

ЛЕКЦІЯ №1. ПРЕДМЕТ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЛОСОФСЬКИХ ДИСЦИПЛІН.

ПЛАН :

1. Натуралістичні підходи до формування «філософії здоров'я»
2. Соціально-філософські аспекти здоров'я і здорового способу життя.

Ключові слова та терміни: здоров'я, філософія, цінності, антропологія, валеологія.

ВСТУП

Основними складовими здорового способу життя є:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я.

Формула здорового способу життя: «зберігати, розвивати, відновлювати». У давні часи одним із найдієвіших оздоровчих засобів - фізичними вправами - користувалися для стимуляції здоров'я, як здорові, так і хворі люди. Пам'ятайте, що спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

Здоровому способу життя, в першу чергу, потрібно створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, як, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє особистості самостійно попереджати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя.

Під якістю життя ми розуміємо стан здоров'я, як успадкований, так і набутий; рівень світогляду, який забезпечує саморозвиток і самореалізацію; рівень комфортності взаємодії людини з суспільством (захищеність, безпека, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус та ін. чинники і можливості) та природою (стан біосфери та екології довкілля).

1. НАТУРАЛІСТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ «ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я».

Потреба філософського осмислення феномену здоров'я в сучасних умовах виникла в контексті розвитку напрямів філософії, що акцентували значущість буттєвого виміру філософських досліджень (філософія життя, екзистенціалізм, феноменологія). Адже саме стан здоров'я людини вирішальною мірою визначає наявність у неї можливостей повноцінного життя, пошуку його смислів, конструктивного самоствердження в ньому у процесі самоактуалізації та розкриття її власних духовно-творчих сил, чи навпаки, переживання фрустрації, потрапляння до екзистенціального вакууму та краху життєвих планів.

З іншого боку, постійне ускладнення наукових уявлень про людину та її здоров'я, зростання ролі здоров'я як соціального феномену й об'єкта наукового дослідження також є чинником, що викликає інтерес серед філософів до проблеми розроблення цілісної теоретико-методологічної основи його дослідження в межах філософського знання. Адже традиційно така функція закріплена саме за філософією, отже, загальний процес визначення методології аналізу феномену здоров'я та формування узагальненої концепції його наукового розуміння привели до спроб створення специфічної галузі філософського знання – філософії здоров'я. Натепер говорити про інституціоналізацію даної галузі ще передчасно, одна з основних проблем полягає у відсутності парадигмального консенсусу стосовно засад філософії здоров'я. Різноманітність і багатоплановість феномену здоров'я і як конкретного соціокультурного феномену, і як об'єкта наукового дослідження є причиною появи дуже різноманітних підходів, які претендують на роль філософії здоров'я, формують міждисциплінарні концептуальні побудови, дуже часто еkleктичного характеру. Наявні підходи до формування філософії здоров'я продукують об'єднані на основі переважно квазіфілософських методологій сукупності ідей і концепцій, які здебільшого навіть не поєднані єдиними світоглядними настановами. Результатом є не формування філософії здоров'я як цілісного напрямку філософської думки, а виокремлення численних «філософій здоров'я», які на основі тієї чи тієї аргументації претендують на статус загальної теоретико-методологічної основи дослідження даного феномену. Проте навіть побіжний аналіз вказаних концепцій, що претендують на статус філософських узагальнень, показує відсутність для даних претензій необхідних підстав.

Насамперед варто сказати, що більшість наявних концепцій філософського аналізу феномену здоров'я формуються на основі узагальнень спеціальних наукових знань різнодисциплінарного спрямування, які стосуються досліджень тих чи тих аспектів здоров'я, здорового способу життя, культури здоров'я тощо. Відповідно такі «філософії здоров'я» являють собою спроби узагальнення з використанням філософського категоріального апарату наукових інновацій у царині концепцій соціології, психології, біології, медицини тощо. Філософське ангажування таким концепціям дає використання на основі історико-генезисних,

системних, структурно-функціональних, діалектичних, синергетичних, компаративістських, аксіологічних та інших методологій як загальнонаукового, так і філософського характеру.

Основним мотивом створення філософії здоров'я здебільшого є прагнення знайти шляхи вирішення антропологічних цивілізаційних проблем у межах загальної проблематики глобалізації та технологічних трансформацій суспільства. Основним методологічним підходом є визнання рівноцінності складних систем у конкретних галузях знань про здоров'я (медицині, психології, фізіології тощо) і філософських конструктів як філософського дослідження. Тим самим ігнорується специфіка філософського знання як світоглядно-методологічної основи наукових досліджень, спільність когнітивної основи у філософії та науковій теорії вважається достатньою підставою для визнання наукових узагальнень стосовно феномену здоров'я філософськими (Белов, Котова, 2017, с. 19). Зупинимося на основних спробах створення таких «філософій здоров'я».

Чи не найбільш популярною серед сучасних фахівців, що цікавляться проблематикою здоров'я, є стресорно-адаптаційна концепція «філософії здоров'я», основоположником якої є нобелівський лауреат і засновник Усесвітнього інституту стресу, лікар за фахом Г. Сельє. Саме від нього йде загальноприйнятий у сучасній науці та філософії здоров'я погляд на хвороби як результат стресу. У межах даного підходу виокремлюються різноманітні види стресу (психічного, соціального, травматичного, професійного тощо), які породжують відповідні проблеми зі здоров'ям, виснажуючи організм людини. Отже, основним механізмом забезпечення здоров'я людини варто вважати розвиток чи активізацію механізмів стресорної адаптації до середовища буття людини, насамперед соціального (Bircher, Kuruvill, 2014, p. 374).

Тим самим центр уваги переміщується з медично-тілесного виміру забезпечення здоров'я до соціально-комунікативного, а зрештою – і до особистісно-ціннісного з виходом на проблематику аксіосфери та способу життя. Водночас у ціннісному сенсі дана концепція «філософії здоров'я» опирається на традиції епохи Просвітництва, обґрунтовує необхідність для сучасної людини «альтруїстичного егоїзму» як основного механізму адаптації до соціальних стресів і уникнення руйнування в умовах динамічного та мінливого соціального середовища. Обґрунтовується і більш широкий висновок про вказану систему цінностей як філософсько-світоглядну основу розвитку сприятливого для людини суспільства.

Такий підхід до філософської інтерпретації феномену здоров'я є досить поширеним, зокрема й серед сучасних філософів. Найбільш популярним є його використання як методологічного принципу установлення взаємозв'язку між соціально-буттєвими проблемами сучасної людини та виникненням духовних і тілесних захворювань. Зокрема, саме такий підхід використовує Е. Фромм в обґрунтування парадоксальності суміщення раціональності систем виробництва в

технологічному вимірі, що має місце в сучасному суспільстві, з ірраціональністю системи соціальних відносин, що вимагає від людей для адекватної адаптації відмови, по суті, від власної особистості (Фромм, 2005, с. 47).

Можна вважати, що саме роботи Е. Фромма становлять основу антропологічного підходу до філософської інтерпретації феном з орієнтацією на автономну особистість, яка розглядається в єдності її біосоціопсихічних характеристик. Антропологічність філософії здоров'я, за Е. Фроммом, концентрується навколо проблеми взаємозв'язку здорової людини та здорового суспільства. Останнє має бути створене на засадах і цінностях гуманістичної етики, забезпечення гармонії між індивідом і природою, а також особистістю та суспільством. Проблеми зі здоров'ям Е. Фромм пов'язував із трагедією людського існування, зумовленою процесом відчуження, що наростає, та пригніченістю людини умовами її буття. Сенс же цієї трагедії в тому, що людина тілесно є бранцем природи, але водночас є вільною у своїх думках і свободі духу. Свободу філософ трактував як вічну загальнолюдську цінність, що дає можливість вибору між наявними альтернативами. Проте неодмінною передумовою свободи є наявність у людини фізичного та духовного здоров'я (Фромм, 2005, с. 145).

Філософські роздуми Е. Фромма стосовно феномену здоров'я в різноманітних варіантах антропологічного підходу до його філософського аналізу досить широко транслюються та розвиваються в сучасній філософській думці. Це дає підстави виділити соціально-антропологічні концепції одним із провідних напрямів формування філософії здоров'я з урахуванням соціальності індивіда як його базового чинника та використання центрального методологічного принципу, згідно з яким саме фізично та духовно здорові люди можуть бути основою формування повноцінних соціальних зв'язків і відносин, отже, і повноцінного суспільства.

Досить поширеним серед напрямів становлення «філософії здоров'я» є так званий інтеграційний підхід, що акцентує пріоритетність інтеграції знань у царині дослідження феномену здоров'я для здійснення необхідних філософських узагальнень стосовно його природи. Основою цього підходу є так звана інтегративна концепція людини як репрезентація філософської позиції у вигляді теорії тотожності, що стверджує положення стосовно ідентичності духовних і тілесно-фізіологічних явищ. Водночас треба виділити два основні напрями інтеграційної інтерпретації філософії здоров'я.

Один із напрямів, який має характер системноцілісного, концентрується на реалізації принципу діалектичної єдності локально-індивідуального та загальносистемного в людині як основного під час розгляду проблеми її здоров'я. По суті це більш узагальнена та філософськи аргументована позиція, що має своїми витокami давній гіппократівський методологічний принцип щодо необхідності лікувати не хворобу, а людину. Суб'єктом здоров'я виступає вся людина, а кожен місцевий процес в її організмі потрібно розглядати в контексті

функціонування всього організму та детермінуючих це функціонування чинників. Акцентується також необхідність аналізу зворотних процесів впливу локальних змін як на соматичний рівень функціонування людини, так і на її загальний стан (Bolton, Grant, 2019, p. 23). Здоров'я виступає не відсутністю хвороб, а як комплексна характеристика людини загалом і на рівні тілесно-духовної взаємодії. Інший напрям доцільно назвати інтегративноприродознавчим, оскільки його прихильники пропонують покласти в основу розробки філософії здоров'я одну з інноваційних системних природознавчих концепцій – так звану сполучнотканинну теорію. У такій інтерпретації філософія здоров'я по суті має натурфілософський характер, даючи пояснення здоров'я людини та суспільств на основі даних цілого комплексу природничих наук і методологічних принципів розуміння здоров'я в межах цих наук. Уважається що в межах даного підходу забезпечується поєднання загальносистемного та конкретноіндивідуального розуміння феномену здоров'я на основі інтегрування узагальнених наукових концептів і результатів розвитку конкретних природничих дисциплін у сфері медицини, фізіології, психології тощо. Саме цим забезпечується свого роду парадигмальність філософії здоров'я, що формує наукову парадигму розвитку всіх наук у досліджуваній царині. Прихильники даного підходу підкреслюють, що системність та інтегрованість у межах даного варіанту філософії здоров'я забезпечує структурно-функціональне, міжструктурне, елементне розуміння цілісності та взаємодетермінованості всіх складових частин здоров'я людини в єдності із впливами соціального та природного середовища її буття (Xavier da Silveira dos Santos, Liberali, 2018, p.1503).

Що стосується вітчизняної традиції філософського осмислення феномену здоров'я, то тут чи не найбільше значення має формування в 1980-х рр. вітчизняної школи валеології, спроби представників цієї школи здійснити філософську інтерпретацію даного феномену через розроблення валеологічного напрямку «філософії здоров'я». Основоположником даного напрямку вважається відомий дослідник І. Брехман, а серед прихильників валеологічної інтерпретації філософії здоров'я варто назвати Г.Е. Сигериста, Е.Г. Булич, А.С. Залманова, В.А. Ліщука, Кацудзо Ніші, В.П. Казначеева, Г.Л. Апанасенка, І.В. Муравова, Г.С. Шаталову, М.С. Гончаренко й інших. Саме в їхніх наукових роботах сформульовані основні концептуальні ідеї стосовно валеології як на прикладному, так і на узагальнено-філософському рівні. Доцільно говорити і про формування української валеологічної школи на чолі з відомим фахівцем Г.Л. Апанасенком, важливим аспектом досліджень якої є якраз визначення предметності валеології як науки та філософії здоров'я. Розглянемо основні постулати валеології, які, на думку її прихильників, дозволяють характеризувати її як філософію здоров'я. Насамперед ідеться про спеціалізованість даної галузі знання, яка чітко зорієнтована на здоров'я як єдиний предмет власного дослідження в усіх його аспектах. Валеологія інтерпретується як наука про здоров'я, яка дає як його

системне розуміння, так і інструментарій визначення способів його формування, збереження та розвитку. У цьому сенсі валеологія претендує на статус наукової парадигми дослідження здоров'я, що забезпечує адекватне пізнання саме здорової людини та визначення механізмів підтримки здоров'я в усіх можливих вимірах (Братаніч, Лаврова, 2021, с. 109).

Виходячи із цього, на першому місці серед досліджуваних проблем валеологія конститує завдання створення світоглядно-методологічних засад теорії здоров'я як наукового фундаменту практичної здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної діяльності. Відповідно вона характеризується як інтегральна наука про здоров'я, як сукупність наукових знань про сутність і механізми забезпечення здоров'я людини. Для цього вона формує загальнонауковий фундамент поєднання медичних, біологічних, психологічних, педагогічних, екологічних і філософських знань про здоров'я людини, на цій основі формує виокремлену область знань, що інтегрує науки про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я людини.

Саме така роль наукової парадигми всіх дисциплін, що досліджують феномен здоров'я, дає підстави характеризувати валеологію як метанауку, по суті новий напрям філософії людини. Парадигмальний і системно-інтегративний характер валеології має забезпечити поєднання в єдину цілісну систему основних теоретико-методологічних настанов, які розроблені в межах інших наук про здоров'я. Така інтегрована конструкція і має розглядатися як філософсько-методологічна, історіософська, соціально-філософська валеологічна парадигма філософії здоров'я. Намагання створити «усеосязну» філософію здоров'я привело до розширення проблематики досліджуваного феномену і на сферу буттєвого середовища людини (Saad, Prochaska, 2020). Розглядається не лише здоров'я людини, а і здоров'я суспільства та природи, що є підставою для виділення таких основних складових частин філософії здоров'я, як гомовалеологія (філософія здоров'я людини), соціовалеологія (філософія здоров'я суспільства) та геовалеологія (філософія здоров'я природи планети). Поєднання цих основних складових частин філософії здоров'я здійснюється на основі системно-філософського підходу, тобто вивчення здоров'я як цілісної системи, з визначенням специфіки структурних складових частин і особливостей розвитку як інтегрованої цілісності.

Проте в разі аналізу валеології з погляду її можливостей виступати філософією здоров'я більшість необхідних для цього характеристик виявляється відсутньою. Насамперед варто сказати про неадекватність оцінки валеології як наукової парадигми чи своєрідної метанауки стосовно феномену здоров'я. Натепер валеологія являє собою не парадигмальне узагальнення, а суто зовнішнім чином поєднані комплекси спеціалізованих дисциплін, евристичний потенціал яких обмежений конкретним предметом наукового дослідження здоров'я. Серед найбільш популярних і розроблених напрямів можна назвати медичну валеологію

(здійснює дослідження механізмів здоров'я людини та можливостей управління ними), педагогічну валеологію (здійснює дослідження здоров'язбережувального освітнього середовища та використання освітніх інструментів формування культури здоров'я людини), психовалеологію (досліджує інструментарій забезпечення психічного здоров'я та його використання для забезпечення здоров'я людини загалом) тощо. Водночас спостерігаються спроби редукування валеології до конкретних напрямів оздоровчої роботи, що приводить до появи валеології харчування, валеології гігієни, валеології здорового способу життя, а також абсолютно розпливчатих концептів на кшталт валеології людини.

Протягом усього періоду свого розвитку (а це вже майже півстоліття) валеологія проявляє себе не як філософська основа дослідження феномену здоров'я, а як практико-орієнтована наукова галузь. До успіхів валеології варто віднести розроблення методології та технологій вимірювання якісних і кількісних показників здоров'я людини. Проте ці показники мають переважно емпіричний, в основному медико-біологічний характер, відображають стан механізмів самоорганізації людини та конкретні індикатори, як-от гомеостаз і реактивність, у кращому разі – деякі характеристики таких узагальнених проявів здоров'я, як життєздатність, мотивація до здорового способу життя чи успішність соціалізації (Педагогіка здоров'я, 2020, с. 143). Що стосується внеску валеології в загальне розуміння феномену здоров'я, то тут варто відмітити її важливу роль у розробленні інноваційної здоровоохоронної стратегії, спрямованої не на лікування хвороб, а на профілактичну діяльність щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людини з акцентуванням пріоритетності індивідуальних зусиль і значущості чинників цінностей і способу життя. Що ж стосується спроб використати валеологію як філософію здоров'я, то вони не мають під собою надійного теоретико-методологічного фундаменту, оскільки валеологія являє собою не цілісну філософську концепцію, спрямовану на обґрунтування загальної теорії здоров'я, а лише еkleктичне поєднання різноманітних ідей і підходів медичних дисциплін із гуманітарними цінностями, які не можуть дати узагальненого та цілісного уявлення ні про людину, ні про її здоров'я (Савчин, 2019, с. 184).

Важливою перешкодою на шляху до використання валеології як філософії здоров'я є також фактична відсутність (за наявності протилежних декларативних наративів) будь-яких позабіологічних чинників здоров'я, особливо це стосується фактичного ігнорування понять соціального та духовного здоров'я (Schramme, 2007, р. 14). Валеологічну концепцію здоров'я доцільно схарактеризувати як репрезентацію досить вузького різновиду натуралізму, який у філософському плані являє собою культ тілесності, що домінує над духовно-соціальною складовою частиною здоров'я.

У центрі валеологічного розуміння здоров'я та відповідного понятійного апарату перебувають натуралістичні поняття (наприклад, людина інтерпретується

як людська особина чи індивід), і саме таке, досить вузьке розуміння предмета дослідження поширюється на всі аспекти феномену здоров'я. За таких умов і поняття духовного та соціального здоров'я набувають медичного виміру, до них, як і до сфери фізичного та психічного здоров'я, пропонується застосовувати біологічно-медичний понятійний апарат і методологію аналізу. У філософському сенсі валеологія обґрунтовує як інтегральний об'єкт досліджень феномену здоров'я натуралістичний образ людини, інтерпретований у межах медичної термінології.

Методологічна неадекватність відображається і на змісті валеологічної концепції, що орієнтується на людину як суто соматичнофізіологічну, тілесну істоту, здоров'я якої також має суто тілесний характер. Виведення аксіосфери та проблем духовності за межі дискурсу філософії здоров'я приводить і до редукованого розуміння шляхів його забезпечення. Наприклад, боротися зі СНІДом пропонується просвітництвом у царині безпечного сексу та використання презервативів, а не через вплив на ціннісну сферу людини (що, до речі, у зв'язку із примітивністю позиції майже тотально не сприймається педагогічною спільнотою та батьківською громадськістю).

Інший, набагато більш серйозний приклад недолугості механізму концептуалізації валеологічного знання як опори здоров'язбережувальних соціальних практик – валеологічна інтерпретація здорового способу життя поза проблематикою забезпечення духовного здоров'я людини та врахування соціальності людини як носія цінностей культури здоров'я. Ігнорується соціальна природа способу життя, його визначеність не просто наявністю чи відсутністю шкідливих звичок, а й рівнем і характером економічного життя, культури тощо. Для його аналізу необхідна соціальнофілософська методологія, валеологія ж може лише сформулювати деякі принципи життєдіяльності, з урахуванням унормованих уявлень про сутність здоров'я, практичних дій, спрямованих на його формування та збереження (Schroeder, 2012, p. 143).

Після узагальнення результатів дослідження можна дійти висновку про непродуктивність наявних підходів до розроблення проблематики філософії здоров'я, що спираються на традиційні біологічно-медичні підходи. Отримані на їхній основі концептуальні побудови є методологічно необґрунтованими та неефективними як парадигми дослідження феномену здоров'я, оскільки не дозволяють охопити соціальні, ціннісні, культурні чинники впливу на здоров'я людини. Що стосується валеології, то вона взагалі концентрується суто на соматично-тілесному вимірі людини, абсолютизує тілесність і біологічно-медичні аспекти феномену здоров'я й утворює ідеал людини як свідомого егоїста. Вирішення проблеми бачиться лише на шляху формування філософії здоров'я в межах філософського знання з поєднанням настанов соціальної філософії, філософської антропології, філософії культури й інших напрямів філософської думки.

2. СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Соціально-економічний розвиток країни, її процвітання і благополуччя можливі лише в тому випадку, коли її населення здорове. Здоров'я виступає необхідною умовою особистої і соціальної успішності, запорукою пристойного майбутнього кожного громадянина і країни в цілому. Якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесів в Україні, зумовили посилення вимог до збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності, продовження активного довголіття і забезпечення здорового способу життя. На сьогодні Україна у рейтингу здоров'я від ВООЗ займає лише 97-е місце із 156-и, пропустивши вперед не тільки розвинені західні країни, але і країни колишнього СРСР: Білорусь займає 54-е місце, Росія - 73-е, Молдова - 75-е. Гірше, ніж в українців, здоров'я та медобслуговування тільки у жителів бідних арабських країн, Африки та Афганістану. За даними соціологічного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології в травні 2018 року, стан свого здоров'я як «хороше» оцінили 37% опитаних, 42% респондентів вважає стан свого здоров'я «середнім», а 19% зізнаються, що вони мають погане (або дуже погане) здоров'я. На стан здоров'я людини впливають чисельні фактори, серед яких – зовнішнє середовище, санітарно-гігієнічні умови проживання та навчання, стан розвитку медицини, економічні чинники і т.п. Однак варто зважувати і на те, що здоров'я людини в першу чергу залежить від неї самої. На думку спеціалістів, здоров'я людини лише на 10-15% відсотків залежить від медицини, на 15-20% - від генетичних факторів, на 20-25% - від впливу навколишнього середовища і на 50-55% визначається способом життя людини. Відомий вітчизняний кардіолог, академік М. Амосов теж неодноразово підкреслював: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим». Отож, проблему збереження здоров'я не можливо вирішити суто медичними, економічними чи оздоровчо-профілактичними засобами. Вона повинна усвідомлюватись як загальна світоглядна проблема, вирішення якої потребує не лише комплексного підходу, а й глибокого філософського осмислення. Культура філософського мислення не менш значуща, ніж фізична культура, бо саме за її допомогою і стає можливе розкриття глибинної парадигми античної пайдейї: «у здоровому тілі – здоровий дух», яка в сучасному соціальному контексті набуває нового звучання і сенсу.

Питання філософського виміру здоров'я виникло вже на ранньому етапі історії людства. Як зазначав ще Гіппократ, «...належить...перенести мудрість в медицину, а медицину в мудрість, адже лікар-філософ рівний богам». Він же вказував і на значення сильного духу та позитивного настрою людини на її одужання, відзначаючи, що рани переможців заживають швидше, ніж у переможених. Подібні думки висловлював і Сократ, відмічаючи, що не можна лікувати тіло, не лікуючи одночасно і душу, а його учень – Платон в діалозі

«Тимей» підкреслив, що в питаннях здоров'я немає нічого більш важливішого, ніж розмірне співвідношення духовного і тілесного. Розуміння здоров'я в контексті гармонії людини зі світом і одночасно гармонії її душі і тіла характерне для всієї античної філософської думки. Актуальним такий підхід залишається і для сьогодення. Здоров'я в широкому філософському контексті розуміється як справжня гармонія душі, тіла й розуму, що передбачає здорове навколишнє природне й соціальне середовище. Здоров'я як цінність є комплексним поняттям, яке не можна розглядати за межами філософської концепції людини як результату природної та соціальної еволюції, котра як її породження має бути оптимально адаптованою до природних умов життя й створеної нею культури. Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини і виступає фундаментальною характеристикою людського існування, в якій перетинаються фізіологічні, етичні, екзистенційні та соціокультурні смисли.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору, «спосіб життя» – це поняття, яке відображає види життєдіяльності (спосіб існування) в єдності з історично конкретними умовами життя. Воно охоплює побут, працю, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил, дотримання режиму і санітарне просвітництво. Здоров'я нерозривно пов'язане з поняттям про красу.

Список використаних джерел:

1. Белов В. М., Котова А. Б. (2017). Здоровье человека: вызовы, методы, подходы : монографія. Киев : Наукова думка. 130 с.
2. Bircher J., Kuruvill S. (2014). Defining health by addressing individual, social, and environmental determinants: new opportunities for health care and public health. *J Public Health Policy*. № 35. P. 363–386.
3. Bolton D., Grant G. (2019). The Biopsychosocial Model of Health and Disease: New Philosophical and Scientific Developments. Houndmills : Palgrave. 218 p.
4. Братаніч Б. В., Лаврова Л. В. (2021). Культура здоров'я як предмет філософського розгляду. *Перспективи*. № 2. С. 108–114.
5. Іванов О. О. (2013). Здоров'я в дискурсі соціального буття людини : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Одеса. 19 с.
6. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія (2020) / В. А. Гладуш та ін. Дніпро : Ліра. 383 с.
7. Савчин М.В. (2019). Здоров'я людини. Духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич. 229 с.

8. Saad J.M., Prochaska J.O. (2020). A philosophy of health: life as reality, health as a universal value. *Palgrave Commun.*
№ 6. P. 39–45. DOI: 10.1057/s41599-020-0420-9
<https://www.nature.com/articles/s41599-020-0420-9>
9. Schramme T. (2007). A qualified defence of a naturalist theory of health. *Med Health Care Philos.* № 10. P. 11–17.
10. Schroeder S.A. (2012). Rethinking health: healthy or healthier than? *Br J Philos Sci.* № 64(1). P. 131–159.
11. Xavier da Silveira dos Santos A., Liberali P. (2018). From single cells to tissue self-organization. *FEBS J.*
№ 286(8). P. 1495–1513.
12. Фромм Э. (2005). Здоровое общество. Москва : АСТ. 365 с.
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f0923da9-00a6-4142-9b24-460381d0b19c/content>
https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43247/Lavrova_Kutsyi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Самооцінка стану здоров'я населенням України. Прес-реліз. [Електронний ресурс].
Режим доступу: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=768&page=1>

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Які основні складові здорового способу життя?
2. Чому спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я людини?
3. Як філософія здоров'я пов'язана з такими напрямками філософії, як екзистенціалізм і феноменологія?
4. Які фактори найбільше впливають на здоров'я людини згідно зі статистичними даними?
5. Яке значення має гармонія між тілом і духом у контексті античної філософії здоров'я?
6. Чим відрізняються натуралістичні та соціально-філософські підходи до здоров'я?
7. Яка роль валеології у формуванні сучасного підходу до здоров'я?
8. Як стрес впливає на здоров'я людини згідно зі стресорно-адаптаційною концепцією?
9. Яку роль відіграє соціум у створенні умов для здорового способу життя?
10. Що означає формула здорового способу життя «зберігати, розвивати, відновлювати»?