

АНТИЧНІ ПОГЛЯДИ ФІЛОСОФІВ ЩОДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Проблема здоров'я існувала завжди і з кожним етапом розвитку цивілізації ставала все гострішою та більш актуальною. Потреба в інформації щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я з'явилася з появою людини на Землі.

У статті висвітлено погляди філософів античності щодо поняття "здоров'я" людини. Вказується, що збереження власного здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися "золотої середини", а будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині тільки шкоду.

Ключові слова: здоров'я, людина, філософ, душа, щастя.

Постановка проблеми. Часто ми чуємо твердження "Здоров'я дитини – здоров'я нації", – і це справді так. Майбутнє нашої країни в руках дітей. Безумовним є на сьогодні пріоритет здоров'я та морально-духовного виховання. Статистичні дані, про стан здоров'я підростаючого покоління тривожні, тому з кожним роком зростає його цінність. На нашу думку, дуже важливим є аналіз підходів, думок, поглядів видатних філософів на розкриття поняття здоров'я, основних його складових [3].

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 і навіть поставити під загрозу цілісність особистості [15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням, що висвітлюють питання здоров'я, присвячена низка статей, авторами яких є М. Ф. Кулінко, А. О. Шабунін, Н. П. Калиниченко, Є. М. Мединський, Г. Г. Шахвердов та ін. Водночас, залишається актуальним проведення окремого наукового дослідження, спрямованого на аналіз поглядів та думок античних філософів щодо здоров'я людини.

Метою нашої роботи є висвітлення поглядів філософів античності щодо поняття здоров'я людини.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати сутність поняття "здоров'я". 2. Вивчити погляди античних мислителів про поняття "здоров'я".

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній науці є 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 та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення індивідуального та суспільного здоров'я [11].

Соціальне здоров'я відображається через такі характеристики: 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 обумовлений властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації. До проявів самоорганізації належать: здатність до саморегуляції, само-відновлення.

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: 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 і діяльності. У цьому виявляються не тільки психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров'я є:

1. Відповідність суб'єктивних образів і характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій.

2. Адекватний віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер.

3. Адаптивність у мікросоціальних стосунках.

4. Здатність до самоконтролю поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності під час їх досягнень [12].

Деякі дослідники виділяють 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.

До групи *психічних станів* належать: емоційна врівноваженість; зрілість почуттів; контроль над негативним емоціями; здатність до радості; збереження звичайного оптимального настрою.

Якості особистості психічно здорової людини містять: оптимізм; врівноваженість; адекватну самооцінку; рівень вимогливості до себе; почуття гумору; волю; сенс життя тощо [10].

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

За А. Маслоу, для нормального особистісного розвитку необхідно перейти від найбільш примітивних потреб (фізіологічні потреби в безпеці) до найбільш величних (потреба в красі, істині, естетичні потреби). Під час дослідження людей із задоволеною потребою в самоактуалізації А. Маслоу помітив, що в особистісну сферу увійшли такі якості, як ефективне сприйняття реальності, потреба в приватному житті, а також прийняття себе та інших.

Різні уявлення про здоров'я взагалі та про здорову особистість, які зустрічаються як у науковій літературі, так і сформувались у свідомості окремих людей, народних мас, мають основу, так званий ідеал, який залежить від соціокультурних умов.

Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини, уміння індивіда вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальний емоційний фон, адекватну поведінку. Під терміном "духовне здоров'я" вони розуміли ідеальний та нормальний стан психіки особистості, що давало підґрунтя ототожнювати поняття психічного та духовного здоров'я [14].

Одне з найбільш ранніх 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 твердженням Платона, здоров'я виражається у пропорційному співвідношенні духовного та тілесного [9].

У діалогах Платона, які розповідають про історію засудження та смерть Сократа, змальовано образ людини, яка 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 Аристотель розмірковує щодо структури душі, щастя, чеснот. Філософ не досліджує душевні муки, але в порадах, як досягти щастя, можна знайти рекомендації щодо уникнення душевних страждань. Аристотель стверджує, що найвища форма розумності добродісної людини – це споглядання. Коли людина нещаслива, її можуть підтримувати друзі та близькі люди. Вони таким чином нібито беруть частку нещастя на себе. Тому "...истинные мужи по своей природе остерегаются сострадания к ним самим" [1].

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

Засновник епікурейської школи філософ Епікур (342/341 – 271/270 рр. до н.е.) 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 грецької *ataraxia* – відсутність хвилювань). Якщо людина досягла здоров'я душі, то, за Епікуром, вона звільнилася від страхів перед смертю і богами.

На думку Сенеки, справжнє душевне здоров'я може бути лише в мудреця: "Мудрець полон радости, весел и непоколебимо безмятежен..." [2]. 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 та 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 – частина Всесвіту, тому душа людини настраюється на вищий порядок, властивий Всесвіту. 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].

Демокрит (V–IV ст. до н.е.) описував душевне здоров'я в його суб'єктивній формі, надавши цьому стану термін *euthymia* – у 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 вважав, що всі хвороби виникають саме через непорядковане сполучення чотирьох основних елементів (кров, флегма, жовта та чорна жовч). Гуморальна теорія Гіппократа є суто медичною теорією.

Висновки. 1. Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним та 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 вносить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

2. Аналізуючи античні теорії, можна зробити висновок, що дотримання здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися "золотої середини", оскільки будь-яке тілесне або

душевне хвилювання приносить людині тільки 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.

Перспективи подальших досліджень і публікацій полягають у тому, щоб висвітлити погляди філософів середньовіччя щодо поняття здоров'я людини.

Використані джерела

1. Аристотель. Сочинения / Аристотель. – в 4-х т. – М., 1983. – Т. 4. – С. 76.
2. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровье / В. М. Бехтерев. – 2-е изд. – СПб., 1905. – С. 43.
3. Гегель Г. В. Ф. Философия духа // Энциклопедия философских наук / Г. В. Ф. Гегель. – М., 1977. – Т. 3. – С. 25 – 26.
4. Гиппократ. О природе человека // Клятва. Закон. О враче. Наставления / Гиппократ. – Минск, 1998. – С. 113.
5. Гуманистическая и трансперсональная психология : Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Мн., Харвест, М. : А.С.Т., 2000. – С. 37.
6. Лурье С. А. Демокрит. Тексты. Переводы. Исследования / С. А. Лурье. – Л., 1970. – С. 373.
7. Мень А. В. История религии: В поисках пути, Истины и жизни / А. В. Мень. в 7-ми т. – М., 1991 – 1992. – Т. 4. – С. 52.
8. Ницше Ф. Рождение трагедии, или Эллинизм и пессимизм / Ф. Ницше // Сочинения: В 2-х т. – М. – Т. 1. – С. 47 – 157.
9. Платон. Государство / Платон // Собр. соч.: В 4-х т. – М., 1994. – Т. 3. – С. 79 – 421.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – С. 87.
11. Психология здоровья человека, эталоны представления, установки : Учеб. пособие для студ. вузов. – М. : 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 / З. Фрейд. – М., 1992. – С. 65 – 135.
14. Фрейд З. Я и Оно. Труды разных лет / З. Фрейд. – Тбилиси, 1991. – С. 99.
15. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения исследование и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2003. – С. 288 – 290.
16. Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс. – М., 1997. – С. 939.

Dmitruk V. S.

ANCIENT PHILOSOPHERS' VIEWS ON HEALTH

The issues of strengthening the health of the younger generation, a healthy lifestyle of students, health culture education of young people are leading in reforming the modern national educational system, because the trend towards deteriorating health of Ukrainian children and youth scale becomes a nationwide problem. The phenomenon of human health is a multifaceted concept, it is considered in medicine, biology, psychology, philosophy, valeology, education and so on. It should be noted that the issue of health and a healthy lifestyle at different times attracted the attention of many researchers. Among these it should be noted thinkers of antiquity – Hippocrates, Galen, Plato, Epicurus, Democritus, Marcus Tullius Cicero, Plutarch, Aristotle and others.

We often hear the statement "Child health – the health of the nation" – and this is true. The future of our country is in the hands of children. Today's priority of health, moral and spiritual education is unconditional. Statistical data on the health of the younger generation are alarming because its value is increasing every year. In our view, it is important to analyze approaches, opinions, views of prominent philosophers for disclosure of the concept of health, key competence.

Health is a prerequisite for productive, active, creative human activity. Violations in this area may lead to changes in the professional and privacy life, and to affect the way of life and even threaten the integrity of the individual.

Health is an individual phenomenon, but in the present context of globalization, greening and other factors affecting on its status, the practice of complex health problems solution appeals to the analysis, which does not affect only on individual or sociocultural level, but also on theoretical methodological level. In this connection it is necessary to search development and study of the highest theoretical knowledge, philosophical level explanation to focus on specific mechanisms and trends dynamics of individual health settings.

The article highlights the views of philosophers of antiquity on the concept of "health" rights. It is claimed that to preserve health it is to be moderate in everything, to follow the "golden middle" and any bodily or mental excitement brings only harm to people.

Key words: health, man, philosopher, soul, happiness.

Стаття надійшла до редакції 28.12.2016 р.