

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-4-68-6>

УДК 159.9.072

Куриляк В.В.

Національний університет «Острозька академія»

Соє Л.Л.Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука

ДУХОВНИЙ РІСТ ЛЮДИНИ ЗА РАХУНОК ВИКОНАННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. В статті представлено теоретично-порівняльний аналіз переосмислення залежності нездорового способу життя людини та його негативного впливу на духовну компоненту людського буття. Запропоновано власне визначення понять «здоровий спосіб життя» та «духовність людини». Доведено, що належне дотримання восьми принципів здорового способу життя позитивно впливає на ріст духовності людини. Виявлено, що духовність людини не є абстрактним невимірним поняттям, оскільки може бути виявлена в житті людини за допомогою морально-етичних плодів, таких як: чесність, порядність, доброзичливість і т.п. Доведено, що покращення фізичного стану людини є добрим інструментом, який ефективно впливає на розвиток позитивних якостей невидимої людської сутності (духовності).

Ключові слова: здоровий спосіб життя, духовність людини, здоров'я розуму.

Kuryliak Valentyna

National University of Ostroh Academy

Soya Liudmyla

International University of Economics and Humanities Academician Stepan Demianchuk

SPIRITUAL HUMAN RISE FOR THE EXERCISE OF THE PRINCIPLES OF THE HEALTHY WAY OF LIFE

Summary. Transformation of modern Ukrainian society in connection with globalization-eurointegration processes, in addition to positive deformation tendencies, contains a number of problems that are not always well received in the spiritual development of an individual as well as of society as a whole. The article presents a theoretical and comparative analysis of redefining the dependence of an unhealthy way of life of a person and his negative influence on the spiritual component of human existence. The following definition is proposed under the notion of "healthy lifestyle": the state of a person, when his physical and spiritual life is harmoniously developed and maintained, provided that he adheres to eight basic principles of health. It is revealed that human spirituality is a manifestation of high moral and ethical fruits, which appear as a result of systematic and continuous development of personality in the rational-religious and spiritual plane. It is revealed that spirituality is not an abstract concept – it is the state of mental activity in which a person either develops it with the help of eight principles of health, or destroys it simultaneously destroying his own physical health. It is proved that the proper observance of the eight principles of a healthy lifestyle positively affects the growth of human spirituality. It has been discovered that human spirituality can be revealed in human life by means of moral and ethical fruits such as: honesty, decency, kindness, etc. It has been proved that improving the physical condition of a person is a good tool that effectively influences the development of positive qualities of the invisible human nature (spirituality). As a result of the study, it has been established that healthy lifestyles in most cases have a positive effect on the spiritual (moral) development of the individual, and the indulgence of harmful habits and the non-observance of the eight principles of health not only destroys the brain but also leads to a deterioration of the moral (spiritual) life of a person.

Keywords: healthy lifestyle, human spirituality, mental health.

Постановка проблеми. Трансформація сучасного українського суспільства у зв'язку з глобалізаційно-євроінтеграційними процесами, крім позитивних деформаційних тенденцій містить ряд проблем, які не завжди схвально відображаються на духовному розвитку як окремої особистості, так і всього суспільства в цілому. Сучасні психологи, філософи та теологи намагаються запропонувати цілий ряд інструментів, які б змогли підвищити духовний рівень суспільства. Нажаль, як зазначають досвідчені дослідники В. Андрущенко, Л. Губерський, М. Михальченко та І.І. Загарницька на сьогоднішній день «ми маємо екзистенційний вакуум, який ... характеризується розгубленістю особистості, невизначеністю її життєвих орієнтирів та втратою сенсу життя» [1].

Більше того, крім поліпшення духовного здоров'я сучасні українці намагаються покращити

фізичне здоров'я за рахунок зміни раціону харчування, відмови від шкідливих звичок, систематичних занять у спортивних залах, відмови від шкідливих звичок і т.д. Відповідно принципи здорового способу життя стають не тільки популярною життєвою складовою сучасного українця, але й претендують на недалекому майбутньому стати невід'ємною нормою суспільного життя. Відповідно актуальність теми дослідження полягає в необхідності переосмислення категорії духовності, як релігійного феномену в житті людини, котрий під впливом нездорового способу життя знижується або зовсім зникає. Як було зауважено Андрієм Нагірняком, священником православної церкви, що: «однією з причин розповсюдження куріння, алкоголізму, наркоманії є духовна пустка в душах молоді, у них немає ніякої ціннісної орієнтації і вони, часто орієнту-

ючись на дорослих, починають палити і вживати алкоголь, не розуміючи, яку шкоду наносять собі і навіть своїм майбутнім дітям» [2]. І як наслідок чим більше шкідливих звичок набуває людина, тим глибшу духовну пустоту вона відчуває.

Формулювання об'єкту, предмету та мети дослідження (постановка завдання). Об'єктом дослідження є спосіб життя людини, а предметом – здоровий спосіб життя і наслідки його впливу на духовний стан особистості.

Мета дослідження полягає в переосмисленні залежності між нездоровим способом життя людини і зниженням її духовного розвитку.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Розкрити сутність понять «здоровий спосіб життя» і «духовність» людини.

2. Проаналізувати зв'язок між способом життя і його впливом на духовний стан людини.

Таблиця 1

Вісім принципів здоров'я і їх вплив на роботу мозку

Принцип	Загальний зміст принципу	Користь виконання принципу для мозку
Вода	«Наш організм на 70% складається з води. Кожному із нас необхідно пити 6-8 склянок води на день в залежності від пори року, від виду діяльності та фізичного стану» [7].	«Клітини мозку містять більш ніж 80% рідини, саме в водному середовищі відбувається процес вироблення енергії, обмін речовин та ін. До того ж завдяки внутрішньо клітинній воді наш організм позбавляється токсичних речовин і рівномірно розподіляє корисні елементи та кисень» [8].
Фізичні вправи	«М'язи від бездіяльності слабнуть. Необхідно кожній людині займатися легкою зарядкою, наприклад швидка ходьба протягом 20 хвилин вранці. Непоспішна прогулянка не фізичними вправами» [7].	«Кровообіг мозку може бути збільшено переважно за рахунок збільшення загального кровообігу усього організму. Найкраще це досягається за допомогою фізичної активності. «Стародавні греки обговорювали наукові та філософські питання на ходу, проходячи під кронами дерев разом з учнями, тому, що вірили, що фізичні вправи сприяють покращенню розумової діяльності» [9].
Свіже повітря	«Людина не повністю використовує можливість своїх легенів при звичайному диханні. Для того, щоб збільшити дихальну можливість легень, дихайте глибоко носом 2-3 рази підряд декілька разів на день. Найкраще це робити на відкритому повітрі або хоч би біля відкритого вікна в квартирі» [7].	«Мозок та його нейрони найбільш чутливо реагують на нестачу кисню. Нервова клітина, якщо позбавити її кисню, помирає через чотири секунди. На щастя, кисень присутній в крові і тканинах, котрі зберігають контакт з киснем після того, як зупиняється дихання. Так як мозок людини обмежений черепною коробкою, не здатною до розширення, він не може збільшити своє кровообігання аналогічно тому, як це роблять м'язи та інші органи, тобто за рахунок розширення кровоносних судин» [7].
Відпочинок	«Тривалість відпочинку залежить від віку, конструкції організму і виду діяльності. Кожного дня людина повинна спати не менш ніж 7-8 годин» [7].	«Під час сну особливо активний відділ мозку, що називається гіпоталамус. Він забезпечує автономні життєві функції: регулює частоту і наповненість серцевих скорочень у спокої і при стресах, контролює діяльність печінки й нирок, зберігає гормональний баланс» [10].
Сонячне проміння	«Життя не можливе без сонячного проміння. Взимку на сонці найкраще перебувати в середині дня, а влітку – вранці або ближче до вечора, уникаючи полудневої спеки» [7].	«Загалом сонячна енергія діє на людський мозок, як потужний стимулятор. Навіть короткочасне перебування на сонці покращує мозкову діяльність і загальне самопочуття» [11].
Стримання	«Стримання – це свідомо відмова від того, що шкідливо і використання в міру того, що корисно» [7].	«Прояв стримання не тільки позитивно діє на загальний фізичний стан людини, коли вона обмежує себе в переїданні некорисних продуктів, вчасно лягає спати і т.д. Але й в тому, що людина не проявляє негативні почуття до інших, розвиває позитивні якості характеру і духовно зростає. Ці моральні вправи є тренуванням людського мозку» [7].
Харчування	«Не їжте між основними прийомами їжі; їжте в один і той самий час. Хай сніданок стане основним, а вечеря – найлегшою. Скоротіть вживання жирів, делікатесів, солі і цукру» [7].	«В ідеалі людина повинна отримувати в день 75-90 г. всіх жирів: і тваринних, і рослинних. На жаль, в напівфабрикатах, копченині, фастфуді дуже багато прихованих жирів. Зайвий жир не тільки відкладається на талії, а й погіршує роботу головного мозку. Крім того, жирна їжа, особливо насичені жири тваринного походження, може стати причиною закупорки судин і блокувати приплив крові і поживних речовин в мозок» [12].
Віра	«Вірити – це без сумнівів визнавати сущим те, чого не бачимо. Наприклад, не бачимо Бога, проте знаємо, що Він є, що Він сотворив світ і що ним управляє. Оце і є віра. Ісуса Христа ми не бачимо, проте знаємо, що Він ходив по землі, за нас страждав, воскрес і тепер є на небі з Богом Отцем. Оце і є віра. Вірити – значить без сумніву визнавати істинним те, чого не можемо збагнути розумом» [14].	«В результаті дослідження було виявлено, що в порівнянні з невіруючими, віруючі показали значно меншу активність передньої поясної кори головного мозку. Ця ділянка зазвичай активується у разі потреби підвищеної уваги і пов'язана зі зміною поведінки. Найчастіше активація цієї ділянки відбувається із-за події, що викликає неспокій, на зразок допущеної помилки. Але у випадку з віруючими людьми були відмічені такі цікаві особливості: вони робили менше помилок, але і реакція на свої помилки у них була набагато слабкіша» [13].

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні існує багато різних визначень, щодо терміну «спосіб життя», так наприклад: «Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати стародавніє ські пам'ятки – Веди в яких викладені основні принципи поведінки, що були передумовою здорового способу життя. ... За ведичним вченням, здоров'я – це не лише відсутність фізичних хворіб, а й щастя розуму та душі. Особистість вважається здоровою, коли всі складові організму людини збалансовано взаємодіють» [3]. Сучасні вітчизняні та іноземні дослідники визначають здоровий спосіб життя, як: «реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у яких важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці й відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами життя, і усунення гіпокінезії» [4]. Якщо досліджувати походження та значення терміну «духовність», то ще з давніх часів воно мало для людини важливе значення, наприклад: «такі філософи як Платон, Аристотель вважали, що поняття – духовність є похідним від слова – дух.... Пізніше поняття – духовність було віднесено до однієї з категорій етики, яка визначає моральний вимір людської життєдіяльності» [5]. Як бачимо філософи вважали, що існував тісний зв'язок між духовністю і моральним способом життя людини.

Отже, як виявилось такі поняття як здоровий спосіб життя і духовність на сьогоднішній день мають багато визначень, тому ми в свою чергу дамо власні визначення досліджуваному термінам. Здоровий спосіб життя – це гармонійний розвиток фізичного та духовного здоров'я людини за умови дотримання нею восьми основних принципів здоров'я. Духовність при цьому визначаємо як ментальну складову людської особистості результатом вияву якої є: високі моральні принципи, порядність, особистісний спокій, миролюбство, чесність і т.д. Відповідно високі плоди духовні можуть з'явитися тільки при системно-постійному розвитку особистості в раціонально-релігійній та духовній площині.

Мабуть кожний погодиться з тим, що нездоровий спосіб життя руйнує фізичне здоров'я людини, а яким же чином руйнування фізичної складової призводить до деградації духовної. Як зауважила відома прихильниця здорового

способу життя Е. Вайт: «Розумова і моральна сила залежить від фізичного здоров'я». (Рев'ю Енд Геральд, 31 жовтня 1871 р.). Або як зазначено в наступному твердженні: «Взаємозв'язок між духовністю та здоров'ям людини має не лише моральний, а й тілесний характер. Поняття «духовного здоров'я» і «духовної хвороби» не є абстрактними. При будь-якому серйозному захворюванні, причини тілесної хвороби можна знайти у пороках духовного життя, і для того, щоб боротися із хворобою, потрібно стати духовно здоровим» [6]. Оскільки духовність (моральний стан) людини – це не абстрактне поняття, хоча б тому, що в цьому задіяний мозок людини, а усі моральні процеси відбуваються саме в мозку, тому якщо страждає мозок внаслідок нездорового способу життя, автоматично знижується духовність людини. Внаслідок чого поведінка (думки, слова і вчинки) з часом все менше відповідають загальноприйнятим та біблійним критеріям. Для того, щоб оцінити яким чином виконання восьми принципів здоров'я активізує та покращує роботу мозку, а в результаті відроджує духовність (моральність) людини була складена таблиця 1, в котрій міститься стислий виклад 8 принципів здоров'я і користь від їх виконання.

Висновки. Таким чином на основі виконано-го теоретично-порівняльного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Здоровим способом життя вважається такий стан людини, коли її фізичне та духовне життя гармонійно розвивається та підтримується за умови дотримання нею восьми основних принципів здоров'я.

2. Духовність людини визначаємо як вияв високих морально-етичних плодів, які з'являються лише в результаті системно-постійного розвитку особистості в раціонально-релігійній та духовній площині.

3. Виявлено, що духовність не є абстрактним поняттям – це стан розумової діяльності в результаті якого людина або розвиває її за допомогою восьми принципів здоров'я, або руйнує паралельно знищуючи власне фізичне здоров'я.

Отже в результаті проведеного дослідження було встановлено, що здоровий спосіб життя в більшості випадків позитивно впливає на духовний (моральний) розвиток особистості, а потурання шкідливим звичкам і не дотримання восьми принципів здоров'я не тільки руйнує мозок, але й спричиняє погіршенню морального (духовного) життя людини.

Список літератури:

1. Загарницька І.І. Духовний світ студентської молоді: особливості прояву в нових соціокультурних умовах. 2005. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/VKPI_fpp/2005-3-1/02_Zagarnicka.pdf (дата звернення: 21.04.2019).
2. Карпов О.О. Характеристика стану сформованості здорового способу життя у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. № 56. С. 80–90.
3. Буряков В.О. Поняття «здоровий спосіб життя» у стародавній філософії. Кировоградський національний технічний університет. 2010. № 34. С. 23–27.
4. Вовк Л.В. До визначення поняття «культура здорового способу життя» особистості. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Дала. 2010. С. 123–129.
5. Грибок О.П. Формування духовності студента як один з головних напрямків діяльності викладача вищого навчального закладу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. С. 164–170.
6. Карленко Н.В. Духовне здоров'я та освіта. Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. 2014. С. 155–159.
7. 8 принципів здорового способу життя. Моя здорова сім'я. 2009. URL: <http://shepetivka-sda.ucoz.ua/publ/32-1-0-208> (дата звернення: 20.04.2019).

8. Важность воды для мозга. 2014. URL: http://es-blogy.ru/p373-vazhnost_vody_dlya_mozga.html (дата звернення: 20.04.2019).
9. Фізичні вправи уповільнюють старіння мозку. 2013. URL: <https://health.unian.ua/worldnews/1165368-fizichni-vpravi-upovilnyuyut-starinnya-mozku.html> (дата звернення: 19.04.2019).
10. Сон – це не відпочинок, а напружена робота мозку. 2003. URL: <http://rivnepost.rv.ua/showarticle.php?art=005339> (дата звернення: 17.04.2019).
11. Як нас лікує і рятує сонце. 2016. URL: <http://krasainfo.com/samopochuttya/yak-nas-likue-i-ryatue-sonce.html> (дата звернення: 23.04.2019).
12. Продукты для мозга: что корисно, а что не зовсім. (2016). Все про здоровий спосіб життя. URL: <http://healthy.pp.ua/produkty-dlya-mozku-scho-korysno-a-scho-ne-zovsim/> (дата звернення: 22.04.2019).
13. Знайдена різниця в роботі мозку віруючих і атеїстів 2010. URL: <http://uk.mystic-news.com/religion-news/744-faith-and-brain-study.html> (дата звернення: 21.04.2019).
14. Віра в Бога. 2010. URL: http://www.truechristianity.info/ua/books/the_christian_life_01.php (дата звернення: 23.04.2019).

References:

1. Zaharnytska I.I. (2005). Dukhovnyi svit studentskoi molodi: osoblyvosti proiavu v novykh sotsiokulturnykh umovakh [Spiritual world of student youth: features of manifestation in new socio-cultural conditions]. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/VKPI_fpp/2005-3-1/02_Zagarnicka.pdf (accessed 21 April 2019).
2. Karpov O.O. (2013). Kharakterystyka stanu sformovanosti zdorovoho sposobu zhyttia u suchasnoi molodi [Characteristics of the formation of a healthy lifestyle in modern youth]. *Spirituality of personality: methodology, theory and practice*, no. 56, pp. 80–90.
3. Buriakov V.O. (2010). Poniattia «zdorovyi sposib zhyttia» u starodavnii filosofii [The notion of a "healthy lifestyle" in ancient philosophy]. *Kirovograd National Technical University*, no. 34, pp. 23–27.
4. Vovk L.V. (2010). Do vyznachennia poniattia «kultura zdorovoho sposobu zhyttia» osobystosti [By defining the concept of "culture of a healthy way of life" personality]. *East-Ukrainian National University named after Volodymyr Dahl*.
5. Hrybok O.P. (2014). Formuvannia dukhovnosti studenta yak odyn z holovnykh napriamkiv diialnosti vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu [Formation of student spirituality as one of the main directions of the activity of a teacher of a higher educational institution]. *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy*.
6. Karlenko N.V. (2014). Dukhovne zdorovia ta osvita [Spiritual health and education]. *Dnipropetrovsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education*.
7. 8 pryntsyviv zdorovoho sposobu zhyttia [8 principles of a healthy lifestyle]. *My healthy family*. (2009). URL: <http://shepetivka-sda.ucoz.ua/publ/32-1-0-208> (accessed 20 April 2019).
8. Vazhnost vody dlia mozgha (2014). [Importance of water for the brain]. URL: http://es-blogy.ru/p373-vazhnost_vody_dlya_mozga.html (accessed 20 April 2019).
9. Fyzychni vpravy upovilniuiut starinnia mozku (2013). [Importance of water for the brain]. URL: <https://health.unian.ua/worldnews/1165368-fizichni-vpravi-upovilnyuyut-starinnya-mozku.html> (accessed 19 April 2019).
10. Son – tse ne vidpochynok, a napruzheni robota mozku (2003). URL: <http://rivnepost.rv.ua/showarticle.php?art=005339> (accessed 17 April 2019).
11. Yak nas likuie i riatiue sontse (2016). [How we treat and save the sun]. URL: <http://krasainfo.com/samopochuttya/yak-nas-likue-i-ryatue-sonce.html> (accessed 23 April 2019).
12. Produkty dlia mozku: shcho korysno, a shcho ne zovsim (2016). [Products for the brain: what is useful and what is not at all]. *All about a healthy lifestyle*. URL: <http://healthy.pp.ua/produkty-dlya-mozku-scho-korysno-a-scho-ne-zovsim/> (accessed 22 April 2019).
13. Znaidena riznytsia v roboti mozku viruiuchykh i ateistiv (2010). [A difference in the work of the brain of believers and atheists was found]. URL: <http://uk.mystic-news.com/religion-news/744-faith-and-brain-study.html> (accessed 21 April 2019).
14. Vira v Boha (2010). [Faith in God]. URL: http://www.truechristianity.info/ua/books/the_christian_life_01.php (accessed 23 April 2019).