

по производству, обработке, и хранению ее. Образование - один из оптимальных способов вхождения человека в мир культуры, которая выражает меру его развития, меру цивилизованности, поскольку в процессе образования человек осваивает культурные ценности, обретает социокультурные нормы. В этом плане образование в работе раскрывается как практика социализации человека и преемственности поколений, она образует культурно-образовательное пространство.

Заграничный и отечественный опыт исследования философских проблем образования свидетельствует о необходимости её осмысления как важнейшего объекта социальной действительности в проблемном поле социальной философии. Образование является социальной ценностью и мотиватором достижения поставленной цели.

Источники и литература:

1. Вебер М. Избранные произведения. – М. : Прогресс, 1990. – 808 с. – С. 663.
2. Кавалеров А. И., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація : феномен і прояви. – Одеса : Астропринт, 2005. – 112 с. – С. 38-39, 44.
3. Лазарев Ф. В., Трифонова М. К. Философия : Учебное пособие. – Симферополь : СОНАТ, 1999. - 316 с. – С. 321.
4. Лебедев О. Т., Филиппова Т. Ю, Цивилизация будущего – информационная интеллектуальная? // Магист. – 2000. – № 1. – С. 44-46.
5. Пунченко О. П. Гносеологические основания философской критики. – Одесса : Астропринт, 2000. – 192 с. – С. 8, 9-10, 65.
6. Слемнев М. А. Свобода научного творчества. – Минск : Наука и техника, 1980. – 240 с. – С. 86.
7. Сорокин П. Человек. Цивилизация, общество. – М. : ИПЛ, 1992. – 543 с. – С. 441.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла // Сборн. под общ. ред. Гозмана Л. Я., Леонтьева Р. А. – М. : Прогресс, 1990. – С.174.
9. Харин Ю. А., Мамыкин И. П. Творчество как социальный феномен. Научное творчество // В кн. : Творчество в научном познании. – Минск : Наука и техника, 1976. – 232 с. – С. 9-33.

Кухар В.В.

УДК.316.34:355.2.001

ЗДОРОВЬЕ КАК ФЕНОМЕН ФИЛОСОФСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация. Данная статья отображает авторскую концепцию здоровья человека, как философскую проблему.

Ключевые слова: здоровье, рекреация, релаксация, катарсис, организм, организация.

Анотація. Дана стаття відображає авторську концепцію здоров'я людини, як філософської проблеми.

Ключові слова: здоров'я, рекреація, релаксація, катарсис, організм, організація.

Summary. The article reflects author's concept on human health as a philosophical issue.

Key words: health, recreation, relaxation, catharsis, organism, organization.

Постановка проблемы. Как уже известно, здоровье изучает специальная наука – валеология. Согласно Википедии «**валеология** (от одного из значений лат. *valeo* – «быть здоровым») – «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека со стороны естественных, общественных и гуманитарных наук – медицины, гигиены, биологии, сексологии, психологии, социологии, философии, культурологии, педагогики» [1].

Однако валеология не в состоянии осилить проблему изучения здоровья, поскольку не может обойтись без целостности представлений о человеке и его здоровье. В рассматриваемой ситуации имеется не одна проблема, а две: во-первых, здоровья, во-вторых, самого человека. Никакая наука не осилит эту двойную проблему, кроме философии, тем более что внутри нее существует специальная дисциплина – «**философская антропология** (от философия и антропология; философия человека) в широком смысле философское учение о природе и сущности человека» [2]. В предлагаемой статье осуществлена определенная попытка наметить решение рассматриваемой двойной проблемы **философски**.

Основное содержание статьи. Здоровье представляет неотъемлемое свойство человека, его атрибут, без которого он существовать не может. Но и оно без человека бессмысленно, ибо здоровье – одна из его сущностей, без которой ни один человек не существует. Чисто формально здоровье можно было бы обобщенно определить как *нормальное функционирование человека*, а если более конкретно, то как *нормальную его жизнедеятельность*. Она в здоровье **нормальная**, потому что в целом обладает многими параметрами, способными иметь как норму, так и отклонения от нее (нездоровье).

Славяно-русская и в целом индоевропейская этимология дает следующее толкование здоровья: «Праслав. *sъdogъ*, где *съ* = др.-инд. *su* "хороший" (Бодуэн де Куртенэ, Stud. Brückn. 221 и сл.) и *dogo-*, связанного чередованием с *дерево*, т. е. "из хорошего дерева". Близи к нему: «Ср. др.-инд. *dāgu* "полено", авест. *dāgu* "бревно, дерево", греч. *δῆρον* "дерево, копьё", гот. *triu* "дерево", греч. *δρόν ἰσχυρόν* (Гесихий)». Можно сравнить «значение нем. *keggesund* "совершенно здоровый": *Ke*m "зерно, сердцевина", лат. *gōbustus* "дубовый, крепкий, здоровый" – от *gōbur* "древесина дуба, дубовое дерево"; у Мельникова русск. *здоровенный*... из матёрого дуба вытесан» [3].

Насколько можно понять, человек содержит в себе несколько уровней организации: **системный** – тело, **организмический** – организм, **психический** – эмоции и сознание, **ментальный** – биополе и коммуникации

с внешним миром (обществом, природой и космосом). Тело состоит из двух компонент: опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих его систем: усваивающей пищу, кровеносной (питающей клетки тела), секреторно-регулирующей, сенсорно-воспринимающей. Опорно-двигательный аппарат содержит три опорных элемента: скелет, мышцы и соединяющие их сухожилия. Системно в человеке можно рассматривать лишь только *скелет* и *сухожилия*, поскольку они основываются на механических связях между собой. Так, скелет можно рассматривать как систему, представляющую собой механизм, с одной стороны, на который опирается организм и, с другой стороны, который обеспечивает его движение (перемещение в пространстве-времени).

Третий элемент опорно-двигательного аппарата - *мышцы* – это уже не только механические, но и частично химические и биохимические процессы. Такие уровни организации человека, как организмический и психический образуют в узком смысле его организм, поскольку характеризуются органическими связями между элементами. В широком смысле организмом можно назвать первые три уровня организации, поскольку в целом организм держится на всей совокупности своих внутренних процессов: механических, химических, биохимических, органических и духовных. Но доминирующими являются органические процессы, давая ему свое название – **организм**.

Деятельность организма человека обеспечивается двумя функциями его организации: обеспечивающей и управляющей. *Обеспечивающая функция организации* проявляется через кровообращение, пищеварение и выработку необходимых для этого секретов. *Управляющая функция организации* выражена в деятельности спинного мозга, нервных волокон и нервных рецепторов, которые фиксируют различные параметры жизнедеятельности организма.

Основой управления организмом является генетическая программа, содержащая в себе несколько уровней памяти: инстинкты, привычки в праве, морали, нравственности. В сферу управления входят также такие качества организма, как сознание, контроль, воля. Кроме того, управление организмом (саморегуляцию) предполагает его защиту, называемую *иммунитетом*. Иммуитет представляет собой регенерацию (восстановление) здоровья в различных аспектах своего проявления, что обеспечивает саморегулирование организма.

Непосредственно управляют всеми проявлениями человека: познанием поведением и деятельностью три основных элемента его структуры – чувства (эмоции), ум и воля. **Чувства** трансформируют восприятие окружающего мира в эмоции, которые отражают не только внешний, но и внутренний мир человека. Ум управляет эмоциями с помощью **воли**. Феномен здоровья эмоционально выражается болевыми ощущениями человека, ибо все болезни связаны с болью. Болезни вызывают в человеке болевые ощущения, а значит отклонения в здоровье. Боль есть не что иное как эмоция, вызываемая воздействием на нервную организацию негативных процессов в организме. То есть причиной боли являются разрушительные процессы в организме человека, хотя, строго говоря, для него не менее важны душевные боли, способные вызывать те же разрушения в организме. Волевыми усилиями человек способен преодолевать как боль, так и заниматься самолечением.

Как показывает современная практика, лечение возможно не только с помощью традиционных лекарств и физических воздействий (массаж, иглоукалывание и т.п.), но и путем информационного воздействия – с помощью воли. Для этого организм содержит два основных типа клеток: *традиционные*, из которых состоит тело человека, и так называемые *стволовые клетки*, являющиеся фактически информационными носителями, посредством которых регулируется и управляется не только человеческий организм, но и все его проявления в окружающем пространстве-времени. Внутри организма генерируется не совсем познанный и не до конца понятый **ментальный** уровень организации, обеспечивающий информационное взаимодействие двух состояний: организма и окружающего его внешнего мира. Надо полагать, это взаимодействие осуществляется на основе биополя человека. Оно, с одной стороны, генерируется человеческим организмом и проявляется в нем, с другой – простирается в окружающее пространство, информационно взаимодействуя с ним.

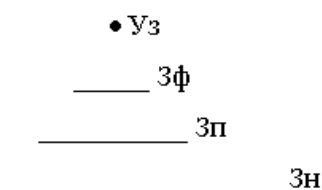
В ментальный уровень организации входит основанная на информации **мыслительная деятельность** человека. Ум в качестве ее носителя содержит два взаимосвязанных уровня: рассудок и разум. Их взаимоотношение образует *интеллектуальную жизнь* людей. **Рассудок** рассматривает окружающие отношения и предметы в неизменном (статическом) состоянии. Он не может познать их противоречивость, концентрируясь только на одной из сторон предмета. То есть рассудок лишь заостряет познание отдельных сторон предмета, но не в состоянии соединить в одно целое знание его различных сторон. Рассудок в проявлениях человека продуцирует все произвольное, частное, эгоистическое, игнорирующее общие интересы. В частное он превращает науку, право, мораль, эстетику, ставя его выше общественного.

В рассудке формируются корни односторонней, однобокой техногенной революции и техногенного развития человечества, игнорирующего самого человека и его развитие. Техногенному обществу необходим не человек – творец, а лишь человек-винтик. В условиях разделенного классовыми и национально-этническими противоречиями общества возникла *гипертрофия рассудочной деятельности в ущерб разумной*. Это обстоятельство привело к возникновению *рассудочного барьера*, блокирующего путь знания наверх – к разуму. Только человеческий разум способен преодолеть возникающий рассудочный барьер. **Разум** осуществляет синтетическую деятельность, приводящую человека в равновесие с окружающей средой, благодаря ее окультуриванию, облагораживанию и приведению своих действий в соответствие с законами окружающей среды, в том числе и социальными законами. Он способен

также умозреть окружающие предметы в их развитии или динамическом состоянии, в отличие от статического в рассудке.

Но сегодня в мире господствует формальное рассудочное знание, основанное на формализованной организации социальной жизни, адекватной огромной социальной машине, производящей того самого человека-винтика, удерживаемого в этих рамках социально-правовыми нормами. Отсюда удовлетворение человеческих потребностей в познании и самопознании лишь принудительно-запретительными мерами блокируется. В связи с этим можно наблюдать **фактор социальной незрелости личности**, которая не может самостоятельно выйти за пределы рассудка. Сегодня в социуме личность, с одной стороны, всем укладом социальной жизни, информационными возможностями готова и способна к восприятию всех сложностей и проблем современного мира. С другой стороны, общество и государство стихийно или сознательно подавляют познавательные возможности человека.

С учетом всех четырех уровней организации человека можно выделить три структурные уровни его здоровья: *физическое здоровье (Зф)*, *психическое здоровье (Зп)*, *нравственное здоровье (Зн)*. Их можно представить себе в виде некоторой ступенчатой пирамиды, управляемой нервной организацией организма (Уз – управление здоровьем).



Физическое здоровье – это здоровье не только человеческого тела (Зт), но и здоровье всего человеческого организма (Зо). **Психическое здоровье** (Зп) характеризуется нормальным функционированием нервной и сознательной деятельности. **Нравственное здоровье** (Зн) обусловлено морально-нравственной чистотой помыслов и деяний человека. **Управление здоровьем** (Уз) обусловлено не только состоянием (здоровьем) организма, но и в не меньшей мере состоянием окружающей среды: биологической, социальной, природной и космической.

Для характеристики здоровья вполне пригоден такой термин, как «*нормальный человек*» [4]. Он проявляет себя многими параметрическим показателями здоровья: весом, температурой, размерами, спирометрией, давлением. Отклонения от принятых нормальных параметров представляет **нездоровье**, выражающееся в двух состояниях: **заболеваниях** и **болезнях**, выражающих различную степень отклонения от здоровья. Нормальная жизнедеятельность проявляется в *самочувствии* человека через иммунитет. Именно он поддерживает в человеке хорошее самочувствие. Нормальный человек, очевидно, обладает нормальным самочувствием, означающем не только его нормальную жизнедеятельность, комфортность и приятность жизнеощущений, но и результативность, *результат (успешность)* нормальной жизнедеятельности.

Кроме организма (телесная или физиологическая организация) человек еще обладает духовностью (идеально-информационная организация) или социальностью, в которую входят: духовные ценности, отражающие реальную жизнь человека, мировоззрение, научное и философское отношение к миру, профессионализм и творчество. Духовность формирует перспективу человеческого бытия, процессы самосовершенствования, самореализации и идентификации человека с окружающим миром.

Все рассмотренные уровни здоровья способны определенным образом компенсироваться или восстанавливаться на основе таких оздоровительных процессов, как *рекреация, релаксация и катарсис*. **Рекреация** (*recreo, avi, atum, are*) в переводе с латинского языка на русский означает: *воссоздавать, восстанавливать, обновлять освежать ... выздоравливать*» [5]. Обычно под рекреацией понимается восстановление физического здоровья, или полезных свойств предметов при возвращении их из производства в природу.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний [6]. Как правило, релаксация предполагает оздоровление психического состояния. **Катарсис** – (гр. слово, означающее очищение): душевное состояние, эмоциональная разгрузка; мистическое очищение души от грязи чувственности, телесности [7]. Традиционно катарсис означает внутреннее моральное и нравственное очищение личности человека.

Только все три действия вместе составляют органическое единство в состоянии человека и делают его полностью здоровым, как физически, так и психически и нравственно. Существуют определенные нормы времени для их осуществления, выраженные следующими двумя формулами:

$$\begin{array}{l}
 \text{Врк.} + \text{Врл.} + \text{Вк.} \qquad \qquad \qquad 1 \\
 (1) \text{ Фвыж.} = \text{-----}; \quad (2) \text{ Квыж.} = \text{---} \\
 \text{Всут.} - \text{Всна} \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad 6
 \end{array}$$

В них **Фвыж.** – формула выживаемости, требующая минимальных усилий на поддержание здоровья; **Врк.** – время катарсиса; **Врл.** – время релаксации; **Вк.** – время катарсиса; **Всут.** – суточное время 24 час.; **Всна** – время отводимое для сна – 7-8 час.; **Квыж.** – коэффициент выживаемости. Опытным путем на основании формулы 1 выведено усредненное значение коэффициента выживаемости в формуле 2, равное величине 1/6. Это означает, что если от суточного времени (24 час.) отнять время сна (7-8 час.) и разделить

на 1/6, то мы получим оптимальное время, равное примерно 2.40 – 3.00 час. для занятий рекреацией, релаксацией и катарсисом здоровья, что позволяет постоянно его поддерживать.

Состояние здоровья на всех трех уровнях зависит также и от внешней среды. В ней можно выделить ряд факторов, которые можно разделить условно на шесть групп. Первая – **экологическая**, как результат нарушения равновесия в обмене между обществом и природой вследствие того, что регенеративные свойства природы не справляются с отходами общества. В результате их накопления проявляют себя два влияющие на здоровье фактора: **загрязнения и отравления**.

Вторая группа – **валеологическая**, результатом которой воздействие на здоровье оказывает четыре фактора биологического мира планеты: **паразиты, микробы, грибки, вирусы**, негативно воздействующие на организм человека. Третья группа – **гиподинамическая**, как результат освобождения человека от физического труда, вызывающая гипертрофические изменения в организме. Четвертая группа – **стрессовая**, связанная с особенностями умственного труда и административной системой управления, формирующая перегрузку нервной организации человека, поражая все его внутренние органы.

Пятая группа – **социальная**, формируемая образом жизни, доходами и доступностью средств поддержания здоровья: питанием, медицинским и социальным обслуживанием, доступностью занятий спортом, культурно-релаксационных и других учреждений. Шестая группа – (обобщенно говоря) **наркологическая**, вызываемая регулярным употреблением наркотических или приравненных к ним веществ. Наиболее опасная, разрушительная для здоровья и менее всего изучена по своей сути. Обычно говорят и пишут о наркотической зависимости и негативном их воздействии на отдельные органы человека. Это важно, но не так значительно.

Здесь упускается из виду самое главное и наиболее существенное – наркотики разрывают связь между элементами нервной организации: мозгом, нервными волокнами и нервными рецепторами. Проще говоря, рецепторы при наркотическом опьянении полностью отключаются. Это значит, что **организм наркомана существует сам по себе и становится совсем неуправляемым**, подвергаясь в таком состоянии саморазрушению. Но поскольку сигналы о его разрушении в нервную организацию не поступают, то такой человек изнутри начинает жить не собственными ощущениями, а эфемерно-галлюционными. Так называемая **ломка** есть не что иное, как включение рецепторов и реальных болевых ощущений от собственного разрушающегося организма (организм начинает кричать о своем состоянии), которые затем удаляются наркотиками с помощью новых отключений рецепторов.

Вывод: Трудно себе представить, насколько глобальна, актуальна и необычайно практически важная исследуемая тема. Сделана лишь попытка осмыслить ее и наметить общее решение поставленной в ней философской проблемы здоровья, что требует серьезного монографического продолжения.

Источники и литература:

1. Электронный ресурс: Википедия. – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>. Дата обращения 25.01.2013. – *Фесенкова Л.В., Шаталов А.Т.* Мировоззренческий и научный статус валеологии (к проблеме построения общей теории здоровья) / *Баксанский О. Е., Лисеев И. К.* Философия здоровья. – М.: ИФ РАН, 2001.
2. Электронный ресурс : Философская антропология. – URL : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/50354>. Дата обращения 25.01.2013.
3. Электронный ресурс : здоровый. – URL : <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Vasmer-term-4125.htm>. Дата обращения 25.01.2013.
4. Елена Попова. Практика ХОРА – эволюционный путь к здоровью // Тайная доктрина – № 19/2010, с. 5.
5. Электронный ресурс : Рекреация – это оздоровление, воспитание, образование. – URL : <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Vasmer-term-4125.htm>. Дата обращения 26.01.2013.
6. Электронный ресурс : Релаксация. – URL : <http://slovarionline.ru/psihoterapevticheskayaentsiklopediya/page/relacsatsiya.340/> Дата обращения 26.01.2013.
7. Электронный ресурс : Катарсис. – URL : <http://www.Onlinedics.ru/slovar/fil/k/katarsis.html>. Дата обращения 26.01.2013.