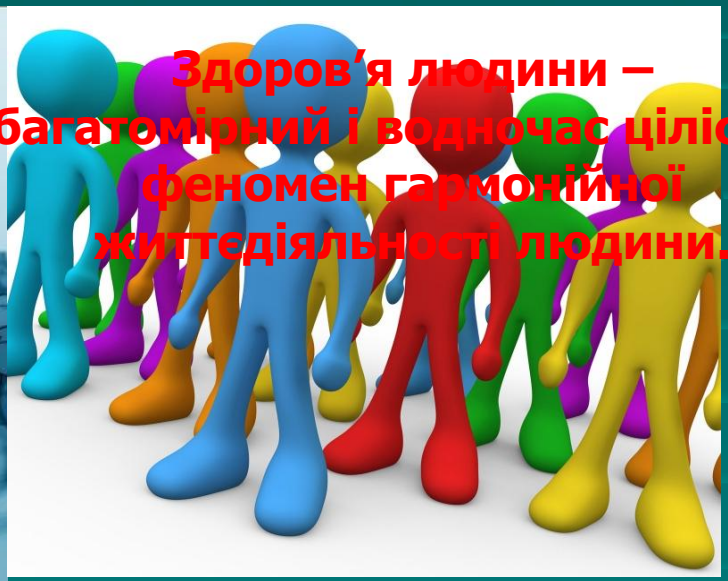
ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ здоров’я – феномен гармонійної життєдіяльності людини.

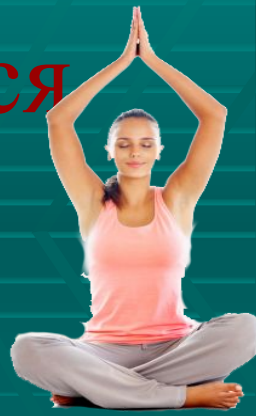


Дяченко Юлія Леонідівна –
старший викладач кафедри МБОФК.

Перелік лекційних питань

- 1.Різні підходи до розкриття сутності здоров ’ я.
- 2. Критерії визначення здоров’я як категорії.
- 3. Суть здоров язбережувальної компетентності.
- 4. Влив індивідуально-типологічних особливостей на процес формування здоров’я.
- 5. Характер та здібності їх рівні та розвиток.

Сутність здоров'я розкривається при аналізі цього поняття *за різними підходами –*



- **феноменологічним;**
- **онтологічним;**
- **гносеологічним;**
- **холістичним;**
- **детерміністським;**
- **герменевтичним.**

Людина як **феномен** має атрибути (розум, совість тощо), які, в свою чергу, теж є **феноменами**.

Таким атрибутом є й **здоров'я** – багатомірний і водночас цілісний ***феномен*** взаємоузгодженої життєдіяльності людини.

Цей феномен може розглядатися як стан, явище і процес.

За **онтологічним** підходом, буття людини базується на **оздоровчому імперативі**, який має процесуальний характер.

Процесуальний ланцюг не обмежується лише збереженням і зміцненням здоров'я, бо розпочинається з моменту зародження людини на ембріональній стадії.

Саме тому повний ланцюжок процесів, які відбуваються у здоров'ї як феномені, нині має такий вигляд: **формування, збереження, зміцнення, використання (або споживання), відновлення та його передачі** (ФЗЗВВП) здоров'я через його **фізичну, психічну, соціальну та духовні складові**.

Холістичний підхід підкреслює **цілісність здоров'я** та взаємозв'язок і взаємозумовленість усіх його складових – фізичної, психічної, соціальної та духовної.

- ***За його допомогою усвідомлюється рівноправність усіх цих складових за умов гомеостазу (рівноваги) та їх ієрархізація при порушенні рівноваги в організмі людини та можливість саморегуляції як властивості живої (функціональної) системи.***

Підстави для твердження: положення теорії функціональних систем П.К. Анохіна

Гносеологічний аналіз дозволяє визначити суб'єкта (носія) здоров'я

- **Суб'єктом здоров'я** є:
- людина;
- група людей;
- спільнота;
- суспільство загалом.

ДЕТЕРМІНІСТСЬКИЙ підхід

дає можливість визначити причинно-наслідкові зв’язки ФЗЗВВП здоров’я, здійснити **квантифікативний** його аналіз, встановити взаємозв’язки між його складовими

- За його допомогою:
- визначають кількісну характеристику здоров’я загалом та його кожної складової;
- встановлюють закономірності взаємозав’язку його кількісних параметрів;
- встановлюють шляхи і методи моніторингу здоров’я;
- здійснюють поточний та довгостроковий аналіз стану індивідуального здоров’я, здоров’я груп людей, спільнот та суспільства загалом;
- розробляють короткостроковий та перспективний прогноз кількісної характеристики здоров’я

Герменевтичний підхід дозволяє зрозуміти його цілісну сутність і сформулювати ***дедуктивне*** визначення здоров'я
та його ***індуктивний*** ряд:

здоров'я – цілісний і водночас багатомірний феномен взаємоузгодженої життєдіяльності людини.

- ***Він розкривається через стани, явища і процеси ФЗЗВВП фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я людини, групи людей, спільноти та суспільства загалом.***

"Как вы яхту назовете, так она и поплывет!»
Капітан Врунгель

Критерії визначення здоров'я як **категорії**

- ***Онтологічний***: здоров'я є необхідною умовою буття людини, що виявляється через оздоровчу стратегію функціонування організму людини і виявляється в оздоровчому імперативі.
- ***Лінгвістичний***: слово "здоров'я" є в усіх мовах світу.
- ***Діяльнісний***: щоденне життя людини відбувається як низка застережних дій на основі безумовних та умовних рефлексів.
- ***Когнітивний***: продукування людством знання про здоров'я в вигляді різнорівневих блоків інформації – ідей, гіпотез, концепцій, законів, закономірностей, принципів, теорій, методів, методик.
- ***Епістемологічний***: Здоров'я є предметом вивчення таких наук, як медицина, антропологія, соціологія, психологія, педагогіка і, насамперед, валеологія.

У ЛЮДИНИ ІНСТИНКТИВНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ КОНТРОЛЬ ВИЯВЛЯЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ОЗДОРОВЧИЙ ІМПЕРАТИВ.

- ***Безумовно-рефлекторні оздоровчі реакції людини реалізуються:***

- **на підкірковому та спинномозковому рівнях;**
- **через:**

Онтологічний критерій

- ✔ **відчуття болю;**
- ✔ **пошук води;**
- ✔ **потребу в солі під час вагітності;**
- ✔ **відтворення роду (вибір шлюбного партнера, створення умов для вирощування дітей, догляд за дитиною); базується на репродуктивному інстинкті;**
- ✔ **рогівковий і зіничний, сухожильні рефлекси (колінний, ахілів, п’ятковий, періодонтальний тощо);**
- ✔ **адаптивні процеси до змін в довкіллі та при гомеостазі.**

ОЗНАКИ БЕЗУМОВНО-РЕФЛЕКТОРНИХ ОЗДОРОВЧИХ РЕАКЦІЙ ЛЮДИНИ:

- *філогенетичне походження;*
- *складність;*
- *стійкість;*
- *обов'язковість;*
- *постійна готовність організму до їх реалізації.*

Онтологічний критерій

КОМПЕТЕНТНІСТЬ – здатність успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти, виконувати поставлені завдання

Компетентності будуються на

комбінації пізнавальних ставлень та практичних навичок, цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань та умінь

Здоров’язбережувальна компетентність

(від лат. *competentia* – коло питань) – **здатність особистості успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти в конкретних умовах, виконувати поставлені завдання щодо здоров’я власного та інших.**

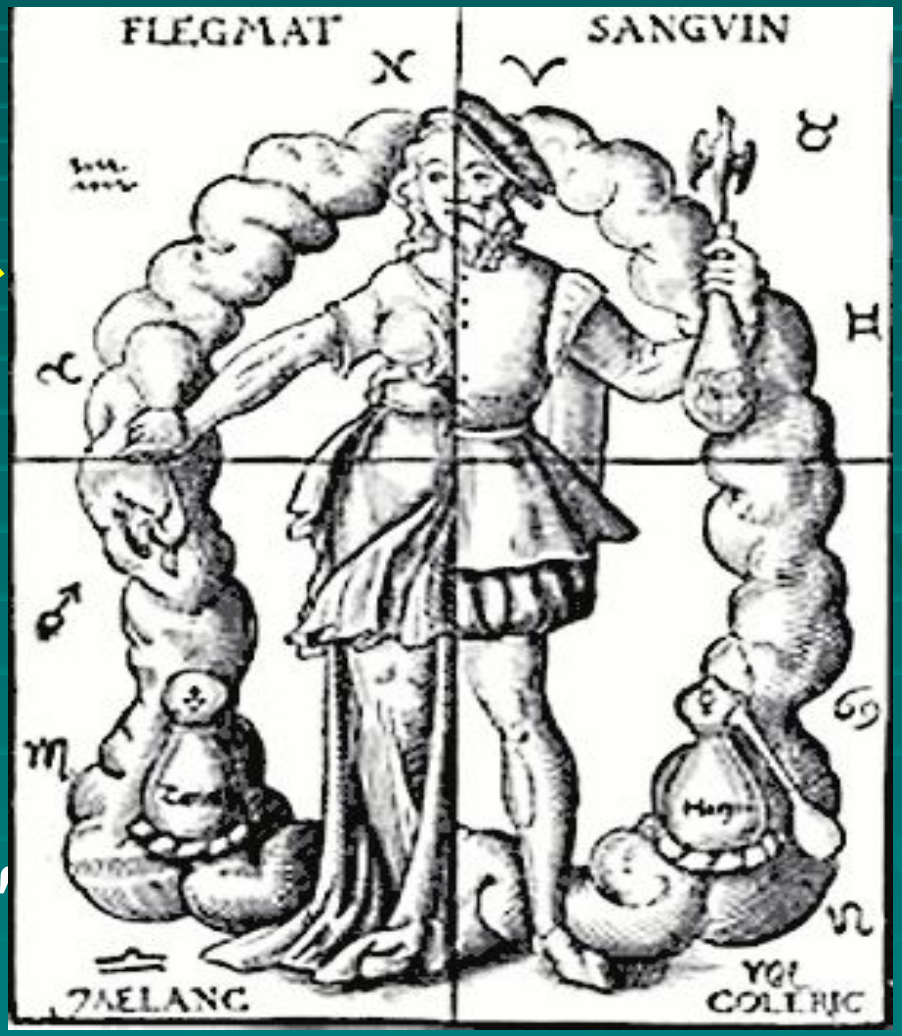
- Здоров’язбережувальна компетентність формується і розвивається на комбінації пізнавальних ставлень та практичних навичок людини, її цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань та умінь, спрямованих на підвищення рівня здоров’я людини.

ТЕМПЕРАМЕНТ

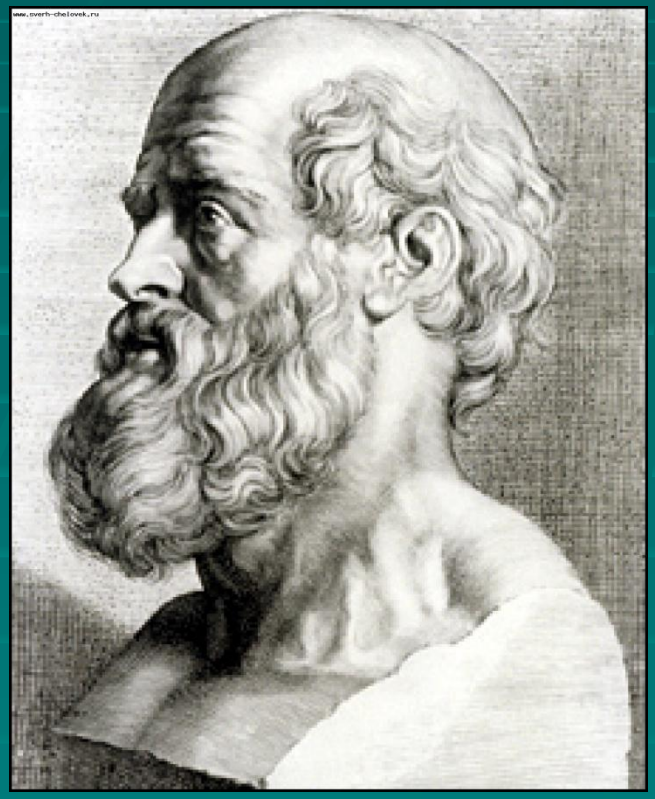
- ***Це сукупність індивідуальних властивостей особистості, які виявляються в динаміці психічної діяльності в цілому та окремих психічних процесів***
- ***Вони спадково зумовлені типом нервової системи***
- ***Мають стійкий характер впродовж життєвого шляху***
- ***Перебувають у закономірному співвідношенні***

Temperamentum

"належне співвідношення частин", від якого і походить термін "темперамент"



Психологічні знання про темперамент – найстаріші психологічні знання



Засновником вчення про темперамент вважається батько грецької медицини Гіппократ, який жив у V ст. до н.е.

Гуморальна теорія Гіпократа

Люди розрізняються ***співвідношенням чотирьох ОСНОВНИХ "соків" організму крові (sanquis), слизу (phlegma), чорної жовчі (melons choler) і жовтої жовчі (choler),***що входять до його складу.

Оптимальне співвідношення цих "соків" визначає здоров'я, тоді як непропорційне змішання стає джерелом різних захворювань

- *Холерик* → *Жовч*
- *Сангвінік* → *Кров*
- *Флегматик* → *Слиз*
- *Меланхолік* → *Чорна жовч*

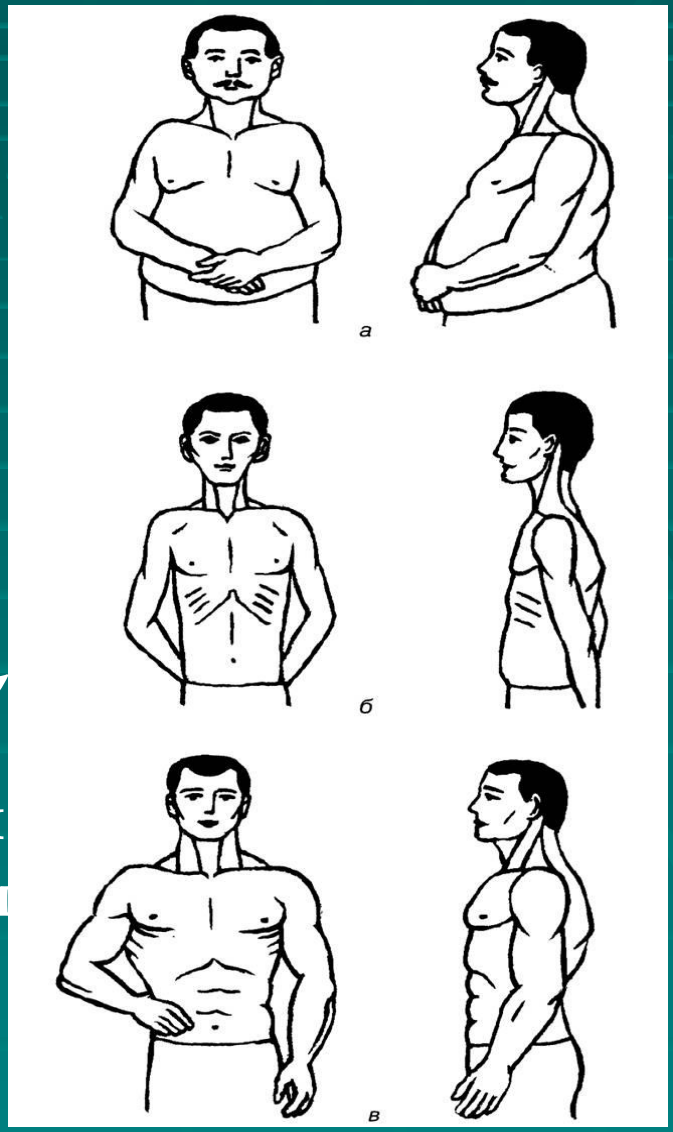
Широко відомі

німецького психіатра

Е.Кречмера (20-ті роки ХХст.), у яких обґрунтовуються уявлення про те, що відмінності в будові тіла (деякі особливості росту, повноти, пропорцій частин тіла) вказують і на певні відмінності в темпераменті.

Кречмер виокремив чотири конституційні типи:

- *пікнік* (багата жирова тканина, надмірна повнота, малий або середній зріст, кругла голова на короткій шиї)
- *астенік* (високий зріст, худий, плоска грудна клітка, витягнуте обличчя, довгий тонкий ніс)
- *атлетик* (добре розвинені м'язи, міцна будова тіла, високий або середній зріст, широкий плечовий пояс і вузькі бедра, випуклі кістки обличчя)
- *диспластик* (неправильна будова тіла)



Е. Кречмер розрізняє три типи темпераменту:

Шизотимік

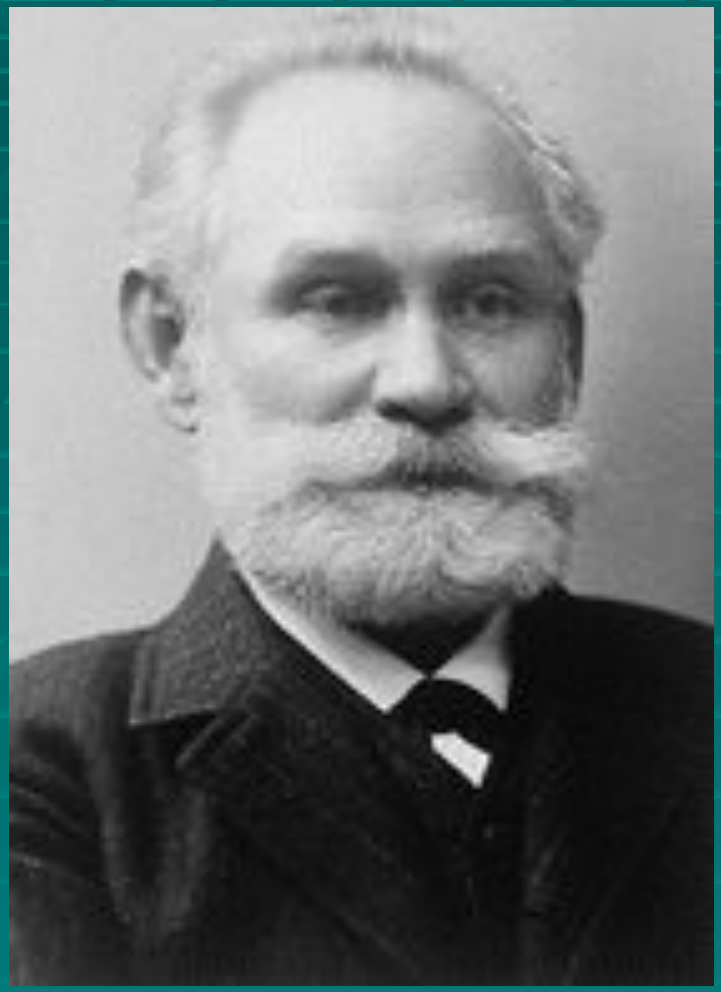
має астенічну будову тіла, замкнутий, схильний до коливань емоцій, упертий, важко пристосовується до оточення.

Іксотимік

має атлетичну будову тіла, спокійна, маловразлива людина зі стриманими жестами та мімікою, з невисокою гнучкістю мислення

Циклотимік

Має пікнічну будову тіла, його емоції коливаються між гарним та поганим настроєм, він легко контактує з людьми і реалістичний у поглядах

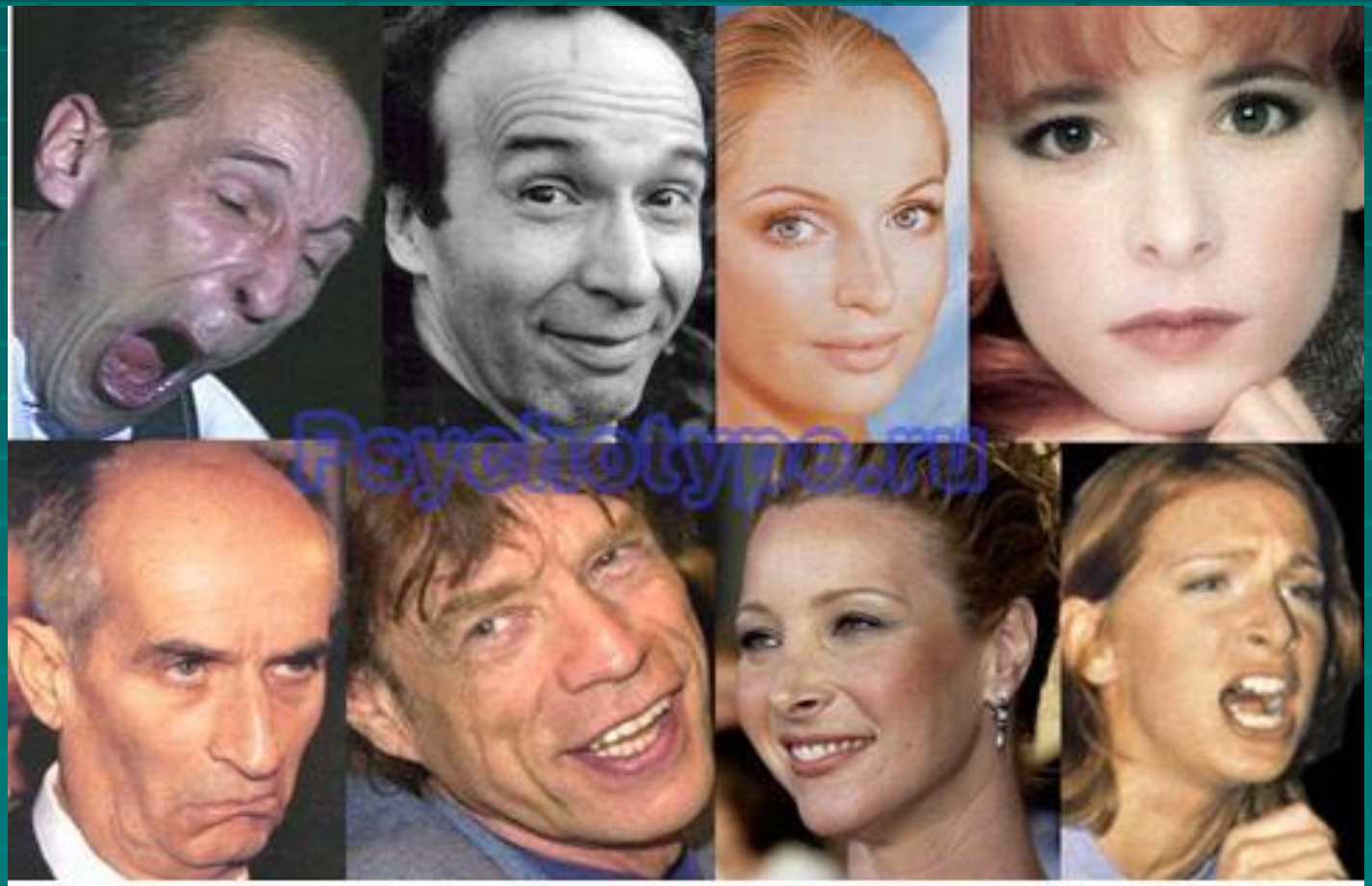


Наукова основа побудови теорії фізіологічних основ темпераменту була розроблена І. Павловим (1849-1936) –

вчення про типи вищої нервової діяльності

ХОЛЕРИК

сильний, неврівноважений,рухливий



САНГВІНІК

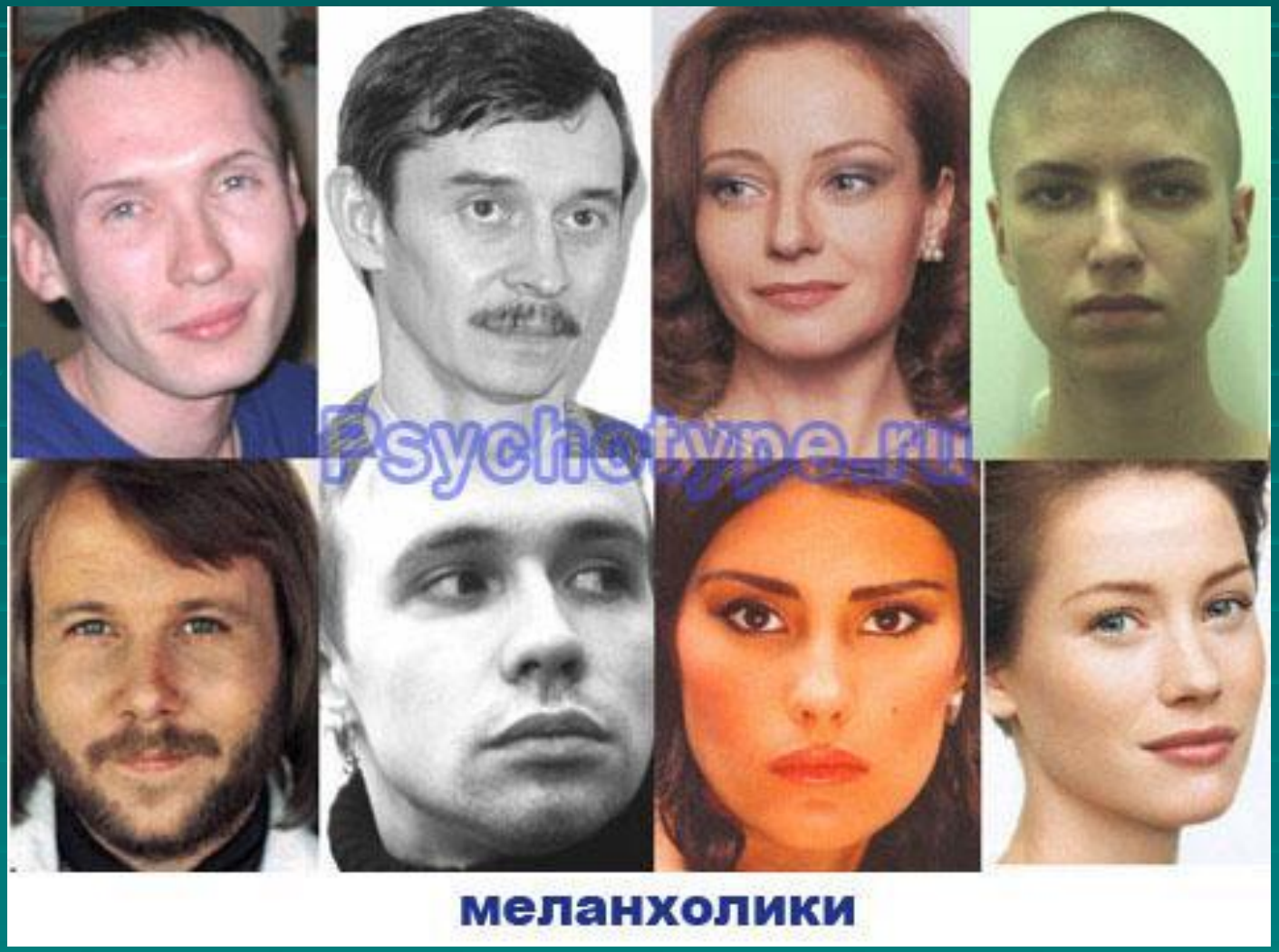
сильний, врівноважений, рухливий

ФЛЕГМАТИК

сильний,врівноважений, інертний

МЕЛАНХОЛІК

слабкий тип нервової системи



Характеристика темпераменту **сангвінік**

Сангвінік постійно потребує нових вражень, які його збуджують і сприяють його активності; легко пристосовується до змін середовища, швидко знаходить контакт у стосунках з оточуючими людьми, відзначається товариськістю, у колі нових людей відчуває себе вільно. Серед товаришів веселий та життєрадісний, охоче бере на себе організаторські обов'язки.

Має високий опір труднощам життя. Настрій у більшості випадків оптимістичний. Активно береться за нову справу, може працювати довго, не втомлюючись, але до того часу, поки існує інтерес.

Характеристика темпераменту **меланхолік**

Меланхолік надмірно образливий і чутливий. Часто пасивний, загальмований. Буває дуже замкненим, сором'язливим, боязливим, нерішучим.
Це вразлива людина, з глибокими переживаннями, хоча зовні слабко реагує на оточення. Зазвичай меланхолік не впевнений у собі, найменші труднощі змушують його опускати руки.
Неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється і мало працездатний. Йому властива нестійка увага і уповільнений темп усіх психічних процесів.

Характеристика темпераменту
холерик

Він нестриманий, нетерплячий, запальний. Характеризується великою життєвою енергією, здатністю віддаватися справі з особливою пристрастю, але йому не вистачає самовладання. Прийнявши рішення, без коливань переходить до його реалізації.Характерною є циклічність у діяльності та поведінці, що є одним з проявів неврівноваженості.

Відрізняється підвищеною емоційною збудливістю. Запальний, різкий у стосунках, прямолінійний. Має схильність до афектів, у яких він часто жорстокий та нещадний. Почуття сильні, глибокі та постійні, зміна почуттів для холерика хвороблива, однак якщо вона відбулася, то він рішуче "спалює корабель" своїх пристрастей.

Характеристика темпераменту **флегматик**

Адекватно реагує на впливи середовища. Має високу активність, яка переважає низьку реактивність, низьку чутливість і емоційність. При виникненні труднощів підвищує активність і різними способами намагається їх подолати. Флегматик реагує спокійно і повільно, має високий опір до дії сильних та тривалих подразників. Це людина непохитна, зі стійкими прагненнями і настроями, з постійністю та глибиною почуттів, з рівномірністю дій і мови, зі слабким зовнішнім виявом душевних станів. При цьому флегматик енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням, стійкістю уваги. Працює зосереджено, точно дотримується розпорядку життя.

Темперамент і властивості нервової системи

Певні стійкі сполучення властивостей нервової системи утворюють

Типи вищої нервової діяльності, або – типи ВНД

Темперамент, з точки зору І.П.Павлова – психічний прояв загального

типу нервової системи, а типи ВНД можуть бути співвіднесені з класифікацією темпераментів:

- ***«жвавий» тип ВНД – сильний, врівноважений, легко пристосовується (сангвінік)***
- ***«нестриманий» тип ВНД – сильний, неврівноважений, рухливий, велика життєва енергія, відсутність самовладання, запальний (холерик)***
- ***«інертний» тип ВНД – сильний, спокійний, повільний (флегматик)***
- ***«слабкий» тип ВНД – погана опірність до стимулів зовнішнього середовища, пасивність, висока чутливість (меланхолік)***

Роль в спілкуванні

ХОЛЕРИК

САНГВІНІК

ФЛЕГМАТИК

МЕЛАНХОЛІК

Підкорює, владний

Намагається всіх розвеселити

Спокійний, спостерігач

Беззахисний

Самооцінка в залежності від темпераменту

сангвінік

Нестійка, підвищена

холерик

Прагнення до першості, висока

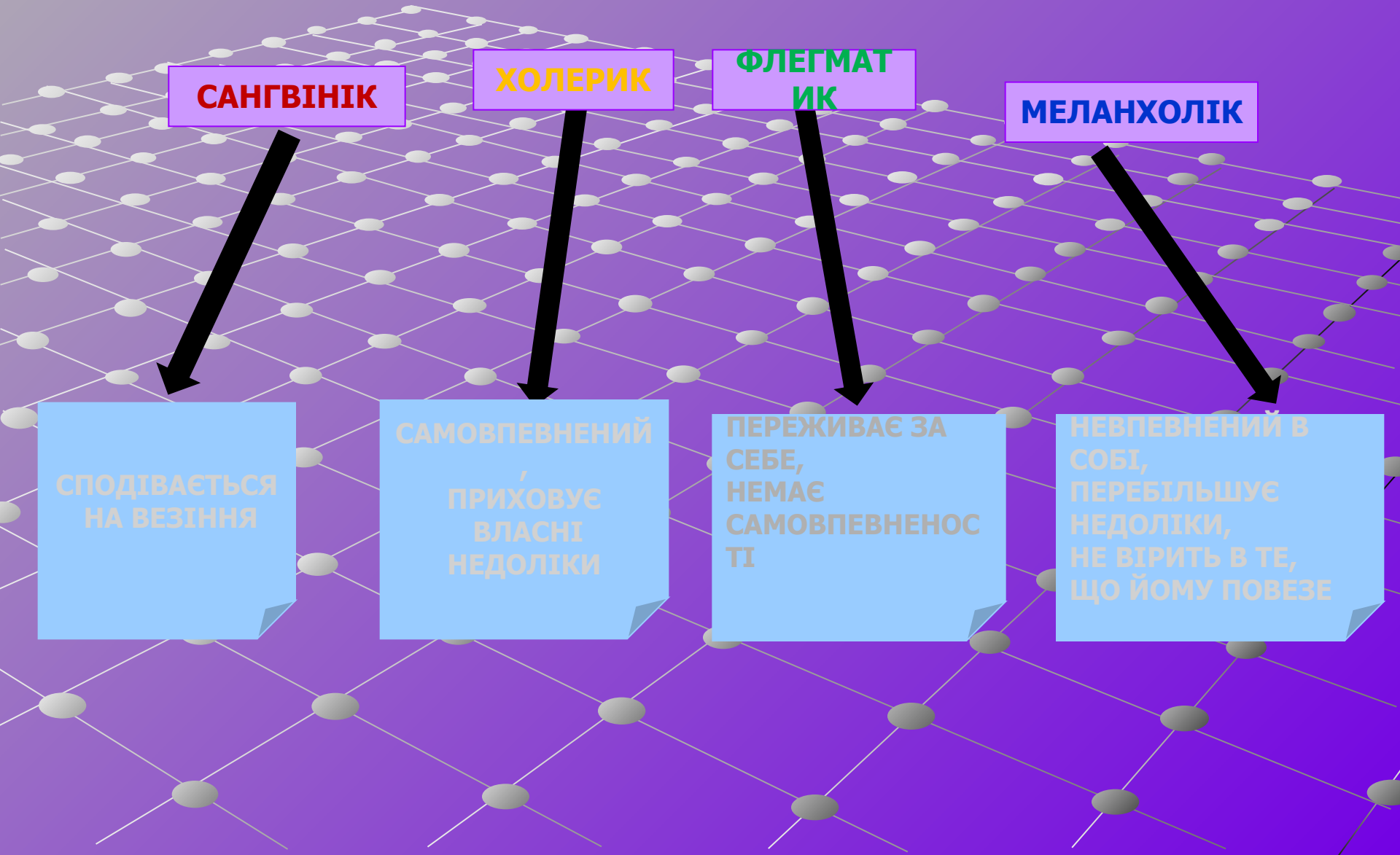
флегматик

Адекватна

меланхолік

низька, сором» язливий

Впевненість в залежності від темпераменту



Дружба і кохання в залежності від темпераменту

САНГВІНІК

Переживає симпатії легко і яскраво

ХОЛЕРИК

Дружить з небагатьма, схильний до ревнощів, другом керує

ФЛЕГМАТИК

Не схильний до яскравих проявів почуттів, спокійне ставлення до партнера

МЕЛАНХОЛІК

Відданість, однолюб, приховує свої почуття

Рухи і хода

РУХЛИВИЙ, ШВИДКИЙ, НЕПОСИДЮЧИЙ

НАПРУЖЕНИЙ, РІЗКИЙ

сангвінік

холерик

флегматик

меланхолік

ПЛАВНИЙ, РОЗСЛАБЛЕНИЙ, ПОВІЛЬНИЙ

ПОВІЛЬНИЙ, НЕРІШУЧИЙ

Апетит

сангвінік

холерик

ХОРОШИЙ, ЛАСУН

ЇСТЬ ШВИДКО, БАГАТО

ЦІНУЄ САМ ПРОЦЕС ЇЖІ, НЕ ПОСПІШАЄ

ПОНИЖЕНИЙ

флегматик

меланхолік

Сон

сангвінік	Яскраві сновидіння
холерик	Спить мало, працює вночі
флегматик	Швидко засинає, важко розбудити
меланхолік	Спить мало, ввечері відчуває сильну втому

Типи темпераменту	Позитивні риси	Негативні риси
холерик	активність енергійність пристрастність	нестриманість різкість афективність
сангвінік	рухливість жвавість емоційність	нестійкість легковажність поверховість
флегматик	Спокій стриманість неквапливість	повільність байдужість в’ялість
меланхолік	глибина і стійкість почуттів	замкнутість, сором’язливість

ХАРАКТЕР

Поняття "характер" походить від грецького слова character, яке означає "печать", "чеканка".

Характер - *це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються в діяльності та спілкуванні, зумовлюючи типові для неї способи поведінки*

Характер - це індивідуальне поєднання найбільш стійких, істотних особливостей особистості, які **визначають ставлення:**

1) ***до самого себе*** (міра вимогливості, критичності, самооцінка);
2) ***до інших людей*** (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм);
3) ***до дорученої справи*** (лінь або працьовитість, акуратність, відповідальність або безвідповідальність, організованість);
4) ***у характері відображаються вольові якості*** (наполегливість, самостійність, рішучість, дисциплінованість).

Акцентуації характеру

Деякі риси характеру мають у певних особистостей надмірну вираженість. У такому випадку говорять про акцентуацію характеру - надмірну вираженість окремих рис характеру та їх поєднань, які є крайніми варіантами норми.

Карл Леонгард

Поняття "акцентуація" вперше ввів німецький психіатр і психолог, професор неврологічної клініки Берлінського університету Карл Леонгард. Ним була розроблена і описана класифікація акцентуацій особистості

У вітчизняній психології поширеною є інша класифікація акцентуацій, яка була запропонована відомим дитячим психіатром професором А.Є. Лічко

Демонстративный

Возбудимый

Эмотивный

Дистимический

Гипертимический

Педантичный

Здібності

Це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності у динаміці оволодіння необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

Ознаки здібностей за Б.М. Тепловим

По-перше, під здібностями розуміються індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої.

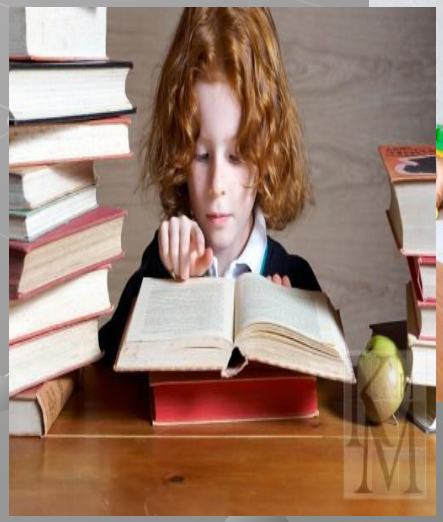
По-друге, здібностями називають не будь-які особливості взагалі, а лише такі, які мають відношення до успішності виконання якої-небудь діяльності або багатьох діяльностей.

По-третє, поняття "здібність" не зводиться до тих знань, навичок та вмінь, які вже вироблені в людини

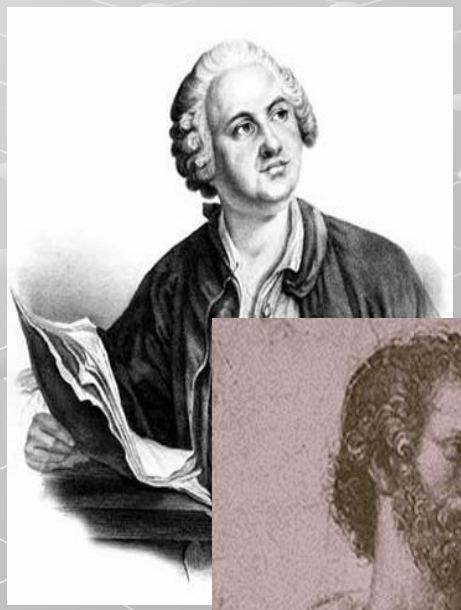
Рівні розвитку здібностей

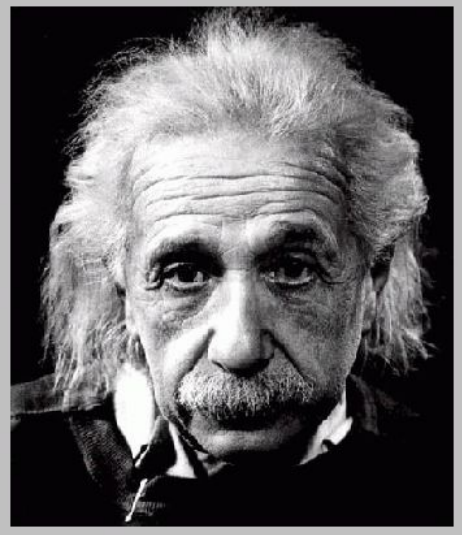
Обдарованість – Своєрідне сполучення здібностей, яке забезпечує людині спроможність успішного виконання певної діяльності

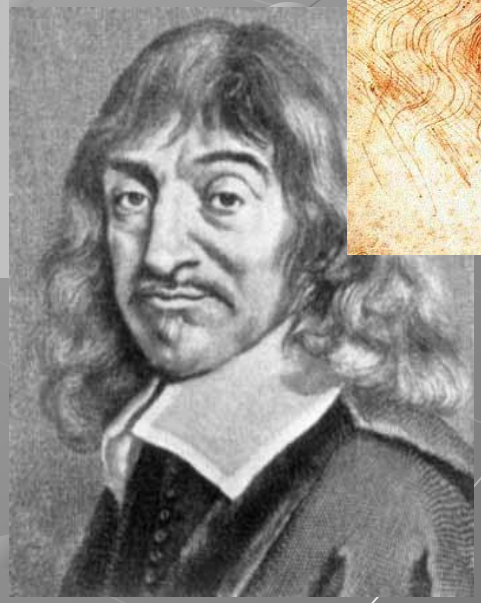
Талант – високий рівень розвитку спеціальних здібностей

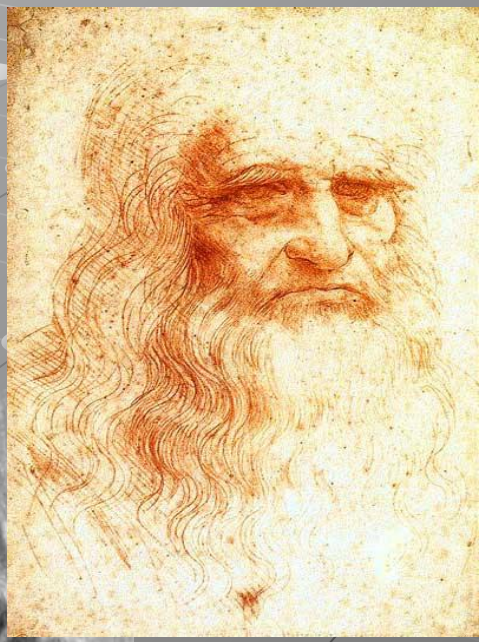


Найвищий рівень розвитку здібностей називають геніальністю. Про геніальність кажуть тоді, коли творчі досягнення людини складають цілу епоху в житті суспільства, розвитку культури.









ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ !
© Worldprints.com