

ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ: ПОГЛЯДИ, ДУМКИ, ВИСНОВКИ

Петро Савчук¹, Ігор Бакіко¹, Володимир Ковальчук¹, Сергій Савчук¹

¹ Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна, bakiko_igor@mail.ru

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>

Анотації

Актуальність. Провідною умовою реформування сучасної вітчизняної системи освіти є питання зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, формування здорового способу життя учнів, виховання культури здоров'я в молоді, адже тенденція до погіршення здоров'я українських дітей та учнівської молоді набуває масштабу загальнонаціональної проблеми. Актуальність вищезазначених положень підтверджено нормативно-правовою базою щодо освітньої галузі в Україні. Доцільно осягнути погляди та думки стародавніх філософів і педагогів щодо поняття здоров'я, їхню філософію здоров'я людини задля актуалізації раціональних ідей та їх залучення до розв'язання сучасних проблем у контексті концепції оздоровлення сучасного суспільства. Термін «здоров'я» не означає лише відсутність хвороби. Здоровою вважається людина, яка досягла самоусвідомлення й самореалізації, тобто внутрішньої гармонії. **Мета статті** – визначити наукові уявлення про поняття здоров'я, його складові частини. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз. **Результати роботи.** Головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших. **Висновки.** Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і робить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Ключові слова: благополуччя, гармонійне життя, щастя, радість, настрій.

Петр Савчук, Игорь Бакико, Владимир Ковальчук, Сергей Савчук. Здоровье и здоровый образ жизни человека: взгляды, мысли, выводы. Актуальность. Ведущим условием реформирования современной отечественной системы образования является вопрос укрепления здоровья подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни учащихся, воспитание культуры здоровья у молодежи, ведь тенденция к ухудшению здоровья украинских детей и учащейся молодежи приобретает масштаб общенациональной проблемы. Актуальность вышеупомянутых положений подтверждается нормативно-правовой базой по образованию в Украине. Целесообразно понять взгляды и мысли древних философов и педагогов относительно понятия здоровья, их философию здоровья человека с целью актуализации рациональных идей и их привлечения к решению современных проблем в контексте концепции оздоровления современного общества. Термин «здоровье» не означает только отсутствие болезни. Здоровой считается только человек, достигший самосознания и самореализации, то есть внутренней гармонии. **Цель статьи** – определить научные представления о понятии здоровья, его составных частей. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, системно-структурный анализ. **Результаты работы.** Главная идея многочисленных работ философов, мудрецов античности – каждый человек отвечает за свой порядок или хаос в ее душе, сама создает благополучие, здоровье. Древнегреческие и древнеримские философы впервые поставили вопрос о личностной ответственности человека как за собственное здоровье, так и за здоровье других. **Выводы.** Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием, хорошо адаптирован к окружающей физической и социальной среде. Он вполне реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям в окружающей среде, когда они не выходят за пределы нормы, и вносит свой вклад, соразмерный с его способностями, в благосостояние общества.

Ключевые слова: благополучие, гармоничную жизнь, счастье, радость, настроение.

Petro Savchuk, Ihor Bakiko, Volodymyr Kovalchuk, Serhii Savchuk. Health and Healthy Lifestyle: Views, Thoughts, Relevance of Research Topic. The leading condition for reforming the modern domestic education system is the question of strengthening the health of the younger generation, the formation of a healthy lifestyle of students, and the education of the health culture in young people, as the tendency to deteriorate the health of Ukrainian children and young people becomes a national scale problem. The urgency of the above-mentioned provisions is confirmed by the

regulatory framework for the educational sector in Ukraine. It is advisable to grasp the views and opinions of ancient philosophers and educators on the concept of health, their philosophy of human health in order to actualize rational ideas and their involvement in solving contemporary problems in the context of the concept of recovery of modern society. The term «health» does not mean just the absence of a disease. Only a person who has achieved self-awareness and self-realization, that is, internal harmony, is considered to be healthy. **The purpose** is to determine the scientific concepts of the concept of health, its constituent parts. **Methods of research** – analysis and generalization of literary sources, system-structural analysis. **Results of Work.** The main idea of many works of philosophers, wise men of antiquity - each person is responsible for his own order or chaos in her soul, she creates well-being, well-being, health. The ancient Greek and Roman philosopher first raised the question of the personal responsibility of man for both his own health and the health of others. **Conclusions.** A person who differs harmonious physical and mental development, well adapted to the surrounding physical and social environment can be considered healthy. She fully realizes her physical and mental abilities, can adapt to changes in the environment when they do not go beyond the norm, and contributes to the welfare of the society, in proportion to its abilities.

Key words: well-being, harmonious life, happiness, joy, mood.

Вступ. Часто ми чуємо твердження «Здоров'я дитини – здоров'я нації». І це справді так. Майбутнє нашої країни – у руках дітей. Безумовним на сьогодні є пріоритет здоров'я та морально-духовного виховання. Статистичні дані про стан здоров'я підростаючого покоління тривожні, тому з кожним роком зростає його цінність.

Аналіз державних документів свідчить про те, що одним із пріоритетних завдань системи освіти України є виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Формування фізично досконалої, суспільно активної особистості завжди було головним завданням сім'ї й школи. Потреба активізації процесу формування та утвердження культури здорового способу життя актуалізує позитивний досвід античних мислителів щодо теоретичного обґрунтування поняття «здоров'я» й «здорового способу життя», що й зумовлює необхідність проведення дослідження філософської та історичної літератури минулого в галузі формування в дітей і молоді здоров'я й здорового способу життя.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному, особистому житті, вплинути на спосіб життя й навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

Видатні учені, зокрема В. П. Горашук, С. О. Омельченко, Л. П. Сущенко, В. І. Шахненко вивчали специфіку осмислення здорового способу життя в античні часи. Спираючись на досвід мислителів давнини, науково обґрунтовано теоретичні положення щодо проблеми формування здоров'я в сучасному світі.

Проаналізувавши наукові праці дослідників, ми дійшли висновку, що питання формування духовно здорової та фізично досконалої особистості дитини, а разом із тим і проблема зміцнення здоров'я й здорового способу життя дітей досить актуальні та потребують ретельного й ґрунтовного вивчення. Вищезазначене зумовило вибір теми наукової статті: «Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки».

Мета наукової роботи – проаналізувати античні теорії поняття «здоров'я», його складових частин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «здоров'я».
2. Вивчити підходи, думки, погляди видатних філософів, психологів, педагогів на розкриття поняття «здоров'я».

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз.

Результати дослідження. У сучасній науці існує декілька підходів до проблеми здоров'я: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний та ін. Поняття здоров'я розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; рівень повного фізичного, психічного, соціального здоров'я й благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення індивідуального й суспільного здоров'я.

Соціальне здоров'я відображається через такі характеристики, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, демократизм у поведінці.

Фізичне здоров'я – один із важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації. До проявів самоорганізації належать здатність до саморегуляції, самовідновлення.

Факторами фізичного здоров'я є рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки, готовності організму до виконання фізичних навантажень, здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

Під *психологічним здоров'ям* людини треба розуміти, за А. Маслоу, спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні такі дві умови, як правильне уявлення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей [5].

Психічне здоров'я особистості – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності. У цьому виявляються не лише психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров'я є відповідність суб'єктивних образів та характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до самоконтролю поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності під час їх досягнень [12].

Деякі дослідники виокремлюють такі критерії психологічного здоров'я: адекватне сприйняття себе; здатність до концентрування уваги; збереження інформації в пам'яті; критичність мислення; здатність до логічного мислення; креативність; дисципліна розуму [10].

Більшість теорій особистості розглядає питання компонентів психологічного благополуччя. Наприклад, Зігмунд Фрейд вважав, що зріла особистість має здатність продуктивно працювати й підтримувати задовільні міжособисті стосунки. Зі свого боку, здатність працювати потребує вміння ставити перед собою тривалі в часі цілі, досягати їх, а також контролювати власну тривожність таким чином, щоб вона не впливала негативно на поведінку. Соціальні стосунки передбачають здатність сприймати різноманітну гаму емоцій, почуттів у процесі спілкувань, не відчуваючи загрози [13].

Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини, уміння індивіда вирішувати складі ситуації, зберігаючи оптимальний емоційний фон, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» вони розуміли ідеальний і нормальний стан психіки особистості, що давало підґрунтя ототожнювати поняття психічного та духовного здоров'я.

Одне з раних визначень здоров'я, яке сформувалося в античні часи, належить Алкмеону (поч. V ст. н. е.). Філософ визначив здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил [16]. Алкмеон зазначав, що в людському організмі під час хвороби порушується рівновага елементів. Античне уявлення про здоров'я взагалі ґрунтується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які створюють упорядковану внутрішню єдність.

Відомий філософ, мудрець Древньої Греції Платон теж сформулював визначення здоров'я як рівновагу. Згідно з твердженням Платона, здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного [9].

У діалогах Платона, які розповідають про історію засудження й смерть Сократа, змальовано образ людини, котра досягла найвищого рівня внутрішньої гармонії. Які саме якості допомагають Сократу зберегти душевну рівновагу та адекватну поведінку у важкі часи? Упевненість у своєму обов'язку, стійкість, знання свого призначення.

У своїх працях Арістотель розмірковує щодо структури душі, щастя, чеснот. Філософ не досліджує душевні муки, але в порадах, як досягти щастя, можна знайти рекомендації щодо уникнення душевних страждань. Арістотель стверджує, що найвища форма розумності добродесної людини – це споглядання. Коли людина нещаслива, її можуть підтримувати друзі та близькі люди. Вони таким чином нібито беруть частину нещастя на себе. Тому «...истинные мужи по своей природе остерегаются сострадания к ним самим» [1].

За Арістотелем, страждання людини закінчуються, якщо вона усвідомлює їх неминучість. Цей процес очищення від страждань є катарсисом.

Засновник епікурейської школи філософ Епікур звертався у своїх працях до різних тем, зазначаючи, що головна мета розмірковування, тобто філософії, – це знаходження душевного здоров'я. Стан, до якого повинна прагнути людина, душевний стан філософ називав атараксією (від грец. *ataraxia* – відсутність хвилювань). Якщо людина досягла здоров'я душі, то, за Епікуром, вона звільнилася від страхів перед смертю й богами.

На думку Сенеки, справжнє душевне здоров'я може бути лише в мудреця: «Мудрец полон радости, весел и непоколебимо безмятежен...». Філософ стверджує, що такий стан притаманний людині, яка цінує те, що має, і не бажає більшого. Сенека звертає увагу на те, що душевні страждання можуть не усвідомлюватися людиною.

Учений, філософ, містик Піфагор розмірковував над гармонією, яку він бачив у музичних звуках, співвідношеннях чисел і людської душі, тому його ідеї теж стосуються душевного здоров'я. Гармонія Всесвіту виникає завдяки взаємодії протилежних, ворожих сил (наприклад: світ – темрява, рух – спокій, добре – погане, чоловіче – жіноче тощо). Людина – частка Всесвіту, тому її душа настроюється на вищий порядок, властивий Усесвіту. Щоб бути в гармонії з космічним порядком, людина повинна дотримуватися міри в думках, почуттях та діях, формувати цінності, виявляти стриманість, повагу до вчених минулого [7].

Демокріт описував душевне здоров'я в його суб'єктивній формі, застосувавши щодо цього стану термін *euthumia*, що в перекладі означає «благий стан духу». Це такий стан, за якого душа перебуває в спокої та рівновазі [6].

«Батько медицини» Гіппократ пропонував так звану гуморальну теорію. Здоров'я, за цією теорією, – це «правильне сполучення соків (або гуморів) людського організму» [4]. Гіппократ уважав, що всі хвороби виникають саме через невпорядковане сполучення чотирьох основних елементів (кров, флегма, жовта й чорна жовч). Гуморальна теорія Гіппократа є суто медичною теорією. Аналізуючи античні теорії, можна зробити висновок, що дотримання здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися «золотої середини», будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині лише шкоду.

Отже, головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших.

Згідно з поглядами Спінози, свобода тотожна блаженству душі. Для блаженства людина повинна розвивати розум. Хоч при цьому розум і здатний приборкувати афекти, але не має безмежної сили. Через пізнання природи афектів кожна людина має можливість страждати менше та навіть досягти абсолютної свободи.

У праці «Філософія Духу» Георг Вільгельм Фрідріх Гегель розмірковував про розвиток людини як індивіда, про його внутрішні переживання, що супроводжують цей процес. Гегель розділяє такі поняття, як дух, душа та тіло. Душа людини, за Гегелем, – це дух, обтяжений тілесним началом кожного індивіда. Тіло та пов'язана з ним душа можуть відчувати радість й страждання. Дух, навпаки, вільний. «Сущность духа... свободна... Дух обладает силой сохранять и в противоречии, а следовательно, и в страдании, возвышаясь как над злом, так и над недугом» [3]. Філософ стверджує, що дух та розум тотожні; зазначає, що важлива робота розуму людини полягає в тому, щоб зробити тіло зручним і слухняним для душі, тобто опанувати своє фізичне буття. На допомогу приходять звичка, яка є проявом духу, який розвивається, тобто звичка так зростається з характером, що стає його невід'ємною часткою.

Німецький філософ Фрідріх Ніцше, на відміну від античних авторів, розумів душевне здоров'я як ознаку сили, бадьорості, задоволеності життям. Він категорично не погоджувався з тим, що пристрасті руйнують внутрішній світ людини. Прагнення уникати виявлення почуттів, контролювати їх за допомогою розуму, на його думку, є ознакою нездоров'я та слабкості [8; 14].

Здоров'я довго розглядали лише як об'єкт медичної науки. Останнім часом (кінець ХХ ст. – початок ХХІ ст.) психологи намагаються сформувати самостійний підхід до проблем здоров'я, хвороби тощо. Так, у 1978 р. в США створено відділення психології здоров'я при Американській психологічній асоціації. Зрозуміло, що з розвитком психології здоров'я як галузі психологічної науки виникло декілька визначень терміна «психологія здоров'я».

Автор епігенетичної теорії особистості Ерік Еріксон зазначав, що витoki особистісного здоров'я є в базових передумовах когнітивного та соціального розвитку дитини. За Еріксоном, життєвий цикл людини складається з восьми етапів. Кожен наступний етап охоплює більшу галузь соціальних функцій та міжособистісних стосунків. Проходячи кожний етап, індивід набуває більш високого рівня психологічної зрілості, а також більш цілісної ідентичності. У своїй теорії Е. Еріксон акцентує увагу на значущості соціокультурних та міжособистісних механізмів, які визначають індивідуальний розвиток.

Зацікавленість питаннями здоров'я є закономірною для нашого суспільства. Вияв турботи про здоров'я спостерігаємо в народній культурі, особливостях етносу. До пам'яток вітчизняної медицини та педагогіки належать «Поучение» (XI ст.), «Домострой» (XV–XVI ст.) Володимира Мономаха тощо.

Михайло Ломоносов уперше звернув увагу на важливість питання охорони здоров'я на державному рівні. У Регламентах Московської та академічної гімназій учений виклав погляди щодо організації правильного режиму й харчування, розкладу занять, а також про медичний догляд за учнями.

Уже в середині XIX ст. охорона здоров'я учнів містила в собі пропаганду здорового способу життя, необхідність знань про здоров'я й здорову людину. Найбільш відомі представники науки та практики другої половини XIX ст.: Н. Бок, С. П. Боткін, Ш. Отто, І. М. Сеченов, М. І. Пирогов, Ф. Шольц – стали більше звертати увагу на аспекти здорового способу життя й вплив на людський організм факторів навколишнього середовища, сил природи, космосу [10].

У вітчизняній психології великий внесок у розробку питань психології здоров'я зробив академік В. М. Бехтерев. У своїх виступах і публікаціях він стверджував, що боротьба за свободу особистості є одночасно й боротьбою за її здоров'я та нормальний розвиток. У доповіді «Особистість та умови її розвитку і здоров'я» учений зазначав, що на особистість впливає як спадковість, так і виховання. Людина навіть зі сприятливою спадковістю та життєвими умовами може бути нездоровою внаслідок негативного впливу виховання, виховних умов, у яких вона перебувала в ранньому дитинстві [2].

На сьогодні здоров'я розглядають як самостійне явище, яке потребує глибокого, об'єктивного дослідження й створення сучасної концепції. Постала потреба створення моделі здорової особистості для дослідження особливостей як здорової, так і патологічної психіки.

До теми гармонійного розвитку суспільства та природи звертався у своїх працях М. А. Бердяєв. Він зазначав, що гармонія в природі й суспільстві є об'єктивною закономірністю руху та розвитку загальної субстанції. Але ця рівновага постійно порушується. Тому виховання почуття гармонії, прагнення до збереження загальнолюдських цінностей, співвідношення моральності й політики – дуже важливі завдання духовного розвитку особистості.

Автори концепції «космопланетарного феномену людини» В. П. Казначеев та Е. А. Сторін пропонують розрізнити здоров'я популяції від здоров'я окремої людини. На їхню думку, «здоров'я індивіда є динамічним процесом збереження та розвитку його соціально-природних функцій, соціально-трудової, соціокультурної та творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу». «Цей розвиток передбачає удосконалення психофізіологічних, соціокультурних та творчих можливостей людей» [11]. Тобто основним критерієм здоров'я є продуктивність людини, участь у глобальних процесах, причому не окремого індивіда, а цілих популяцій протягом багатьох поколінь.

Із поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя». Хоч у першій половині XX ст. вже були дослідження, цієї теми, уважається, що мода на здоровий спосіб життя, започаткована в США в 70-х рр. XX ст., – це одна з найважливіших категорій, що містить уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, що включає трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виокремлюють основні фактори, що визначають спосіб життя людини: рівень загальної культури та освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; екології; особливості професії та трудової діяльності; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб [10].

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, його якість і стиль.

Рівень життя – економічна категорія, що виражається рівнем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб.

Якість життя – соціологічна категорія, яка характеризує комфорт і задоволення людських потреб.

Стиль життя – соціально-психологічна категорія; це стандартні форми поведінки, яким підпорядковуються психологія та психофізіологія особистості.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя й здоров'я людини, об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах, а також виражає ставлення людини, її орієнтири щодо розвитку та поліпшення індивідуального й суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби має складний, зумовлений характер і не завжди сприяє досягненню потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не лише уникаючи факторів ризику (боротьба з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією, нерациональним харчуванням), а й розвиваючи тенденції, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя передбачає прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; уникнення деструктивної поведінки, дотримання правил особистої гігієни; очищення організму, його загартування. Для підвищення рівня здоров'я підрастаючого покоління потрібно створити систему валеонасиченого простору, у якій усі соціальні інститути нашого суспільства об'єднуюватимуться єдиною ідеєю, спільними зусиллями, спрямованими на виконання замовлення держави щодо формування й виховання здорового покоління.

Сьогодення вимагає розробки індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг, ефективних форм і методів взаємодії всіх соціальних інститутів для проведення психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалітаційних занять, тренінгів, що впливають на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я й спосіб життя школярів.

Дискусія. Здоров'я – це найважливіша цінність для кожної людини. Багато прислів'їв й інших жанрів фольклору складено про нього. І неспроста, адже здоровому все до семи. І лише захворівши, ми починаємо цінувати хороше самопочуття, відсутність болю та нездужання, енергійність і бадьорість. Підтверджуємо думку проф. Г. С. Никифорова щодо основних факторів, які визначають спосіб життя людини. Отримані дані доповнюють висловлювання різних учених [11, 15, 17] про формування здорового способу життя й сутність поняття «здоров'я» людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і робить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Аналізуючи античні теорії, можна зробити висновок, що дотримання здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися «золотої середини», будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині лише шкоду. Отже, головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – те, що кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, щоб висвітлити погляди й думки філософів, психологів і педагогів Середньовіччя щодо поняття здоров'я людини й здорового способу життя.

Джерела та література

1. Аристотель. Сочинения. в 4-х т. Москва, 1983. Т. 4. С. 76.
2. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровье. 2-е изд. Санкт-Петербург, 1905. С. 43.
3. Гегель Г. В. Ф. Философия духа. *Энциклопедия философских наук*. Москва, 1977. Т. 3. С. 25–26.
4. Гиппократ. О природе человека. *Клятва. Закон. О враче. Наставления*. Минск, 1998. С. 113.
5. Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, Москва: А.С.Т., 2000. С. 37.
6. Лурье С. А. Демокрит. Тексты. Переводы. Исследования Ленинград, 1970. С. 373.
7. Мень А. В. История религии: в поисках пути, Истины и жизни. в 7-ми т. Москва, 1991–1992. Т. 4. С. 52.
8. Ницше Ф. Рождение трагедии, или Эллинизм и пессимизм. *Сочинения*: в 2-х т. Москва, 1999. Т. 1. С. 47–157.
9. Платон. Государство. Собрание сочинений: в 4-х т. Москва, 1994. Т. 3. С. 79–421.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов/под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2003. С. 87.
11. Психология здоровья человека, эталоны представления, установки: учеб. пособие для студентов вузов. Москва: Академия 2001. 334 с.
12. Словарь практического психолога/сост. С. Ю. Головин. Минск-Харвест, 1998. С. 38.
13. Фрейд З. Недовольство культурой. *Психоанализ. Религия. Культура*. Москва, 1992. – С. 65–135.
14. Фрейд З. Я и Оно. Труды разных лет. Тбилисси, 1991. С. 99.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения исследование и применение). Санкт-Петербург, 2003. С. 288–290.
16. Шахненко В. І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 7. С. 150–157.
17. Ясперс К. Общая психопатология. Москва, 1997. С. 939.

References

1. Aristotel. (1983). Sochineniia [Writings]. V 4-kh t. M., t. 4, 76.
2. Bekhterev, V. M. (1905). Lichnost i usloviia ee razvitiia i zdorove [Personality and conditions of its development and health]. 2-e izd. SPb., 43.
3. Hehel, H. V. F. (1977). Filosofii dukha [Philosophy of the spirit]. Entsiklopediia fylosofskykh nauk / H. V. F. Hehel. – M., 1977. T. 3. S. 25–26.
4. Hyppokrat.(1998). O prirode cheloveka [On the nature of man]. Kliatva. Zakon. O vrache. Nastavleniia. Minsk, 113.
5. Selchenok, K. V. (2000). Humanisticheskaia i transpersonalnaia psikhohiia: Khrestomatiia [Humanistic and transpersonal psychology: anthology]. Mn., Kharvest, M. : A.S.T., 37.
6. Lure, S. A. (1970). Demokrit. Teksty. Perevody. Issledovaniia [Democritus. Texts. Translations. Research]. L., 373.
7. Men, A. V. (1991). Istoriia relihii: V poiskakh puti, Istiny i zhizni [The history of religion: In search of the way, Veritas and life]. V 7-my t. M., t. 4, 52.
8. Nitshe, F. Rozhdenie trahedii, ili Ellinizm i pessimizm [Birth of tragedy, or Hellenism and pessimism]. Sochineniia: V 2-kh t. M. t. 1, 47–157.
9. Platon. Hosudarstvo [State]. Sobr. soch.,: V 4-kh t. M., t. 3, 79–421.
10. Nikiforova, H. S. (2003). Psikhohiia zdorovia: Uchebnik dlia vuzov [Health psychology]. SPb. : Piter, 87.
11. Psikhohiia zdorovia cheloveka, etalony predstavleniia, ustanovki: Ucheb. posobie dlia stud. vuzov. [The psychology of human health, standards of representation, installations]. M.: Akademiia, 334.
12. Holovin, S. Yu. (1998). Slovar prakticheskogo psikhologa [Dictionary of applied psychologist]. Minsk-Kharvest, 38.
13. Freil, Z. (1992). Nedovolstvo kulturoi [Dissatisfaction with culture]. Psikhoanaliz. Relihiia. Kultura. M., 65–135.
14. Freil, Z. (1991). Ya i Ono. Trudy raznykh let [Me and Its. Works of different years]. Tbilisi, 99.
15. Khell, L. & Zihler, D. (2003). Teorii lichnosti (Osnovnye polozhennia issledovanie i primenie) [Personal theory]. SPb., 288–290.
16. Shakhnenko, V. I. (2008). Formuvannia zdorovia u ditei i pidlitkiv v istorii vitshyznianoï pedahohiky z naïdavnihykh chasiv do XX stolittia [Children's and teenagers' health formation in the history of the domestic pedagogy]. *Pedahohika, psikhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* : zb. nauk. pr. Kharkiv : KhDADM (XXIII), no. 7, 150–157.
17. Yaspers, K. (1997). Obschaia psikhopatohiia [General psychopathology]. M., 939.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2018 р.