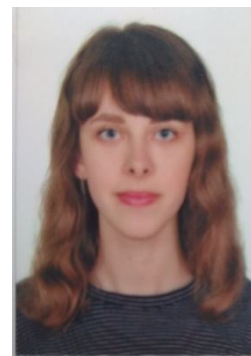


ЛЮДИНА І ЗДОРОВ'Я

Данилюк Д.В., студентка 2 курсу спеціальності
«Ветеринарна медицина»

Керівник: к. психол. н., доцент **Васильєва О.М.**

Подільський аграрно-технічний університет



Здоров'я – це процес максимальної природної тривалості життя за його високої якості, оптимальної працездатності та соціальної активності. Виділяють такі аспекти здоров'я:

1. Потенціал розуму – здатність людини розвивати інтелект та вміти ним користуватися.

2. Потенціал волі – здатність людини до самореалізації; вміння ставити цілі та досягати їх, обираючи адекватні засоби.

3. Потенціал почуттів. Емоційна компетентність – це здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти й без оцінки погоджуватися з почуттями інших.

4. Потенціал тіла – здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість своєї особистості (культура харчування; розвиток вміння бути стійким, гнучким, спонтанним; засвоєння методів психосоматичної саморегуляції як форми зняття наслідків стресу; отримання задоволення від узаємодії з тілом через спорт, танці, секс як засіб пізнання себе в умовах інтимної взаємодії відкритого тіла й душі).

5. Соціальний потенціал - прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності; набуття почуття належності до всього людства.

6. Креативний потенціал – здатність людини до творчої активності, вміння творчо самовиражатися в життєдіяльності, виходячи за рамки стандартних знань.

7. Духовний потенціал – це здатність розвивати духовну природу людини, виражати (втілювати) вищі цінності в житті.

Культура формує еталонні уявлення про здоров'я та оздоровчі техніки, а індивід обирає власне ставлення до цього.

Таблиця 1. Характеристики соціокультурних еталонів здоров'я

Елементи еталонів	Античний еталон	Адаптаційний еталон	Антропоцентричний еталон
Дефініція здоров'я.	Внутрішня узгодженість. Оптимальне співвідношення елементів людської природи.	Пристосованість індивіда до навколишнього середовища	Усебічна самореалізація, розкриття творчого і духовного потенціалу
Характеристики здорової особистості.	1. Урівноваженість. 2. Панування розуму над пристрастями. 3. Духовна автономія	1. Відповідність соціальним нормам. 2. Стрессова стійкість. 3. Гармонійне включення в спільноту	1. Прагнення до самоактуалізації. 2. Духовна автономія. 3. Цілісність
Основні умови і принципи оздоровлення.	1. Помірність в піклуванні про себе. 2. Природовідповідність	1. Усебічна соціалізація особистості. 3. Примирення біологічного й соціального в людині	1. Відкритість досвіду. 2. Особистісне зростання. 3. Інтеграція
Шляхи оздоровлення.	1. Ритуал очищення. 2. Гімнастика й музика. 3. Філософське ставлення до себе	1. Узгодженість особистісних характеристик із соціальними нормативами, і з природою. 3. Гуманізація стосунків.	1. Творче саморозкриття. 2. Самопізнання. 3. Духовні практики самовдосконалення

Отже, здоров'я можна розглядати з різних точок зору, оскільки воно є тією віссю, на яку нанизуються різні концепції. Здоров'я можна вивчати з позиції активності, здатності до адаптації й компенсації, з точки зору репродуктивної функції тощо. Кожна людина розуміє його по-своєму. Узагальненим та загальноприйнятим є визначення ВООЗ: здоров'я – це відсутність психічних та фізичних дефектів, а також повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя людини. Бережімо своє і чуже здоров'я в будь-якому розумінні!!