекти, а отже, кожна дефініція здоров'я є відображенням тієї чи іншої позиції дослідника.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я як предмет дискусії науковців багатьох галузей знань є феноменом, в основі якого лежить складна взаємодія конфліктуючих між собою, іноді діаметрально протилежних протиборчих сил, квінтесенцією яких є діалектична єдність "хвороба-здоров'я". Ця єдність, здавалося б, несумісних, взаємовиключних, дихотомічних понять стала передумовою для їх підміни, що й має місце у сучасній медицині. Утім такий погляд відкриває шлях до розгляду хвороби як складової здоров'я, шлях до розуміння того, що хвороба не відкидає і не заперечує здоров'я. Більше того, як свідчить досвід, наявність певного захворювання не виключає можливостей для людини мати достатній функціональний потенціал для забезпечення високого рівня соціальної активності та самореалізації, і часто, навіть стає їх рушійною силою. У цьому сенсі слушною видається думка естонської цілительки Л. Віілми, яка зазначила, що будь-яка хвороба – те саме багатство. Дійсно, надавати хворобі лише негативного забарвлення, розглядати її як факт відсутності здоров'я і/або поразки організму в боротьбі за існування – надто спрощений підхід. Симптоми, як правило, віддзеркалюють намагання організму гармонізувати психосоматичні процеси, що зрештою, є виявом здорових сил. Деякі фахівці розглядають хворобу не як поразку організму в боротьбі за існування, а як дещо іншу форму цієї боротьби, як окремий варіант вияву здоров'я. З іншого боку, відсутність захворювань не є достатньою підставою, щоб говорити про здоров'я. Зокрема, Е. Булич і І. Муравов висловили переконання, що оцінювати здоров'я за наявністю чи відсутністю чітких ознак хвороби абсолютно неправильно, оскільки хвороби не відкидають здоров'я, а в певному сенсі "співіснують" з ним.. Часто трапляється так, особливо у людей поважного віку, що відсутність симптомів пов'язана з нестачею захисних сил і низьким рівнем функціонального потенціалу. Інакшими словами, немає здоров'я, щоб хворіти. Водночас навіть у найтяжчих хворих є певний потенціал здоров'я [2]. Життя розмаїте, і не виключає випадків, коли наявність низки діагнозів не перешкоджає довголіттю, і навпаки, за відсутності діагностованої патології людина раптово помирає у відносно молодому віці.

Мета дослідження: аналіз теоретичного і практичного досвіду, накопиченого в лікувальній та оздоровчій сферах, який дає можливість наблизитися до розуміння феномену здоров'я, розкрити його суть, окреслити методологічні засади оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної, наукової літератури у галузі освіти та охорони здоров'я, результатів наукових досліджень, інтернет-ресурсів для комплексного вивчення різних наукових підходів та поглядів щодо феномену здоров'я, можливостей діагностування та управління станом здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Людський організм – це система, яка здатна до саморегулювання і самовідновлення. У зв'язку з цим актуальною залишається проблема навчання у сфері формування, відновлення, збереження і зміцнення здоров'я, виховання умінь і навичок, спрямованих на оздоровлення і створення умов, за яких організм набуває здатності самостійно протидіяти тому чи іншому патологічному процесу. Не втрачає своєї актуальності істина, відома ще з часів Гіппократа і Авіценни, про те, що будь-якій хворобі легше запобігти, аніж лікувати. Пріоритетність оздоровчого підходу, яка була притаманна видатним лікарям далекого минулого, сьогодні залишається ідеалом, до якого мала б прагнути сучасна система охорони здоров'я.

Водночас кожен з авторів відомих на сьогодні численних рекомендацій та систем оздоровлення по-своєму, іноді спрощено й однобічно, розкриває сутність пропонованих засобів і пояснює механізми їх оздоровчої дії, рекомендує їх застосування, керуючись переважно власними уподобаннями, знаннями, переконаннями, досвідом. Автори оздоровчих систем знайшли найбільш оптимальні оздоровчі засоби саме для себе, відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Але чи отримає від них користь інша людина, з іншими конституційними, духовними, біологічними, фізіологічними, психологічними характеристиками – питання відкрите. Звичайно, не можна заперечувати, що різні оздоровчі системи можуть бути корисними, але за умови, якщо відповідатимуть індивідуальним особливостям людини, яка їх практикує.

Ефективність оздоровчого процесу залежить від конфігурації оздоровчого впливу на основі комплексного застосування різних засобів. Здоров'я як багатокомпонентна ієрархічна структура є наслідком дії величезної кількості різноманітних чинників. Маленькі, але правильно організовані резонансні впливи можуть бути досить ефективні. Цілеспрямований вплив на слабкі інформаційно-енергетичні структури дає змогу отримати результат за порівняно невеликих зусиль. Головне не сила, а правильна конфігурація, архітектура впливу на складну систему, якою є організм людини. У житті часто трапляється так, що в боротьбі за власне здоров'я (як, зрештою, і в багатьох інших сферах діяльності) перемагає не той, хто сильніший (фізично, інтелектуально, психологічно, емоційно тощо),

а той, хто зосередив свої зусилля у правильному напрямку, вмів підібрав оздоровчі методи як окремо, так і в різних комбінаціях.

Утім з метою побудови і вдосконалення власної оздоровчої програми, звісно, важливо знайомитися з авторськими методиками та системами оздоровлення, вивчати їх, обережно практикувати в цілому або частково, оскільки це дає можливість виокремити найбільш раціональні елементи відповідно до своїх індивідуальних особливостей, а також пізнавати свій організм, його реакцію на вплив тих чи інших оздоровчих засобів. Окрім того, яскраві факти з життя людей, які змогли вирішити особисті проблеми зі здоров'ям сприяють формуванню здоров'яорієнтованої мотивації, виховують рішучість, наполегливість, волю, сміливість, віру у власні сили.

Однак, як свідчить практика, лише бажання, наполегливості і вольових зусиль замало. Необхідні відповідні знання, які створюють підґрунтя для прийняття рішень, скеровують зусилля в правильному напрямі, адже спосіб життя кожної конкретної людини складається з багатьох умов, чинників, звичок, частина з яких сприятливо впливає на здоров'я і зміцнювати його, а частина – ні. Для побудови здорового способу життя важливо, щоб оздоровчий вплив переважав над руйнівними чинниками, які, якби нам того не хотілося, але завжди присутні в нашому житті.

Відсутність належної уваги до вивчення, поширення, популяризації системних знань про здоров'я призводить до того, що у пошуках власних шляхів до здоров'я люди часто вдаються до ризикованих експериментів. Не маючи необхідних знань, вони виконують невиправдано великий обсяг непотрібної, навіть шкідливої для здоров'я роботи, намагаючись пристосувати свій організм до вимог певної оздоровчої системи. Наслідки такого "оздоровчого фанатизму" можуть бути непередбачувані, навіть трагічні. Одним із яскравих прикладів є відомий парадокс Джима Фікса – біг від інфаркту чи до нього.

Популяризатор бігу, автор бестселера "The Complete Book of Running" ("Повна книга про біг"), завдяки якому Америка 70-х почала бігати, Джим Фікс почав займатися бігом у 35-річному віці, коли його вага сягнула 97 кг, а куріння двох пачок цигарок на день стала звичною практикою. Біг допоміг йому позбутися згубної звички, а вагу знизити до 70 кг. У 1977 році звичайний фізкультурник з 10-річним стажем бігу видав книгу, де виклав свої погляди на те, як правильно бігати і оздоровлюватися. "The Complete Book of Running" злітає на перший рядок рейтингу книг Америки. Фізкультурні і письменницькі успіхи спонукають автора до написання другої книги, яка виходить у 1980 році під назвою "Second Book of Running: The Companion Volume to The Complete Book of Running" загальним тиражом 1 млн. штук. Примірники з автографом автора стають колекційними, вся країна виходить на пробіжку. Джима впізнають на вулицях, він бажаний гість на телебаченні, його фотографії з'являються на обкладинках спортивних видань. Своє 50-річчя він відзначає масовою пробіжкою. Липневого ранку 1984 року Джим виходить побігати. Жодних скарг на самопочуття, чудова погода і звичний парк. Наступного дня бігові журнали Штатів виходять із сумною звісткою: Джим Фікс помер від раптової зупинки серця прямо на пробіжці. Розтин показав, що причина смерті – хронічний атеросклероз. Чоловік, який стверджував, що біг запобігає інфаркту, помер під час пробіжки від серцевого нападу у віці 52 років [4].

Водночас любитель сигар і коньяку, товстун Вінстон Черчіль ніколи не вирізнявся ні гарною фізичною формою, ні гарним здоров'ям, проте відзначив свій 90-річний ювілей, увійшовши в історію як один з найвпливовіших людей Великобританії. Відомі його висловлювання "Своїм довголіттям я завдячую спорту, адже я ним ніколи не займався", "У мене є все необхідне для життя: гаряча ванна, холодне шампанське, молодий горошок та старий коньяк", "Заберіть у мене сигару – і я оголошую вам війну!", "Якщо газети почнуть писати про те, що треба кинути палити, я краще кину читати", "У молодості я взяв собі за правило не пити жодної краплі спиртного до обіду. Тепер, коли я вже немолодий, я тримаюся правила не пити ні краплі спиртного до сніданку", "Ніхто не може дорікнути мені, що я хоч раз пропустив можливість оцінити чесноти алкоголю", "Фіззарядкою я займаюся, коли беру участь у процедурах винесення труни своїх знайомих прихильників здорового способу життя, які захоплювалися бігом та гімнастикою" і сьогодні дивують і обурюють прихильників здорового способу життя [3].

Очевидно, що такі випадки неможливо пояснити однією чи кількома причинами. Напевне існує безліч чинників мультифакторної природи, синергетична взаємодія яких визначає режим функціонування організму конкретної людини, зумовлює тривалість її життя і т. ін. Доречно згадати Гіппократа і його думку про те, що дуже гарне здоров'я знаходиться у стані хиткої рівноваги; стан гарного здоров'я у атлетів, доведений до крайнощів є небезпечним, оскільки, не маючи можливості до покращення, він змушений схилитися до гіршого.

Біологічний закон говорить: "Функція творить орган; якщо орган не використовується, не працює – він атрофується". З іншого боку справедливим є правило доцільності й відповідності, згідно з яким згубною є не лише недостатня стимуляція, але й надмірна. Найкращу функціональну

приспосованість організму відображають оптимальні (не високі і не низькі) показники кислотно-лужного балансу, рівня холестерину в крові, артеріального тиску тощо.

Утім глибоке вивчення механізмів оздоровчого впливу переконує в тому, що ефективно впливати на здоров'я неможливо без стресових, тобто руйнівних процесів. Віддзеркаленням цього факту є широковідомі тези «без болю немає досягнень», «без загострення немає зцілення» або «все, що нас не вбиває, робить нас сильніше». Відомо, що фізичне тренування призводить до часткової руйнації клітин, але в результаті організм стає міцнішим. Стимуляція іншими фізичними чи хімічними чинниками (тепло, холод, вплив токсичних речовин тощо) так само викликає стрес, однак реакція адаптації супроводжується активацією захисних механізмів, процесів відновлення, підвищенням резервів захисних сил, що в результаті призводить до покращення здоров'я, довголіття, підвищення продуктивності тощо. Це біологічне явище отримало назву гормезис. Суть цього явища полягає в стимулюючій дії помірних (оптимальних) доз різних чинників, які викликають реакцію стресу, але в результаті організм пристосовується до більш складних умов, посилює свою резистентність.

Можна навести багато прикладів дії стресових чинників різної природи, розумне і вміле застосування яких посилює здатність організму чинити опір факторам зовнішнього впливу і поліпшує здоров'я. Так, утримання на певний час від їжі активує процеси відновлення, ліквідує осередки запальних процесів. Після правильно проведеної харчової паузи, особливо правильного виходу з неї, посилюється ріст клітин мозку, збільшується кількість мітохондрій, оновлюється і зміцнюється імунна система. Явище гормезису стосується і фізичного тренування, і голодування, і процедур загартування. Тривалий голод чи холод може вбити, але нетривалий дає потужний оздоровчий ефект, який визначається дозуванням стресового навантаження і ступенем тренуваності конкретної людини.

Парадоксальність фізіологічних процесів нашого організму не обмежуються лише явищем гормезису. Наприклад, раніше вважалося, що для зменшення кількості жиру в тілі треба менше його вживати. Однак виявилось, що це не вирішує проблеми, оскільки, уникаючи жирної їжі, людина більше споживає вуглеводів, які потім перетворюються на жир. Цікавим також є явище, коли збільшення споживання цукру призводить до зменшення його засвоєння. Організм адаптується до великих доз цукру і виникає своєрідна опірність. Інсулінорезистентність в такому випадку можна розглядати як захисний механізм. Точиться дискусія навколо проблеми створення стерильних умов та їх доцільності, особливо, якщо йдеться про немовлят і маленьких дітей. Прагнення багатьох батьків позбутися всіх бактерій, ретельно дезінфікувати речі малюка часто призводить до протилежного очікуваному результату. Надмірна чистота не сприяє стимуляції імунного захисту, що стає причиною різних захворювань дитини. Далеко неоднозначним також є питання щодо шкоди чи користі перебування під сонячними променями. Всупереч переконанням, що сонце може викликати рак, існують дослідження, згідно з якими відсутність перебування на сонці і пов'язаний з цим дефіцит вітаміну D підвищує ризик розвитку багатьох серйозних хронічних захворювань, серед яких аутоімунні, інфекційні, серцево-судинні і, навіть, окремі види раку [5]. На основі аналізу понад 1200 наукових статей автори книги «Обійми сонце» стверджують, що регулярне перебування на сонці знижує ймовірність захворювань, подовжує життя, а уникання сонця так само небезпечно, як і куріння сигарет. За даними авторів, від надмірного перебування на сонці щороку в світі помирає близько 5 тис. людей, а від недостатнього – більше ніж 1 млн. 600 тис., тобто тих, хто страждає від нестачі сонця більше у 329 разів! [6].

Сучасна наука, надаючи перевагу дослідженню окремих компонентів процесів і явищ, з'ясовує конкретні їх властивості, окремі параметри чи закономірності, що унеможлиблює їх аналіз як системи скоординованих і взаємопов'язаних взаємодій. Наприклад, сучасна медицина, фізіологія, біологія, досліджуючи окремі параметри життєдіяльності клітини, органу чи системи організму, не можуть дати відповідей на питання щодо життєдіяльності організму і здоров'я людини, адже вони, так чи інакше, мають зв'язок з більш глибокими процесами – психологічними, соціальними, духовними. Таким чином, дослідники обмежують себе тим, що вивчають окрему частину мозаїки, не отримуючи цілісної картини.

Будь-який оздоровчий процес – це мистецтво управління процесами життєдіяльності конкретного людського організму, мистецтво тримати рівновагу і баланс сил, яке полягає в умінні бачити переваги і недоліки певного засобу оздоровлення, умілому виборі оптимального дозування того чи іншого навантаження на шляху «проходження» між Сциллою і Харибдою, тобто небезпек з обох боків. Головною метою такого вибору мають бути не «рекорди» у тривалості термінів голодування, перебування в ополонці чи спортивні досягнення, а підвищення резервів захисних сил, життєздатності організму, зміцнення імунітету і, як результат, позбавлення від захворювань, збільшення тривалості життя, покращення його якості, активне довголіття.

Трагедія життя полягає в тому, що його неможливо повернути назад, прожити знову, щоб уникнути фатальних помилок і отримати кращий результат. Отже, невідомо достеменно, як склалася б доля людей, яка була б тривалість їх життя (як одного з основних показників здоров'я), якщо вони обрали б інший життєвий шлях, інший стиль життя. З цього приводу можна лише дискутувати.

Гіпотетично можна припускати все, що завгодно, утім напевне можна стверджувати, що докладання деяких зусиль не залишиться без результату. Практика свідчить, що ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без особистих зусиль кожної людини, про що, зрештою, було відомо здавна. Ще Сократ зазначав: "... якщо людина сама піклується про своє здоров'я, то важко знайти лікаря, який знав би кращий спосіб для її здоров'я, аніж сама людина. Не можна лікувати тіло, не лікуючі душу..."

Кожна людина, як правило, цінує здатність жити повноцінно, ефективно і якісно виконувати повсякденні справи. Натомість сьогодні доводиться констатувати, що прогресивні цінності, які відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я, не усвідомлені більшою частиною населення, не стали складовою його культури і життєдіяльності. Домінування переважно споживацьких стандартів, фінансових, політичних інтересів нав'язує суспільству моделі економічної і соціальної поведінки, які значною мірою спрямовані на задоволення гіпертрофованих соціально-статусних потреб, що перешкоджає об'єктивній оцінці перспектив майбутніх втрат і здобутків, знаходженню більш оптимальних, раціональних відповідей на питання і виклики, які ставить перед нами життя. У результаті для досягнення соціального благополуччя все більше застосовуються засоби, методи, технології, які суперечать природним законам людської життєдіяльності, внаслідок чого успіх досягається ціною власного здоров'я. У гонитві за матеріальними статками ми забуваємо про своє духовне начало і той факт, що наш організм є ланкою екологічної системи Природи. У результаті прийняття помилкових рішень ми змушені сплачувати ціну, мірою якої часто стає функціональний потенціал організму, тобто ціною здоров'я, а іноді, навіть життя. Гострота і глобальність проблеми, яка нині постала перед світом, зумовлена, насамперед, викривленням цінностей.

Життя і здоров'я є найбільшими цінностями, які має людина, а отже, підхід до них повинен бути серйозним і виваженим. Усвідомлення того, що кожна людина унікальна і неповторна відкриває шлях до розуміння дії певних оздоровчих засобів, які можуть бути корисними для однієї людини, а іншій завдати серйозної шкоди; те, що для одного є ліками, для іншого може виявитися отрутою. Більше того, один і той самий оздоровчий засіб може по-різному впливати на різні органи і системи конкретної людини: одні органи оздоровлювати, а іншим завдати шкоди. Очевидно, саме це мав на увазі Гіппократ, коли говорив про важливість лікування хворого, а не хвороби. Саме тому складно однозначно відповісти на питання, які виникають під час реалізації тієї чи іншої оздоровчої програми. Організм кожної людини настільки індивідуальний, а життя настільки багатогранне, що давати рекомендації на всі його випадки не лише неможливо, але й безглуздо.

Діалектичний погляд підказує, що оздоровча програма повинна змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини, а не людина повинна пристосовуватися до суворо регламентованих вимог певної оздоровчої системи. Проте для побудови індивідуальної оздоровчої програми і успішної її реалізації важливо знати фундаментальні закономірності функціонування людського організму, закони природи, яким підпорядковані процеси життєдіяльності людини, що дасть змогу розібратися в конкретиці. Отже, важливо з'ясувати зміст знань про здоров'я, які дозволяли б зацікавленій людині аналізувати, узагальнювати, робити висновки, вчасно корегувати оздоровчу програму, розвивати гнучкість оздоровчого мислення, шукати власний шлях до здоров'я.

Розроблення індивідуальної програми оздоровлення, підбір і застосування широкого спектру оздоровчих засобів передбачає творчу, виключно особистісну спрямованість залежно від сукупності індивідуальних проявів кожного. На основі творчого оздоровчого мислення відбувається індивідуальна корекція способу життя. Як слушно зауважив доктор медичних наук С. Генік, "методи компенсації різноманітні і винятково індивідуальні. Кожен шукає їх шляхом проб і помилок, іноді за допомогою лікаря, бо універсальної методики нема. Індивідуальні методи компенсації можуть бути й екзотичними. Якщо їх знайти, можна говорити про здоровий спосіб життя. Іншими словами, система саморегуляції організму і далі керуватиме тисячоголосим оркестром тіла" [1].

З іншого боку, визнаючи здоров'я однією з найвищих цінностей, фундаментальною основою людського буття, важливою умовою розвитку і реалізації духовно-творчого потенціалу, діалектичний підхід спонукає висловити застереження для тих, чиє прагнення до ідеального фізичного здоров'я, перетворюється на самоціль, на мету всього життя. У такому випадку ретельне дотримання вимог оздоровчої практики, яке межує з фанатизмом, поневолює людину, забирає дорогоцінний час, заважає виконанню службових чи сімейних обов'язків, перешкоджає самореалізації згідно з особистісним призначенням тощо. Згадаємо грецького філософа Аристотеля, який, застерігаючи від небезпеки надмірного захоплення, коли найкраща справа здатна перетворитися на свою протилежність, висловив ідею "золотої середини".

Здорову життєдіяльність забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів, а отже, важливо знайти свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я, визначитися із засобами впливу на власний організм, щоб не зашкодити йому і не скомпрометувати саму ідею оздоровлення. Інакше можна позбутися гарних родинних стосунків, згаяти щось важливе у вихованні дітей, професійному зростанні, зрештою, не реалізувати себе, не виконати свого призначення і, як

наслідок, втратити задоволеність життям та самоповагу, без яких не може бути повноцінного здоров'я. Для запобігання такому сценарію важливою є орієнтація на духовні та моральні цінності. "Той, хто проблему здоров'я зведе до культу, ризикує не впоратися зі своїм завданням, бо витратить багато сил на другорядне служіння. Здоров'я – це важлива, але все-таки не найвища, не абсолютна цінність, хоча б тому, що є речі, заради яких жертвують своїм здоров'ям і кладуть на вівтар життя" [1].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Здоров'я як багатокомпонентна ієрархічна структура є наслідком дії величезної кількості різноманітних чинників, а отже, є предметом дослідження різногалузевих фахівців. Діалектична єдність "хвороба-здоров'я" відкриває можливості для розгляду хвороби як складової здоров'я. Наявність певного захворювання не є абсолютною перешкодою для соціальної активності та самореалізації людини, а в багатьох випадках навіть виконує роль їх рушійної сили. Водночас відсутність захворювання не завжди вказує на наявність здоров'я. Ефективність оздоровчого процесу визначається конфігурацією впливу комплексного поєднання різних засобів, здатних викликати помірні стресові реакції. Правильне застосування чинників різної природи посилює здатність організму чинити опір факторам зовнішнього впливу, збільшує резерви здоров'я.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ролі здоров'я в житті людини, що в практичній площині дає змогу обрати більш ефективні засоби впливу.

Список використаних джерел

1. Генік С. М. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. 680 с.
2. Булич Е. Г., Муравов І.В. Здоров'я людини : Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність в її стимуляції. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
3. Чайка В. Вінстон Черчилль. Геній влади. Київ : ЛОТОС, 2018. 224 с.
4. Фикс, Джим. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Фикс,_Джим.
5. Holick M.F. Vitamin D and Sunlight: Strategies for Cancer Prevention and Other Health Benefits. Clinical Journal of the American Society of Nephrology. 2008. № 3(5). P. 1548-1554.
6. Sorenson, M.B., Grant W.B. Embrace the Sun. Printed in the United States of America, 2018. 378 p. URL: https://www.amazon.com/gp/product/069207600X/ref=ppx_yo_dt_b_search_asin_image?ie=UTF8&psc=1.

References

1. Genyk S. M. Skarby z dorovia navkolo nas. Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 2002. 680 s.
2. Bulych E. H., Muravov I.V. Zdorovia liudyny : Biolohichna osnova zhyttiedialnosti ta rukhova aktyvnist v yii stymuliatsii. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2003. 424 s.
3. Chaika V. Vinston Cherkhyll. Henii vlady. Kyiv : LOTOS, 2018. 224 s.
4. Fyks, Dzhym. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Фикс,_Джим.
5. Holick M.F. Vitamin D and Sunlight: Strategies for Cancer Prevention and Other Health Benefits. Clinical Journal of the American Society of Nephrology. 2008. № 3(5). P. 1548-1554.
6. Sorenson, M.B., Grant W.B. Embrace the Sun. Printed in the United States of America, 2018. 378 p. URL: https://www.amazon.com/gp/product/069207600X/ref=ppx_yo_dt_b_search_asin_image?ie=UTF8&psc=1.