***Огнева Л.Г., Шаповал К.А, Альгина А.Д.***

*Харьковский национальный медицинский университет, ассистент*

**МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**

**ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Наука свідчить, що здоров`я людини є складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об`єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Сучасні уявлення вже не розглядають здоров`я як суто медичну проблему. Більше того, комплекс суто медичних питань складає лише малу частину феномена здоров`я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров`я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров`я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%). Медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров`я людини, а отже, медичне визначення здоров`я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям [1, с. 8-12].

Не можна визначити поняття здоров'я, не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, його соціальне значення.

Людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідних особистісних станів людини і здатності задовольнити їх за певних умов. Усі потреби повинні бути розумними, необхідними як за своїм змістом, так і за способами задоволення, людина повинна бути здатною задовольняти свої потреби та мати умови для їх здійснення.

Соціальне здоровя повязане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сімєю, організаціями), з якими створюються соціальні звязки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоровя, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоровя детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємоповязані, вони в сукупності визначають стан здоровя людини. Тому здоров'я людини визначається ним як "динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється.

У сучасному світі актуальність здорового способу життя обумовлена ​​зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують зрушення в стані здоров'я [2, с. 1021-1023].

Все життя людини проходить в безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і відображає динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. В цьому відношенні заслуговує на увагу висловлювання, що здоров'я визначає процес адаптації. Людина при взаємодії з навколишнім середовищем реагує індивідуально за допомогою фізіологічних реакцій.

На той час, поки організм здатний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться в стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає над можливістю його адаптації, наступає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія [3, с. 23-32].

Адаптаційна модель здоров'я схожа в основних характеристиках з гармонійної, але відрізняється тим, що в даному випадку має першочергове значення механізмам адаптації до постійно змінюваних умов внутрішнього і зовнішнього биосоциальной середовища. Механізми адаптації служать для досягнення гармонії людини зі світом і самим собою.

Отже, одним із напрямів соціалізації є формування певного стилю життєдіяльності молодої людини, зокрема стосовно здоровя - здорового способу життя. Досягається він у ході дії різних механізмів: інституційного, традиційного, стилізованого та міжособистісного [4, c. 83-89].

Становлення соціальної особистості відбувається як процес переходу від одного ступеню розвитку до іншого, обумовленого конкретними соціальними умовами. Здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою соціалізованого входження молодої людини у реалії нашого світу, формування її як соціальної особистості.

Література:

1. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В.Вакуленко // Державний інститут проблем сім’ї та молоді : УІСД, 2004. – С. 8-12

2. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.

3. Шанин В.Ю. Клиническая патофизиология / Шанин В.Ю. под ред. Шевченко Ю.Л. Из-во: "Специальная литература". – 1998. – С. 23-32.

4.Венедиктов Д.Д. "Социально-философские проблемы здравоохранения" // Вопросы философии, 2011, № 4 – С. 83-89.