



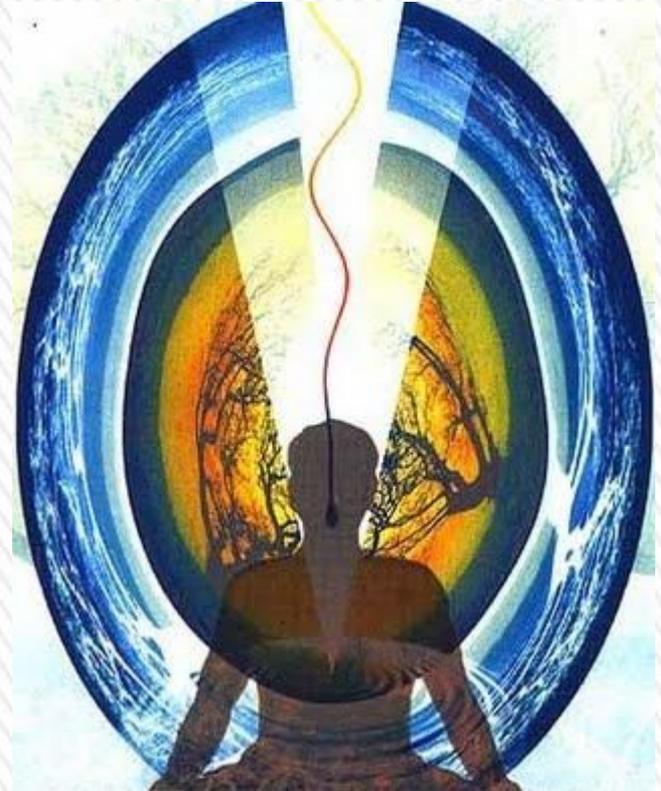
Антропоцентрически  
й

эталон здоровья.

» **Антропоцентрический эталон** – понимание здоровья как всесторонней самореализации, главного условия и фактора раскрытия творческого и духовного потенциала человека.



» Антропоцентрический эталон здоровья восходит к гуманистической традиции и базируется на понимании индивидуальности как самостоятельной ценности. С ним непосредственно соотносятся ценностно-смысловые конструкты «свобода», «творчество», «личностный рост», «самопознание», «самореализация», «самосовершенствование», которые ассоциированы в нашем культурном сознании с эпохами Возрождения (Ренессанса) и Просвещения и нередко объединяются под общей рубрикой «антропоцентризма».



- » Антропоцентрический эталон основывается на гуманистическом подходе в психологии, одной из наиболее полных и завершенных теорий которого принято считать концепцию А. Маслоу.

Абрахам Маслоу (1 апреля 1908, Нью-Йорк — 8 июня 1970, Менло-Парк, Калифорния) — известный американский психолог, основатель гуманистической психологии.



- » Здесь основным критерием здоровья выступает самоактуализация личности. Здоровье самоактуализирующейся личности связывается с обретением определенных ценностей, а также с удовлетворением основных потребностей, присущих человеческой природе. При этом выделяется два уровня потребностей: базовые и высшие. Самосохранительное поведение можно определить как процесс формирования высших ценностей (на основе общих) и метапотребностей (на основе базовых), удовлетворение которых является необходимым условием самоактуализации личности. Здоровье, как результат самосохранительного поведения, по мнению А. Маслоу, присуще лишь избранным, достигшим трансценденции, способным к вершинным переживаниям. Основными препятствиями на пути к самоактуализации А. Маслоу считал стремление личности избежать ответственности на трудном пути последовательных выборов, которые необходимы для личностного роста, а также страх перед «познанием своей глубинной сущности».



- » Опираясь на теорию А. Маслоу, можно выделить следующие критерии здоровья и сформированности самосохранительного поведения: способность к полной концентрации на внутренних переживаниях, свобода от комплексов в проявлении своего «Я»; осуществление выбора, ведущего к личностному росту, готовность при этом нести за него ответственность и сохранять мужество; сохранение своей «самости»; стремление в наибольшей степени раскрыть свои возможности, отказавшись при этом от своих защитных механизмов.



» Особенностью теории является неоднозначное отношение к «болезни», так если депрессия оказывается на «службе самоактуализации» и способствует более полному самораскрытию, это свидетельствует не о болезни, а лишь о болезненности личностного роста.



- » Общими характеристиками здоровой личности, в свете антропоцентрического эталона являются: самоактуализация, направленность личности на раскрытие своего творческого и духовного потенциала; личностный рост, способность к преодолению трудностей, пластичность поведения; открытость опыту, способность принять негативные аспекты опыта, а не вытеснять их; принятие Другого как безусловной ценности и уникальной целостности, что является основой сопереживания и сотрудничества; свобода в самовыражении и самоопределении, которая является необходимым условием, для личностного роста; осмысленность существования – поиск жизненного смысла; целостность как высшая цель личностного развития, здоровый человек всегда потенциально целостен и направлен в своем становлении на обретение цельности и единства.



- » В целом, можно отметить некоторую односторонность каждого из рассмотренных эталонов, в которых личность рассматривается в узком аспекте ее проявлений, не принимая во внимание весь комплекс процессов и взаимоотношений внутриличностного и социального плана. Как указывает О.С. Васильева, «сама по себе самореализация, так же как внутренняя согласованность и социальная адаптация не могут служить основной характеристикой психического здоровья». С другой стороны, отдельные положения этих эталонов имеют описательный характер, что делает затруднительным их применение в ходе эмпирического исследования самосохранительного поведения.



- » Параметры, которые составляют основное содержание эталонов здоровой личности: эффективность саморегуляции, успешная социальная адаптация, и всесторонняя самореализация личности - могут успешно дополнять друг друга, формируя целостное представление о феномене здоровья



» Развитие интереса к социальным аспектам здоровья обусловило активизацию исследований философами социальной ценности здоровья (Ф.Н. Блюхер), методологических аспектов измерения здоровья (Е.Н. Кудрявцева), его нравственных основ (Ю.М. Устюшкин), «нормы» здоровья (И.А. Гундаров, Г.Г. Оганов) и др. Стали активно разрабатываться категории «образ жизни», «уровень жизни», «качество жизни», «здоровый образ жизни» как характеристики сферы жизнедеятельности и системы факторов, обуславливающих здоровье (Ю.П. Лисицин, З.С. Шангареева, Л.Ф. Молчанова и др.).



» Источники: О.С.Васильева «Психология  
здоровья человека»;  
[http://studopedia.ru/9\\_185455\\_etaloni-i-mode  
li-zdorovya.html](http://studopedia.ru/9_185455_etaloni-i-mode<br/>li-zdorovya.html)

