

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ДИСЦИПЛІНИ

Адаптація – пристосування організму до умов навколишнього середовища.

Акцентуація – дисгармонійний розвиток характеру, гіпертрофований прояв окремих його рис, що обумовлює підвищену вразливість особистості щодо певного роду впливів та утруднює її адаптацію у деяких специфічних ситуаціях.

Генетичне (спадкове) здоров'я - здоров'я, яке передається від батьків дітям.

Гомеостаз – реакції, спрямовані на підтримання певних рівнів стаціонарного стану, координацію комплексних процесів для усунення чи обмеження дії несприятливих, шкідливих факторів, створення чи збереження оптимальних форм взаємодії організму із середовищем у змінених умовах існування.

Дискомфорт – брак умов, необхідних для життєдіяльності людини.

Духовне здоров'я - це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі.

Здоров'я – стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу працездатність, соціальну активність та адаптивність організму.

Здоров'я людини (за І.І. Брехманом) – здатність людини зберігати, відповідно до вікової категорії, стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації.

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

Індивідуальне здоров'я – оптимальне функціонування фізіологічних систем людини (*фізичне*), наявність позитивного психоемоційного настрою (*психічне*) та активна соціальна позиція людини (*соціальне здоров'я*).

Квaziмодерний тип (наближається до сучасного типу здоров'я в розвинених країнах) - досить тривала життя більшості населення при передчасної підвищеної смертності частини людей в молодих і допенсійному віках від серцево-судинних і онкологічних захворювань, а також від травматизму.

Класовий градієнт здоров'я – полягає в тому, що чим вище місце тієї чи іншої соціальної групи у вертикальній структурі суспільства, тим краще здоров'я представників цієї групи.

Критерії професійної адаптації - успішність виконуваної роботи, зокрема, своєчасність та безпомилковість професійних дій, вміння не створювати собі та іншим травматичних ситуацій; вартість психофізіологічних витрат.

Модерний тип - сучасний тип здоров'я населення економічно розвинених країн, де енергоспоживання на 1 людину становить 0.7 - 0.9 ГДж / добу (255,5-328,5 ГДж на рік).

Наркоманія – це хвороба, яка проявляється непереборним потягом до вживання деяких токсичних речовин, причому кожного разу у все наростаючих дозах.

Прімітивний тип здоров'я - просте виживання популяції під постійною загрозою насильницької смерті.

Постмодерний тип здоров'я - повноцінна радісне життя всього населення.

Постпрімітивний тип - порівняно коротке життя більшості населення з високою ймовірністю передчасної смерті від періодично виникаючих епідемій гострозаразних хвороб і несприятливого перебігу соматичних захворювань.

Професійне здоров'я – властивість організму зберігати необхідні компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність та працездатність у всіх умовах професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовленість – розвиток професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей, що забезпечують опірність організму до несприятливих факторів професійної діяльності.

Психічне здоров'я – гармонійне поєднання всіх суттєвих властивостей особистості, її стійкість, врівноваженість та здатність протидіяти впливам, що порушують її цілісність.

Психогігієна – самостійний розділ медицини, що поєднує в собі систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини.

Психологія здоров'я – комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних вкладів психології як наукової дисципліни по зміцненню та підтримці здоров'я, попередженню та лікуванню хвороб, визначенню факторів та діагностичних показників здоров'я, хвороби, а також по вдосконаленню системи охорони здоров'я та формуванню політики здорового способу життя; наука про психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку.

Рефлексія – процес самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних дій, станів.

Рівні здоров'я: фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я – соціальна значущість певних захворювань через їх поширеність, економічні втрати, важкість; вплив суспільного устрою на причини виникнення хвороб, характер їх перебігу та можливий результат.

Статусна неконгруентність – невідповідність висококорельованих індикаторів класового статусу (освіта, рівень матеріального статку, соціально-професійний статус).

Стратифікаційна мобільність – зміна соціального рангу протягом життя одного індивіда чи за кілька поколінь.

Тренінг - одна із групових форм роботи з розвитку особистості.

Термін "тренінг" (від англійського) має низку значень - "навчання", "виховання", "тренування", "підготовка".

Тренінг партнерських стосунків - це та назва тренінгу, яка відображає його головний принцип".

Фізична підготовленість – зовнішній прояв рівня фізичної активності: рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, вправності) та ступеня володіння руховими навичками та вміннями, що необхідні для успішного здійснення певного роду діяльності (професійної, військової, спортивної).

Фізична працездатність – здатність підтримувати задані темп та інтенсивність фізичних зусиль.

Фізичне здоров'я – стан організму людини, що характеризується адаптивними можливостями до різних факторів середовища існування, рівнем фізичного розвитку, фізичною та функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень.

Фізичний розвиток – біологічний процес становлення та зміни природних морфологічних та функціональних властивостей організму протягом його життя.

Хвороба - це паталогічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і отчуючим її соціумом.

Шкідливі звички - ряд звичок, що є шкідливими для організму людини