

УДК 636.2.034

DOI: 10.31548/hspedagog2020.04.138

**ГАРМОНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАПОРУКА ЯКІСНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ****А. Г. СУПРУН**, кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії  
**Національний університет біоресурсів і природокористування України****ORCID ID:** 0000 0003 2147 3643**Email:** [alinasuprun2@gmail.com](mailto:alinasuprun2@gmail.com)**С. С. САЛЬНИК**, студентка факультету ветеринарної медицини  
**Національний університет біоресурсів і природокористування України****ORCID ID:** 0000-0002-7711-7317**E-mail:** [salnik.sof@gmail.com](mailto:salnik.sof@gmail.com)

**Анотація.** Життя кожної людини унікальне й неповторне. Питання про сутність та походження життя завжди впливали на формування світогляду людства. Взаємозв'язок між людиною та біосферою є актуальним у всі часи. Біоетика заснована на принципі поваги до життя кожного. Автономія психічного та фізичного статусу особистості є одним з основних її положень. Встановлено, що людина, яка знає межі свого здоров'я, раціонально зберігає та зміцнює його. Феномен здоров'я розглядається як стан, явище і процес формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі фізичної, психічної, соціальної і духовної складових людини. Носіями здоров'я є окремі люди, групи людей та суспільство в цілому. Основною метою є висвітлення проблеми гармонізації фізичного та духовного здоров'я у сучасному світі. Здоров'я людини – це не тільки індивідуальна, але й соціальна цінність, що потребує збереження та охорони. На якість здоров'я сучасної людини впливають такі фактори як: соціум, спадковість, забруднення навколишнього середовища, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, психоемоційні навантаження, шкідливі звички.

**Ключові слова:** біоетика, здоров'я, життя, якісне харчування, духовність.

**Актуальність.** Відомим є той

факт, що життя – це цілісне, виняткове, незвичайне, рідкісне явище, феномен. На Землі існує багато різних форм життя. Чисельність і розмаїття живого викликає неабиякий інтерес до його вивчення. Донині немає одностайності щодо механізмів виникнення життя. Проте, все живе має спільні ознаки. Питання про сутність життя цікавило людство впродовж усього його розвитку, однак остаточної відповіді так ніхто і не зміг отримати. Кожний феномен має свої особливі ознаки. Однією з таких – є феномен здоров'я. Завдяки міцному здоров'ю тривалість життя збільшується, а його якість поліпшується. Особливого значення набуває здоров'я для

унікальної живої істоти – людини, бо воно є умовою її гармонійної життєдіяльності та ефективного процесу самореалізації в соціумі.

У зв'язку з розвитком знань про життя, у людини з'явилася можливість впливати на нього. Біологізація різних сфер соціуму вимагає посилення контролю з його боку, особливо – в контексті її наукових розробок та їх використання. Відомо, що найбільш дієвими засобами є загальноприйняті норми моралі. Ефективність норм морального регулювання пояснюється силою звички, традиціями, звичаями, а також їх універсальним характером.

Проблемні питання про сутність та походження життя завжди впливали

© Супрун А. Г., Сальнік С. С.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 11(4) 2020

на формування світогляду людства. Адже людина, пізнаючи процеси його зародження та саму себе, творить культуру і особисту історію. Сутність людини

її походження та призначення, її місце у світі були є і залишаються центральними проблемами філософії, релігії та науки. Самі моральні норми спираються виключно на внутрішній контроль, що закладений в душі кожної людини. Різні норми моралі перебувають в постійній динаміці, вони реагують на різного роду соціальні проблеми та значно випереджають правові норми. Саме тому з'являється нова сфера професійної етики – біоетика. Серед її основних принципів можна виокремити принцип визнання життя в якості вищої категорії серед всіх етичних цінностей. Відомий філософ-гуманіст А. Швейцер називав це «преклонінням перед життям». Життя – це найвищий прояв упорядкованості та організованості у світі природи, у свою чергу, етика – це сила, що протистоїть хаосу у суспільстві. То ж наразі актуальною є сучасна проблема віднаходження гармонії між людиною та біосферою. Біоетика заснована на принципі поваги до життя кожного. Автономія психічного та фізичного статусу особистості є одним з основних її положень. Успішність вирішення біоетичних проблем повною мірою залежить від продуктивного взаємозв'язку різних наук: філософських, юридичних, медичних, біологічних, економічних тощо.

Відомо, що якщо людина знає межі свого здоров'я, вона вміло й раціонально зберігає та зміцнює його. А захворівши, намагається відновити втрачене здоров'я і поліпшити його якість. Той, хто дбає не лише про себе, і пам'ятає, що батьки йому подарували найдорожче – життя і здоров'я, прагне його передати своїм нащадкам. Так

зберігається й передається здоров'я не лише окремої людини, а й родин, спільнот людей, суспільства загалом.

Феномен здоров'я розглядають як стан, явище і процес формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі фізичної, психічної, соціальної і духовної складових людини. Носіями здоров'я є окремі люди, групи людей та суспільство в цілому. Наряду з цим, життя людства наповнене ще й духовним змістом, творчістю. Людство століттями формувало культуру, науку, мистецтво. Воно створює світ і зараз, такий, у якому живе. Життя кожної людини унікальне й неповторне. Унікальним і неповторним є життєвий досвід кожного з нас, наші таланти та можливості. Протягом життя ми освоюємо якусь частину загальнолюдської культури, стаємо її носіями. Ми зберігаємо й розвиваємо культуру, що передана нам нашими предками. Але всі ці цінності можуть бути надбанням майбутніх поколінь тільки за умови здоров'я нації, суспільства в цілому та окремої людини.

**Аналіз досліджень і публікацій.** У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. В галузі дослідження проблем здоров'я здійснюється ряд міждисциплінарних досліджень. До таких можна віднести М.Амосова, відомого лікаря-кардіохірурга, який написав цілий кодекс здоров'я, де наголошував на поєднанні духовного, біологічного та соціального аспектів. Також ґрунтовними є дослідження Ю.Бойчука, який будучи редактором колективної монографії «Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження» висвітлював такі

© Супрун А. Г., Сальнік С. С.

актуальні питання як: теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я здорової людини відіграла інтегральна наука валеологія, а також розробки таких вчених як: Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горашук тощо.

**Метою статті** є висвітлення проблеми гармонізації фізичного та духовного здоров'я у сучасному світі як запоруки здорового та сталого соціуму.

**Результати.** Життя – це унікальне цілісне явище, феномен. Але відомо, що цілісність складається з невід'ємних маленьких частинок, тісно переплетених між собою, да так, що їх часом важко виокремити. Григорій Сковорода, видатний український філософ, у своєму творі «Філософські трактати», сказав: «Життя наше – шлях, що тече як річка» [5]. «Здоров'я – мудрих гонорар», – писав П'єр Жан, французький поет. То ж здоров'я – це найважливіша річ у житті людини, оскільки, за рахунок нього людина існує. Важливо те, що людина сама в змозі впливати на стан та якість свого здоров'я, але це залежить від її духовних сил та мотивів. Здоров'я людини – це не тільки індивідуальна, але й соціальна цінність, спільне багатство, яке потребує збереження та охорони. [5] Проблема здоров'я – це комплексна, міждисциплінарна проблема науки та науковців. Головною умовою збереження життя людини є рівень доходів, здоровий спосіб життя, якісна їжа і медицина. Вимір цивілізаційного розвитку певною мірою залежить від сучасних умов

життя. На якість здоров'я сучасної людини впливають такі фактори як: соціум, спадковість, забруднення навколишнього середовища, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, психоемоційні навантаження, шкідливі звички. Серед них основне місце займають психоемоційні переживання та якість їжі.

Перша рекомендація щодо харчування була знайдена під час розкопок у розвалинах древнього Вавилону (2500 років до н.е.), у ній йшлося про утримання від цибулі протягом 3-х діб при наявності болю у животі. Єгипетські папіруси мають опис дефіциту вітаміну С (хвороба цинга) – 1500 років до н.е. Активне вивчення впливу споживання їжі відбувалось і у древньому Китаї у VI ст. до н.е. Лікар Хо стверджував, що хвороби викликаються дефіцитом конкретних елементів (вогню, води, повітря, дерева, металу), намагався класифікувати їх та лікувати дієтами. Приблизно у ті ж часи, автор першого давньогрецького медичного трактату Алкмеон Кротонський писав про важливість балансу між тим, що надходить та виводиться, а порушення такого балансу веде до захворювань, що можуть проявлятися ожирінням або виснаженням. Близько 475 р. н.е. грецький філософ Анаксагор зазначав, що їжа всмоктується організмом людини та складається з ключових компонентів, припустивши існування нутрієнтів. Античний лікар стародавнього Риму Аулулс Цельс вірив у сильні та слабкі харчові продукти. До сильних він відносив хліб, овочі та м'ясо зрілих тварин. Гіппократ першим звернув увагу на небезпеку ожиріння, яке було досить поширеним у населення Південної Європи. У своєму трактаті *Corpus Hippocraticum* він закликав до помірності у харчуванні та до більшої фізичної активності.

© Супрун А. Г., Сальнік С. С.

То ж, як висновок, можна стверджувати, що людство із самого початку свого існування намагалося знайти закономірності взаємозв'язку між природою та людиною, харчуванням і здоров'ям, мораллю та правом тощо. Це можна пояснити тим, що наш мозок перебуває у постійному пошуку. Знайшовши відповіді на одне питання людина починає шукати відповідь на інше, тут прослідковується кумулятивний та емпіричний принцип накопичення знання.

Багато науковців із давніх часів і до тепер, притримувалися певних гіпотез та теорій щодо харчування і впливу різних харчових продуктів на

організм. Але багато переконань із часом спростовувалися і замінювалися на нові теорії та гіпотези. У зв'язку з цим, відбувалася зміна парадигм. Наука передбачає постійний пошук: нових відкриттів, вчень, можливостей. Кожне нове дослідження і винахід відкриває нам нові парадигмальні межі та тренди, спростовуючи попередні.

Відомим є той факт, що наше здоров'я залежить насамперед від харчування, способу життя, генетичної схильності, відсутності стресів. Але не менш важливим фактором є гармонія фізичного, духовного та соціального. Як би людина не намагалася відокремитися від суспільства, вона все одно буде залежати від соціуму, який впливає на наші думки та переконання, формує тренд нашого світорозуміння, світобачення та світосприйняття. Але важливо усвідомлювати, що соціальне та особисте – це різні речі, які лише взаємно доповнюють одне одного. Життя – це найвища етична цінність, його якість повною мірою залежить від міцного здоров'я: фізичного та духовного та їх гармонізації. Їх збереження та відновлення є основною метою кожного з нас. Охорона здоров'я – це запорука нашого завтрашнього дня. Успішність держави залежить від

майбутнього покоління, яке зможе бути продуктивним лише за умови здорової нації, здорового народу та здорової людини.

**Висновки.** Сучасне суспільство знаходиться на зламі світогляду: нам нав'язують певні еталони краси, моди, трендів у харчуванні. У зв'язку з цим, у людей можуть формуватися фруструючі або прокрастинуючі стани. Ми починаємо намагатися відповідати нав'язаним формам та трендам. Невідповідність уяви та реальності, очікувань та сподівань приводить до ряду негативних наслідків, таких як, депресії, розлади харчування, анорексія, булімія, роздратованість та загальна незадоволеність життям. Безвідповідальне відношення до розповсюдження неперевіреної інформації, не підтвердженої експериментально інноваційної продукції, запуск у соціум медичних та фармацевтичних винаходів, що не пройшли ряду випробувань, приводять до появи негативних наслідків для суспільства та окремої людини. Саме біоетика як нормативне знання, займається моральними проблемами, які пов'язуються з розвитком генетики, медичних інновацій, різного роду терапій та загалом турботою про здоров'я та якісне життя людини. Проблема здоров'я та медико-соціальні аспекти його збереження належать до найбільш актуальних проблем сьогодення та потребують негайного вирішення.

### References

1. Anokhin A. M. (2006) *Filosofskie problemy` medicziny` // Sovremenny`e filosofskie problemy` estestvenny`kh, tekhnicheskikh i sociaal`no-gumanitarny`kh nauk / Pod red. V. V. Mironova. — M.: Gardariki, 317—374. — 639.*
2. Bekh I.D. (2003) *Vykhovannia osobystosti: navch.-metod. posib. / Kn. 1:*

© Супрун А. Г., Сальнік С. С.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 11(4) 2020

Osobystisno oriietovanyi pidkhid: teoretyko-tekhnologichni zasady. – K.: Lybid,. – 278 .

3. Bohush A.M. (2000) Definitzii «dukhovnist» i «moralnist» v aspekti natsionalnogo vykhovannia v Ukraini // Moralno-dukhovnyi rozvytok osobystosti v suchasnykh umovakh: zb. nauk. pr. – K.,– Kn. 1. – S. 18–23.

4.Danylova, T. (2019). Moving Beyond The “Nature – Nurture” Dichotomy: A Holistic Approach to Mental Health. Research Revolution. International Journal of Social Science & Management, VII(6-7), 1-5.

5. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia: kolektyvna

monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. – Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. – 488.

6. Mikhel` D.V. (2013) Dzhordzh Foster kak pioner meditsynskoi antropologii: k stoletiyu so dnya rozhdeniya (1913–2006) // Meditsynskaya antropologiya i bioetika: Nauchny`j, obrazovatel`ny`j, nauchno-populyarny`j zhurnal. # 1 (5).

7.Suprun A.H. (2017) Filozofski osnovy fenomenu innovatsiinosti v umovakh tranzitivnogo suspilstva. Naukovyi visnyk Natsionalnogo universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. Seriiia «Humanitarni studii», 228, 85 – 89.

## HARMONIZATION OF PHYSICAL AND SPIRITUAL HEALTH AS A GUARANTEE OF QUALITY OF HUMAN LIFE

Suprun A. G. , Salnik S. S.

**Abstract.** *Life of everybody is unique and unique. Questions about essence and origin of life always influenced on forming of world view of humanity. Intercommunication between a man and biosphere is actual at all times. Bioethics is based on principle of respect to life each. An autonomy of psychical and physical status of personality is one of her substantive provisions. It is set that a man that knows the limits of the health rationally keeps and strengthens him. The phenomenon of health is examined as the state, phenomenon and process of forming, maintenance, strengthening, renewal and transmission physical, psychical, social and spiritual constituents of man. The transmitters of health are separate people, groups of people and society on the whole. A primary purpose is illumination of problem of harmonization of physical and spiritual health in the modern world. A health of man is not only individual but also social value that needs maintenance and guard. On quality of health of modern man such factors influence as: society, heredity, contamination of environment, not mobile way of life, unbalanced feed, psycho-emotional loading, pernicious habits.*

**Keywords:** *bioethics, health, life, quality feed, spirituality.*