

колективу особливо там, де навчаються ВІЛ-позитивні діти. Вчасно і коректно надана інформація запобігає виникненню СНІД-обфобії у педагогічному колективі, серед батьків і дискримінації таких учнів.

Батьки відіграють суттєву роль у формуванні ціннісних орієнтирів, засвоєнні морально-етичних норм, відпрацьованні моделей поведінки і прийнятті життєвих рішень своїх дітей. Залучення батьків до реалізації профілактичних програм корисне для самих учнів, та їхніх родин. Воно сприятиме: і прийняттю програми з боку батьків і громадськості; інформуванню батьків, родичів та інших дітей у родині з питань профілактики ВІЛ-інфекції; посиленню ролі батьків у процесі виховання своїх дітей; підтримці педагогів, які впроваджують таку програму, з боку родини; більш тісному контакту батьків і школи; поліпшенню стосунків між дорослими і дітьми тощо.

Незважаючи на зростання громадської поінформованості щодо кризи, пов'язаної з ВІЛ, реальне знання проблеми є ще поверховим, особливо серед молоді. Розуміння шляхів передачі інфекції та методів профілактики є неповним та часто походить від невірною розуміння. Такий низький рівень розуміння стримує вплив позитивних змін в поведінці на профілактику інфекції, потребує глибокого вивчення і уваги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Збірник організаційно-методичних, лікувально-профілактичних і офіційних матеріалів по боротьбі із захворюваннями, що передаються статевим шляхом. - Факт, Київ – Харків. – С. 75-111.
2. Будьмо Толерантними! – К., 2004. – 56 с.
3. Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД: три роки в Україні. – К., 2004. – 36 с.
4. Резинки на Л.Д. Анализ заболеваемости венерическими болезнями в Украине (период 1993-1997 гг.) // Дерматология и венерология, 1(7):–Х., 2003 – С. 25-28.
5. Стахневич В.І., Яшник С.В. Методика формування культури міжстатевих стосунків: соціально-психологічний тренінг. – К.: НАУ, 2004. – 56 с.

Я.В.ТИМЧАК

ХРИСТИЯНСЬКИЙ ПОГЛЯД НА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розглядаються основи християнського розуміння здоров'я та здорового способу життя.

В статтє рассматриваются основы христианского понимания здоровья и здорового образа жизни.

The fundamentals of Christian insight on health and healthy way of life are considered in the article.

В останні десятиліття все очевидніше виявляє себе криза гуманістичних ідей та наукового світогляду, тобто намагання вирішувати проблеми, які стоять перед людством, лише за посередництвом науки. Попри колосальні досягнення в різних ділянках, наука до тепер не володіє адекватним інструментарієм для розв'язання проблем, які, наприклад, торкаються психічного здоров'я, духовності людини, і багатьох інших. Тому в наукових колах "старого світу" спостерігається тенденція пошуку способів вирішення багатьох проблем сьогодення через призму релігійного досвіду, який накопичили протягом століть провідні релігійні системи – християнство, іслам, буддизм і інші.

Незважаючи на те, що ми живемо у переважно християнському культурному просторі, орієнтованому на християнські моральні цінності, погляди християнської церкви на ті чи інші сторони людської діяльності нам відомі недостатньо. Це зумовлено не лише відносною "закритістю" релігійного життя, а зокрема і тим, що ще відносно недавно релігія та релігійні системи подавалися як щось маловартісне, а то й шкідливе для людини. Зрозуміло, що в таких умовах проблема християнського розуміння здоров'я, здорового способу життя в наукове поле зору не потрапляла.

Що може дати науковцям звернення до релігійного досвіду, особливо у площині проблеми здоров'я людини? Сучасна медицина чи спортивна наука дуже часто розглядають людину однобоко, вихолощено, зводячи її лише до *soma* (лат. тіло). Але **людина**, з релігійної точки зору – це **не лише тіло** (Після смерті тіло залишається, але воно нежиттєздатне). Релігійні ж системи розглядають людину цілісно, як сукупність духовного і фізичного у ній. Тому спроба наукового осмислення

релігійного досвіду, у даному випадку – християнського, в контексті проблеми здорового способу життя, може суттєво доповнити систему існуючих знань та поглядів на здоров'я (і наукових зокрема), а також факторів його забезпечення і зробити її цілісною, а тому, більш ефективною.

У Біблії нечасто зустрічається поняття “здоров'я”. Та це не означає, що про нього там не йдеться. Воно розчинилося в християнській етиці. Саме християнська етика окреслює певний спосіб життя, який, з християнської точки зору, можемо назвати “здоровим”.

На наш погляд, **етичні норми** тієї чи іншої релігійно-філософської системи, закладаючи межі того, що дозволено, що корисне, і що заохочується на протипагу тому, чого не можна, що шкідливе, і за що карають, формували певний спосіб життя, який, по суті, можна розглядати як **етику здоров'я** [1].

Властиво гріх у християнстві трактується як зловживання свободою, відступ від етичних норм, а тому, загроза здоров'ю.

Які ж фрагменти з Біблії вказують на те, що здоров'я було важливим предметом розгляду, що знайшов свій відбиток на її сторінках. Наведемо окремі цитати:

“Добре здоров'я краще за найбільше багатство”. (Немає нічого ціннішого від здоров'я тіла. Здоров'я – найкраще благо). “Здоров'я й сила ліпші від усякого золота, а сильне тіло – від надмірного багатства” (Сир., 30 : 15).

“Немає багатства над тілесне здоров'я, і немає щастя над сердечну радість” (Сир., 30 : 16)[2].

У християнській догматичній філософії та теології чітко підкреслюється пріоритет духовного над тілесним у людській істоті. Ієрархія цінностей, що торкається особи людини, знайшла своє вираження у християнській концепції єдності - Дух, розум (душа – авт.), тіло [3].

Чому з християнського погляду душа є більшою цінністю ніж тіло? Для аргументації приведемо думки лише одного авторитетного християнського філософа і теолога Августина Блаженного.

За Августином душа не тільки відмінна від тіла, вона від нього досконаліша, бо ближча до Бога. Якщо тіло знищене, вона – незнищенна. То душа, а не тіло, пізнає Бога, якого “нема спромоги оглядати ні тілесними очима, ані жодним таким чуттям”. На думку Августина, тіло є навіть перешкодою у пізнанні: різноголосся уявлень дістаючись до нутра душі, каламутить його. Тому, з огляду на **вищість душі над тілом**, слід більшою мірою піклуватися про душу, а не про тіло [4].

Цей фрагмент з Августина, у якому розглядається співвідношення гідності душі і тіла, є важливим для обґрунтування особливостей християнського розуміння здорового способу життя та здоров'я. Пріоритет духовного над тілесним має безпосередній вплив на формування чи закладання передумов для здорового способу життя. У християнстві визначальним є саме духовне здоров'я людини, воно зумовлюватиме здоров'я тілесне: **“Не може не блудити нога твоя, коли блудить серце”**.

Не може бути здоровим тіло, якщо душа “хвора” – це концепція більшості світових релігій. Проблема здоров'я людини у них розглядається цілісно, і не зводиться лише до тілесного здоров'я.

Виходячи з таких позицій і дбаючи за духовне здоров'я, як передумову фізичного, християни, особливо монахи, дотримувалися суворох норм аскетизму, який, як і у давньогрецькій філософській школі кініків, полягав у тому, щоб обмежити тілесні бажання заради вивіщення духовних.

Попри пріоритет духовного над фізичним, ставлення до тіла у християнстві є позитивним і ґрунтується на погледах апостола Павла, які він виклав у “Першому посланні до коринтян”:

“16. Хіба не знаєте що ви - храм Божий, і що Дух Божий у вас перебуває ? 17. Коли хтось зруйнує храм Божий, Бог зруйнує того, бо храм Божий святий, а ним є ви ...”.

“19. Хіба ж не знаєте, що **ваше тіло - храм Святого Духа**, який живе у вас ? Його ви маєте від Бога, тож уже не належите до себе самих. 20. Ви бо куплені високою ціною ! **Тож прославляйте Бога у вашому тілі ! ...**” [5].

Таким чином, згідно з апостолом Павлом, тіло людини – це храм “Святого Духа”, і відповідно, його не можна оскверняти, тобто принижувати його гідність безвідповідальним до нього ставленням, адже воно створене Богом. Мається на увазі недогляд за тілом (недотримання гігієни тіла), спосіб життя, який завдає тілу людини шкоди, спричиняє захворювання (надмірне вживання їжі і пиття, зловживання алкоголем, куріння тютюну, недотримання міри у статевих стосунках, чи ведення невпорядкованого статевого життя, що з християнської точки зору є цілковито аморальним, вживання наркотиків. Сучасні гуманістичні думки в стилі “я господар свого життя і роблю із собою та своїм тілом усе, що хочу” не є християнськими, бо, на їх погляд, не людина є джерелом свого життя і творцем свого тіла. У наведеній вище цитаті наголошується, що “Його (тіло – авт.) ви маєте від Бога, то ж уже не належите до себе самих”. Апостол Павло розвиває цю ідею у наступних словах:

"15. Хіба не знаєте, що тіла ваші - члени Христові? Узявши, отже члени Христові, - зроблю їх членами блудниці? Хай так не буде".

На його думку, кожному слід намагатися дотримуватися тілесної "чистоти":

"13. Тіло ж не для розпусти, але для Господа, і Господь для тіла".

"19. Утікайте від розпусти! Усякий гріх, що його чинить людина, є поза її тілом, а хто чинить розпусту, грішить супроти власного тіла ..." [6].

Одними з найдієвіших шляхів підтримання тілесного здоров'я у повсякденному житті людини та невід'ємними елементами християнського способу життя, є **утримання та помірність**.

Утримання реалізується протягом цілого року через систему постів, які передбачають періодичну чи повну відмову від вживання певних видів їжі і напоїв, відмову, на певний час, від статевих стосунків, короткотривалі голодування тощо. У цей час, перш за все духовного посту, слід досягнути **"упокорення" тіла** заради тілесної, а отже і духовної чистоти.

На мою думку, помірність, як важливий життєвий принцип, є притаманним і християнській етиці. Він не завжди чітко окреслений, але "розчинений" у ній. Ось для прикладу декілька цитат:

"Не будь справедливим занадто, і не роби себе мудрим над міру: пощо нищити маєш себе?" (Екл., 7 : 16);

"Не будь несправедливим занадто, і немудрим не будь: пощо маєш померти в нечасі своїм?" (Екл., 7 : 17) [7].

"Намагайся зберігати душевний спокій у нещасті. (1. Керуй настроєм, бо він наказує. 2. Рівновага духу – найнадійніший засіб проти журби. 3. Перемагай своє збудження і гнів)";

"Будь серцем праведний і постійний, а в нещасті – не бентежся (Сир., 2 : 2) [8].

Помірності, на думку християн, слід дотримуватися і у статевих стосунках людини. У раньохристиянські часи взагалі культивували цнотливість, вірячи в те, що вона сприятиме міцному здоров'ю:

"Чоловіки, які залишаються цнотливими, сильніші та кращі за інших і мають протягом усього життя добре здоров'я" [9].

Питання, пов'язані із тілесним здоров'ям, здоровим способом життя у різних гілках християнства розв'язувалися і розв'язуються сьогодні по різному. Можливо, у протестантських церквах вони завжди були більш суворішими і конкретнішими ніж у традиційних (якщо, скажімо, порівнювати з пуританами). Для прикладу сьогодні доволі суворі практичні приписи мають Міленаристи (Мормони, Адвентисти, Свідки Єгови), які не вживають спиртного, кави, наркотиків, не курять [10]. Традиційна ж церква пропагуєчи праведний спосіб життя, акцентуючи, перш за все, на духовному здоров'ї людини, не завжди чітко окреслює свої вимоги, щодо тілесного здоров'я практично, наповсякчас. Кожна особа-християнин має "вивести" їх для себе сама, базуючись на християнській етиці.

Висновки:

1. Християнство утверджує пріоритет духовного над фізичним у людині, душі над тілом. Виходячи з цього бачення, не може бути фізичного здоров'я людини без здоров'я духовного. Таким чином, саме духовне здоров'я, базоване на християнській етиці, є основою тілесного здоров'я людини;

2. Виходячи з християнської доктрини про те, що тіло людини – це Храм Святого Духа, створеного і даного нам Богом, за нього слід дбати, а найважливіше – не оскверняти його негідними діями: розпустою, наркотиками, надмірним вживанням їжі і напоїв тощо;

3. Одними з найдієвіших шляхів підтримання тілесного здоров'я у повсякденному житті людини та невід'ємними елементами християнського здорового способу життя є утримання та помірність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тимчак Я.В. Концепція помірності як основа уявлення про здоровий спосіб життя в цивілізаціях античного Сходу та Заходу // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 8.- Львів, 2005. – С. 58 – 61;

2. Цимбалюк Ю., Кобів Й., Смурова Л., Латун Л. Біблійна мудрість у латинських афоризмах українською та англійською мовами. Науково-навчальний посібник. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2003. – С. 71;

3. Столбов В.В. История физической культуры. - М.: Просвещение, 1989. - С. 54;

4. Татаркевич В. Історія філософії. - Львів, 1998-1999.- т.1. - С. 242;

5. Святе Письмо Старого та Нового Завіту. Діяння апостолів: I послання Ап. Павла до Коринтян. - С. 209,212;
6. Там само. - С. 209,212;
7. Цимбалюк Ю., Кобів Й., Смурова Л., Латун Л. Біблійна мудрість у латинських афоризмах українською та англійською мовами. Науково-навчальний посібник. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2003. – С. 60;
8. Там само. - С. 33;
9. Браун П. Тіло і суспільство. Чоловіки, жінки і сексуальне зречення в ранньому християнстві. – К.:Мегатайп, 2003.- С.33;
10. Релігії світу: Пер. з франц. / П. Балта, Ж. Боттеро, К. Шадефо та ін. – К.: Махаон-Україна, 2005. - С. 178.

В.М.ТИТОВ

ДІАЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗДОРОВ'Я

В статті розглядаються діалогічні прояви психіки та можливості їхнього впливу на здоров'я людини.

В статье рассматриваются диалогические проявления психики и возможности их влияния на здоровье человека.

Dialogue displays of psyche and possibilities of their influence for the health of a person are shown in the article.

На сьогоднішній день можна констатувати, що в Україні досить складною є ситуація зі здоров'ям її громадян. Тривала невизначеність з владою, внутрішні економічні негаразди, екологічні проблеми, груднощі у функціонуванні світової економіки, що відбиваються і на нашій, підвищена напруга у соціальних взаємодіях, високий темп діяльності, її насиченість постійними переключеннями у намаганні відреагувати на динамічні зміни зовнішніх умов ведуть до високого рівня захворюваності та смертності українців. Очікувати на швидкі масштабні позитивні зміни в цьому плані найближчим часом не доводиться. Ефективними засобами у покращенні здоров'я зараз, більш ніж будь-коли, можуть стати психологічні засоби, серед яких важливе місце займають діалогічні засоби.

Психологічні можливості у розв'язанні проблем зі здоров'ям є традиційними і застосування їх відбувалося у всі часи і у всіх народів. Здійснювалося воно по-різному. Для оптимального використання цих можливостей саме за нинішніх умов проаналізуємо їхню природу. Людина як біосоціальна істота виділяється серед всього живого свідомістю. Свідомість виступає тим психічним утворенням, яке забезпечує цілісність функціонування людини та організацію її діяльності. До найбільш характерних ознак свідомості можна віднести здатність до рефлексії, абстрактного мислення, передбачення майбутнього на віддалену перспективу. Завдяки свідомості людина здатна моделювати процеси, що відбуваються в ній і поза нею, і на основі цих моделей здійснювати процес управління собою, іншими людьми, регулювати свою взаємодію зі світом. Існування свідомості неможливе без тіла людини і, перш за все, без головного мозку. Вони є компонентами єдиної системи і взаємно впливають один на одного. Природне (тіло) і соціальне (свідомість) в психіці людини онтологічно нероздільні [1]. Отже, сам факт наявності свідомості та в цілому психіки людини мають значний вплив на її біологічне функціонування, на весь організм та його здоров'я.

Здоров'я ми будемо розглядати як нормальне функціонування організму. Організм (від грецького *organon* – знаряддя, інструмент, орган) розумітиметься як будь-яка жива істота, сукупність фізичних та духовних властивостей людини, тіло, сукупність органів [2, 3]. Повертаючись до поняття “здоров'я”, зазначимо, що це таке функціонування організму, яке забезпечує його стійке існування. Відхилення від усталеного діапазону характеристик, що відображають роботу організму, дають змогу говорити, що відбувається порушення здоров'я. Стан здоров'я певною мірою можна відслідковувати за усередненими параметрами його функціонування.

Основними властивостями організму є подразливість, здатність рости, розмножуватись, а головне – безперервний обмін речовинами з навколишнім середовищем, який зумовлює самооновлення організму. Кажучи про обмін речовин про та інші матеріальні процеси, треба зазначити, що при цьому відбувається і обмін інформацією. Фізики, розглядаючи процеси на