

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ І ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

“Затверджую”:
завідувач кафедри СіГД
полковник служби ЦЗ.
Рябініна О.В.

“ ” —
___ 2019 р.

ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ

**Тема 2.6. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ**

План

1. Гармонія і духовний розвиток особистості.
2. Психологічна стійкість
4. Роль біоритмів у життєдіяльності людини
5. Функціонування і роль аналізаторів людини для забезпечення здоров'я

Час проведення: 2 години.

Харків – 2019

Весь світ, і світ людини побудовані на рівновазі рушійних сил, на взаємодії протилежностей. Більшість явищ можуть бути визначені за тими чи іншими характеристиками, які мають протилежні полюси. У зіставленні з протилежним досліджуване явище може відкритися з нових сторін. Це відноситься і до здоров'я – воно часто аналізується в порівнянні з розладами та хворобами. Пов'язані зі здоров'ям поняття – адаптація, психологічна стійкість, гармонія – мають антоніми: дезадаптація, психологічна нестійкість, дисгармонія.

Гармонія особистості. Здоров'я пов'язували з рівновагою і гармонією вже в античні часи. Алкмеон трактував здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил (різних станів, теплого і холодного, активного і нерухомого). хвороба настає як наслідок єдиновладдя одного з таких елементів над іншими. Гіппократ стверджував, що здоров'я можливо при гармонійному поєднанні основних першоелементів тіла (крові, флегми, жовтої та чорної жовчі). Згідно з Платоном, здоров'я, як і краса, визначається рівновагою, вимагає «погодження протилежностей» і виражається в гармонійному співвідношенні духовного і тілесного.

Про дисгармонію особистості психологи та психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, це від того, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Це аналогічно тому, що стан здоров'я також один, а розладів багато. Вивчення гармонії особистості актуально щонайменше з двох причин. По-перше, багато розладів психіки починаються з різної глибини дисгармонії особистості. Оскільки вихідним і бажаним (для повернення) станом є гармонія, то необхідні по можливості найбільш точні знання про неї. Не маючи ясних уявлень про мету, дуже легко пройти повз неї. По-друге, оскільки порівняння – основний прийом наукового аналізу, природу дисгармонії особистості пізнати глибоко можна лише в зіставленні з гармонією. Гармонія – більш високий рівень інтегрованості особистості порівняно з стійкістю особистості, а стійкість – більш високий рівень інтегрованості особистості в порівнянні з адаптованістю. Інтегрованість особистості – це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії і інтегрованості досить тісно пов'язані, але не еквівалентні. Особистість може бути інтегрованою і негармонійною, але не може бути гармонійною і неінтегрованою. У плані психологічної стійкості особистості гармонію можна розглядати як рівновагу між окремими опорами стійкості, узгодженість між ними, рівновагу їх значущості. Акцент на одній опорі може давати стійкість, але це недосконала стійкість, хоча вона може бути міцною і тривалою. Душевну рівновагу слід розуміти і як рівновагу віри в себе, в свої сили і в сили оточення. Зокрема, це рівновага між силою взаємодії причини і силою наслідку.

Гармонія особистості – це правильне співвідношення між основними сторонами буття особистості: простором особистості, часом і енергією (потенційною і реалізованою), точніше, між обсягом простору особистості, швидкістю часу і рівнем енергії. Крім того, це співвідношення зовнішнього і

внутрішнього простору особистості за обсягом, їх досить тісний взаємозв'язок; співвідношення зовнішнього (події) і внутрішнього часу особистості; співвідношення потенційної і реалізованої енергії; співмірність енергетичних та інформаційних ресурсів. Гармонія – це і рівновага між відчуттям самодостатності і почуттям спільності. Аналізувати гармонію можна і потрібно в різних площинах, оскільки буття людини багатогранно. Людина існує одночасно в різних середовищах, світах – світі речей і предметів (як фізичне тіло), світі живої природи (як жива істота), світі людей (як член певного суспільства, як одиниця певної спільноти). Існування в цих трьох світах знаходить своє відображення в особистості кожної людини. Ті події зовнішнього світу, в яких задіяна особистість, і ті відносини, які у неї встановлюються з об'єктами зовнішнього світу, утворюють зовнішній простір особистості. Воно не може бути тільки лише географічним, оскільки наповнене подіями політичними економічними, і культурними. Простір особистості має складну структуру і безліч вимірів. У біологічному аспекті зовнішній і внутрішній простір людини розділені досить чітко: внутрішній простір – це простір тіла, а все, що лежить за шкірними покривами тіла, є зовнішнім простором, але оскільки людина – жива істота особливого роду, одним біологічним планом її існування не обмежується. Властива людині активність може бути розділена на два потоки – екстраактивність і інтраактивність. Коли активність, спрямована зовні і зустрічає будь-які перепони, вона не може реалізуватися повністю. Незадоволеність результатами проявів зовнішньої активності призводить до накопичення негативних оцінок власних досягнень. Це поступово знижує мотивацію до самореалізації себе в справах, в соціальній взаємодії та впливові. Відбувається перерозподіл енергії в бік більшої внутрішньої активності, що проявляється в посиленні прагнення до самовдосконалення, в підвищеній увазі до свого внутрішнього світу. Процеси, які в ньому відбуваються, набувають більшого значення. У цій сфері особистість автономна від навколишнього соціального середовища і тому потенційно має широкі можливості для прояву активності. Простір духовного буття – займає особливе місце. Якщо можна визначити хоча б деякі параметри зовнішнього простору і відносин особистості (соціальних, економічних, правових), які його складають, в координатах фізичного або географічного простору, то простір духовного буття таких координат немає. Знайти більш-менш виразні просторові межі гуманістичних цінностей або духовних традицій неможливо. І сенс буття людства, і сенс життя кожної окремої людини не має еквівалентів у фізичних просторових вимірах. Це явища, одночасно належать і внутрішньому простору особистості, і її зовнішньому простору і простору соціуму.

Духовність як явище загальнолюдського масштабу не могло б існувати, якби у окремої особистості не було її внутрішнього світу і її власного сенсу життя або бажання набути такого. Особистість – феномен одночасно і індивідуального, і соціального буття. Внутрішня гармонія неможлива без гармонійних зв'язків із соціальним оточенням, без задоволення особистістю соціального буття. У свою чергу, гармонія міжособистісних відносин

передбачає згоду індивіда з самим собою, налаштованість (а не розладнаність) внутрішнього світу особистості. У переліку почуттів ми виділяємо такий їх вигляд, як інтеракційні (диспозиційні) почуття, що регулюють міжособистісну взаємодію суб'єкта, і два їх підвиди – які зближують і віддаляють. Найважливіші в цьому переліку – дев'ять пар протилежних один одному почуттів, виділених на основі прийняття іншою людиною і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію) або, навпаки, неприйняття і прагнення віддалитися від нього: Почуття, які зближують: □ Єднання з людиною (людьми) □ Дружелюбність □ Добросердечність □ Впевненість в особистій правдивості □ Особиста достатня значимість □ Гордість за себе

□ Вдячність (якій-небудь людині, людям) □ Повага (до будь-якої людини, людей) □ Любов

Почуття, які розділяють: □ Одинокість □ Відраза (неприятність) □ Злоба (злість) □ Почуття вини □ Заздрість □ Стид □ Образа □ Презирство (до будь-якої людини, людей) □ Ненависть (до будь-якої людини, людей) □ Гармонія можлива при досить виражених почуттях, які зближують і перевищують за силою почуття, які віддаляють. Ймовірно, чим більше зближуючих почуттів, тим повнішою і досконалішою буде гармонія особистості. Але навіть одне сильне віддаляюче почуття може зруйнувати гармонію при виражених зближуючих почуттях. Сила зближуючих почуттів повинна бути сумірною, а не надмірною. Безмірне загострення окремих зближуючих почуттів може порушувати гармонію. Надмірні: єдність призводить до втрати власної індивідуальності, дружелюбність – до нерозбірливості в міжособистісних стосунках і в оцінках людей, добросердя – до безпринципності, впевненість – до неадекватної самовпевненості або впевненості у власній непогрішності, власна значущість – до завищеної самооцінки; гордість переходить в гординю, вдячність – в утрировану подяку і неадекватне вихваляння, повага – на культове поклоніння й ідолопоклонство, любов – в любовну сліпоту (нездатність бачити і сприймати що-небудь інше, крім об'єкта кохання, із зубожінням всієї гами почуттів). Повага, яка перейшла у культове поклоніння, породжує сильні віддаляючі почуття до багатьох оточуючих, ініціює ряд таких почуттів як: презирство, огиду, ненависть. Надмірне схиляння перед якимось одним об'єктом (суб'єктом) може перейти в фанатизм. Він особливо небезпечний, оскільки позбавляє особистість здібності до емпатії, співпереживання. Якщо знизити значимість решти частини соціуму (батьків, вчителів, уряду), то для повного прийняття себе і самоповаги може вистачити входження в групу фанів того чи іншого естрадного співака, футбольної команди, толкієністів і т. д. Решта, що не входять в коло своїх, при цьому починають сприйматися і оцінюватися як недалекі (обмежені, нездатні перейнятися ...) У будь-якій пристрасті є своя чарівність, що притягує людей. Ревнивість, нестримність, завзятість має красу сили. Це те природне явище, на яке в людині відгукуються глибинні струни. Ймовірно, чимала частина цього пояснюється досить просто – феноменом індукції (психічної заразливості), що йде від людини з підвищеною силою навіювання.

У істеричної особистості енергія з'являється завдяки зворотним енергіям,

що йдуть від оточуючих. Цією енергією лідер з палаючими очима і підживлюється. Ще один аспект гармонії особистості – узгодженість розвитку та функціонування основних сфер особистості. Починаючи з середніх віків у західній цивілізації домінують цінності розвитку когнітивної сфери особистості. Однак велика кількість знань не робить людину автоматично ні більш гармонійною, ні більш благополучною, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток призвів в ХХ в. до науково-технічної революції без адекватних, врівноважених просувань в гуманітарному розвитку. Саме в цьому криється причина руйнування екології планети і «тупцювання» в духовній сфері. У багатьох суспільствах і у більшості індивідів посилилася тенденція не витратити час на почуття, емоції, належної уваги до вітальних (життєвих, природних) потреб. Це не сприяє духовному і фізичному здоров'ю людини, адже почуття і бажання, які накопичилися, вириваючись на волю, вносять руйнівний елемент в усталене життя, призводять до дефіциту розвитку емоційно-чуттєвої сфери, до невротизації суспільства і зниження життєвого тону у багатьох людей, в тому числі і високорозвинених (технологічно), країнах. На контроль і стримування емоцій витрачається багато енергії. Будучи живою істотою, людина втрачає в собі живе. Про яку гармонію відносин може йти мова, якщо цінності конкуренції домінують і в багатьох суспільствах, і в людському співтоваристві загалом? Відкритість світу, зближуючі почуття прокидаються часто лише в моменти трагедій. Зараз нерідко обговорюється домінування в українському етносі цінностей індивідуалізму – колективізму, що розглядаються в якості полюсів однієї шкали. Дві ці цінності, швидше за все, можна розглядати як протилежні. Зараз помітно простежується певне просування в бік індивідуалістичності. Враховуючи небезпеку і підвищену нестійкість крайнощів, можна ставитися до переміщення від полюса колективізму як до позитивного явища. Однак тут треба виділити два істотні моменти. По-перше, небажана інша крайність. Подруге, більш конструктивним і в особистісному і в соціальному масштабі було б просування не до індивідуалістичності, а до повноцінної індивідуальності кожного члена соціуму. До цього може призвести насамперед орієнтація на цінності самосприйняття, більш повного прийняття своєї індивідуальності і прийняття індивідуальності інших. В особистісному плані це пов'язано з посиленням відчуття самодостатності, а в соціальному – продовження особистісного – це проявиться в таких гостро необхідних аспектах як ставлення до інших людей, іншого етносу, іншого товариства, іншої релігії, як терпимість, лояльність і толерантність.

Індивідуалізм без індивідуальності – варіант дисгармонії і на рівні особистості, і на рівні міжособистісних відносин. Можна передбачити, що відхід від колективістських цінностей призвів би до виникнення почуттів ненависті між окремими соціальними групами. Замість просування до індивідуальності, що не заперечує багато цінностей колективізму (участь в житті інших, готовність прийти на допомогу і мати надію на допомогу, відчуття спільної долі), ми спостерігаємо швидше зворотне явище – стандартизацію. Візьмемо, наприклад, пандемію схуднення, що вразила

величезну кількість дівчат і молодих жінок від 13 до 30 років на Заході (зауважимо, що вона обійшла стороною жіночу частину держав третього світу). Ця нав'язлива ідея все частіше приймає форму психічного розладу (спотворення образу власного тіла, страх перед зайвими кілограмами), що приводить до відмови від їжі і серйозною – іноді незворотною – втратою ваги. Серед причин цієї недуги називають погоню за ідеалом (стандартним), яким у сучасній західній культурі є струнка і навіть худа фотомодель, а також моду на «хлопчачий» одяг, взуття та оформлення зовнішності. Того ж плану і нові віяння у представниць південно-східних етносів, наприклад, японок: змінювати за допомогою косметичних операцій розріз очей із східного на європейський. Буття особистості багатопланове, є три його сторони, які виділяють як основні: фізичне (тілесне), психічне (душевне) і духовне буття. Потреба знаходити, розуміти або переживати сенс свого буття займає центральне місце в духовному просторі особистості. Російський психолог і філософ С. Л. Франк стверджував, що питання про сенс життя хвилює і мучить в глибині душі кожную людину. Людина може на деякий час, і навіть на дуже довгий час, зовсім забути про нього, зануритися з головою або в буденні інтереси сьогодення, в матеріальні турботи про збереження життя, про багатство, достаток і земні успіхи або в будь-які надособисті пристрасті і «справи» – у політику, боротьбу партій і т. п., – але життя вже так влаштоване, що зовсім і назавжди відмахнутися від нього неможна і будь-хто, а особливо духовно спляча людина, може відчувати непереборний факт наближення смерті і неминучих її провісників – старіння та хвороб, скороминущого зникнення, занурення в безповоротне минуле всього нашого життя з усією ілюзорною значущістю її інтересів – цей факт є для всякої людини грізним і невідчепним нагадуванням невирішеного, відкладеного в бік питання про сенс життя. Духовний розвиток. Питання духовності тривалі роки не вважалося проблемою наукової психології. Основна причина цього полягає в тому ідеологічному контролі, якому була підпорядкована вітчизняна психологічна наука в радянський час. Для офіційної пропаганди сенс життя для всіх громадян країни був визначений в «Моральному кодексі будівника комунізму». Всі інші тлумачення цієї теми «любителів пофілософствувати», «гурманів гуманітарної думки» витіснялися з суспільної свідомості. Слабка розробленість цих питань у гуманітарних науках має свої негативні наслідки й досі.

Сьогодні в понятті духовності не вбачають будь-якого містичного контексту, воно не сприймається як образний вислів. До нього відносять осягнення особистістю багатства духовної культури людства, основні цінності суспільства, моральні принципи і правила, розуміння і переживання сенсу життя. Сенс життя і духовність особистості багато століть були предметом роздумів вітчизняних вчених, письменників, релігійних діячів. Вчені минулого і сучасності знаходили і знаходять рішення вузлових проблем духовності в християнському вченні. Багато століть моральні принципи людей самих різних верств населення спиралися саме на релігійні норми. Кращі уми України і світу приймали це не тільки розумом, а й серцем.

Духовне буття можна розглядати не тільки як одну із сторін буття, але і як вищу форму особистого існування, що характеризується звільненням від тиску повсякденного життя, від спокуси потягів і пристрастей власного егоїзму, а також визнанням пріоритету духовних цінностей над іншими. Духовне буття – це процес постійного духовного розвитку, процес формування духовних потреб і процес їх задоволення, ненаситного задоволення. В ході цього розвитку людина виявляє найбільш близькі йому цінності суспільства (добро, краса, радість, істина) і набуває уявлення про моральні принципи і правила. Духовні потреби властиві кожній людині – не тільки тим, кого прийнято називати духовною особистістю. Будь-яка людина має власні уявлення про добро і зло, моральність і аморальність, красу і потворність, істину і брехню, любов і ненависть, про головні цінності буття – спільного життя в суспільстві. Зрозуміло, що гострота цих потреб дуже різна і людська індивідуальність виявляється і в цій сфері. У більшості людей існує сильна потреба в самореалізації (самоствердженні) – освоєнні соціального простору. У цьому освоєнні людина неодмінно опирається на ті чи інші духовні цінності, враховуючи цю важливу сторону суспільного життя. І духовний розвиток, і особистісний розвиток загалом, і формування індивідуальності можливі в спонтанній, вільній поведінці, в діяльності, що дозволяє виявляти творчі нахили. Свобода без відповідальності за себе, за свої рішення і вчинки перетворюється в ілюзію свободи. Відповідальність без свободи вибору перетворюється на рабство. Положення раба виключає можливість самореалізації особистості, саморозвитку, духовного і соціального зростання. Людей, що мають «скромні» духовні потреби, – меншість. Більшість же відчуває їх досить сильно і шукає способи їх задоволення. Людська індивідуальність в цьому аспекті виявляється в тому, що далеко не всі ті, що шукають, мають достатній ресурс терпіння і витривалості на цьому нелегкому шляху. Не всі ті, що шукають, розуміють, що питання про сенс життя не має простих, загальних або універсальних рішень. Сенс життя, звичайно, так чи інакше може бути подібним у різних людей. Але в будь-якому випадку шлях набуття сенсу життя людина повинна пройти самостійно. Повертаючись до значення індивідуальності, необхідно підкреслити, що і по цій характеристиці – відчуттю духовного голоду – люди вельми різняться. Одні розуміють або, точніше, відчувають, що деяка незадоволеність рішенням супроводжуватиме все життя, що відома невизначеність нормальна і неминуча. Адже інакше важко уявити собі джерело енергії для саморозвитку. Інші ж чекають простих, однозначних, швидких рішень. І знаходяться люди, що пропонують ці швидкі рішення, які нерідко підносять деструктивні культи. Останні наносять величезну шкоду духовному і душевному здоров'ю. В культових мережах часто з'являються молоді люди. Для молодих людей із загостреною потребою в самореалізації деструктивні культи мають додаткові привабливі сторони, оскільки в них вирощується ідея обраності, високого призначення кожного послідовника, що дає можливість відчути свій різко зрослий статус. Привабливість цього така висока, що заважає розрізнити де правда, а де обман. Призначення «врятувати людство» в деструктивних

культурах часто дивним чином уживається з нетерпимістю і агресивністю у ставленні до непосвячених: «Хто не з нами, той проти нас». Якби деструктивні культури дійсно сприяли розвитку особистості і духовній досконалості, то у adeptів поруч з вірою в те, що вони можуть слугувати зразком для наслідування, жила б терпимість, добре ставлення «до молодших братів» – відстаючим в своєму духовному зростанні. Вірна ознака духовної досконалості – терпимість і служіння загальному благу. Але саме цього і не вистачає в деструктивних культурах. Додамо аргумент, що підтверджує ілюзорне задоволення духовних потреб у деструктивних культурах. Зневірені в православ'ї або католицизмі, конфуціанстві або буддизмі мовчазно залишають церкву, відходять від однієї віри і починають шукати іншу. Хтось шукає нову релігійну віру, хтось щось інше, що вселяє надію і зміцнює душевні сили. Однак багато тих, що покинувши секти, стають активними викривачами їх діяльності. Чому це так? Бо їм стає зрозуміло, що вони були обмануті і тепер вони хочуть вберегти від обману інших людей. В деструктивних культурах відсутня свобода особистості. В них навмисно і цілеспрямовано принижують значення інтелекту, перешкоджають спробам adeptів самостійно і раціонально осмислити той вплив, який на них обрушується. Будь-якій особистості для зростання необхідний життєвий простір, свобода, причому свобода в різних сенсах і аспектах: свобода вибору способу життя і роду занять, свобода в думках і в спілкуванні ... Свобода особистості і дійсне задоволення духовних потреб можливі, якщо людина відповідальна за свої дії, вчинки і рішення, якщо вона зберігає критичність мислення та здійснює всі значущі вибори самостійно, якщо у неї зберігається ясність свідомості. У традиційних релігіях людину націлюють на постійну внутрішню роботу і духовний розвиток. Цього не можна сказати про деструктивні культури. Вони вельми різноманітні і за ідейною, світоглядною спрямованістю, і за формою. Об'єднує їх те, що всі вони звертаються до духовних потреб людини – потребам відчувати сенс життя, розуміти своє місце в суспільстві, прагнути до досконалості, сподіватися на безсмертя душі. Нажаль, для сучасної України характерний ідейний вакуум, відсутність ясних і привабливих духовних цінностей і орієнтирів. Ці складові суспільної свідомості визрівають разом з формуванням громадянського суспільства завдяки активно функціонуючим громадським інститутам, профіль яких дозволяє включатися в пошук таких орієнтирів

Психологічна стійкість. Людина постійно долає які-небудь труднощі, проте далеко не всі вони мають руйнівний вплив на психіку. Не кожна особистісна проблема, внутрішньоособистісний або міжособистісний конфлікт, відчуття кризи неминуче приводять до стресу. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Можливі різні підходи до трактування психологічної стійкості. Вона може бути зрозуміла як співмірність сталості і мінливості особистості. Йдеться про сталі показники головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість проявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів

діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. При такому розгляді підкреслюється, що в основі психологічної стійкості особистості лежить взаємодоповнююче поєднання, гармонійна єдність сталості особистості та динамічності. На фундаменті сталості вибудовується життєвий шлях особистості, без якого неможливе досягнення цілей життя. Воно підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості та індивідуальності. Динамічність і пристосованість особистості найтіснішим чином пов'язані з самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, які відбуваються в окремих сферах особистості і в особистості загалом, вони обумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливом середовища. По суті, розвиток особистості і є сукупністю її змін в бік самовдосконалення. У психологічній стійкості важливий ще один аспект – співмірність приємних і неприємних почуттів, які зливаються в чуттєвому тоні. Співмірність між відчуттями благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності життям і своїми справами, собою, почуттями смутку і печалі, стражданнями – з іншого. Без них навряд чи було б можливе відчуття повноти життя, його змістовної наповненості. Для психологічної стійкості особистості необхідна здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності. У Л. М. Толстого є такі слова: «Нам здається, що справжня робота – це робота над чим-небудь зовнішнім – виробляти, збирати що-небудь: майно, будинок, худобу, плоди, а працювати над своєю душею – це так, фантазія, а між тим всяка інша, окрім як робота над своєю душею, засвоєння звичок добра, всяка інша робота – дрібниці». Стійкість не слід розуміти як фіксованість психічних якостей, застиглість психічних механізмів. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в сенсі збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функції, але швидше передбачає її достатню гнучкість. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести:

~ 223 ~

□ здатність до особистісного зростання із своєчасним і адекватним дозволом внутрішніх конфліктів (ціннісних, мотивованих, рольових); □ відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і сприятливого настрою; □ розвинену волюву регуляцію. Сутність волі полягає у свідомому подоланні людиною труднощів (перешкод) на шляху до поставленої мети. Особливості волювої сфери людини проявляються в процесах психічного самоврядування, саморегулювання, самоконтролю. При такому погляді психологічна стійкість об'єднує цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. Рівень психологічної стійкості особистості так чи інакше проявляється і в її трудовій діяльності, в надійності працівника, професіонала. З іншого боку, успішна професійна діяльність для багатьох є базисом повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям загалом, на настрій і психологічну стійкість. Отже, психологічна

стійкість постає як складна якість особистості, в якому об'єднані: □ врівноваженість (рівновага), відповідність; □ стійкість, стабільність (сталість); □ опірність (резистентність). Врівноваженість – це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийняттого (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової, що розуміється як повне поглинання деяким видом активності). У цьому наборі складових представлені всі рівні організації людини, рівні його буття: біологічне, психологічне і соціальне. Це рівні руху живої матерії, в межах якої одночасно протікає буття людини. Регуляція напруги, врівноваженість (узгодженість) інтенсивності мотивації і психічних ресурсів організму людини, утримання напруги в рамках культури або хоча б прийнятності – одна з найважливіших сторін біологічного буття людини. Стойкість в подоланні труднощів, збереження віри в себе, впевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий, рівень настрою – невід'ємна частина психічного життя. Або, інакше кажучи – життя душі. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси, уникати єдиної мотиваційної домінанти – також важлива складова психологічної стійкості. Не можна не відзначити постійні міжособистісні стосунки, які виникають у безлічі соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого – опірність надто сильному впливу. Останнє може порушити необхідну

~ 224 ~

особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, мету і стиль діяльності, спосіб життя, перешкоджання чути своє Я, слідувати своїм напрямом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, в психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю (схильність людини підкорятися тиску групи, що проявляється у її поведінці та установках відповідно до позиції більшості) і автономністю утримувати цю рівновагу. Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Це дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях. Філософське (іноді іронічне) ставлення до важких ситуацій може бути предметом ґрунтовного обговорення, але навряд чи воно тут доречно. Пошлемося на авторитет психолога Г. Оллпорта, який заявляв: «Я переконаний в тому, що психічне здоров'я складає собою парадоксальний зв'язок серйозності життєвої орієнтації і гумору. Часто заплутані обставини життя абсолютно безнадійні, і у нас немає проти них ніякої зброї, крім сміху. Ризикну заявити, що людину не можна вважати психічно здоровою, якщо вона не здатна посміятися над самим собою, відзначаючи, де вона

прорахувалася, де її претензії були занадто роздуті або неправомірні. Вона повинна помічати, де обманулась, де була занадто самовпевненою, недалекоглядною і, перш за все, де була зарозумілою, пихатою. Кращі ліки від марнославства, як говорив Бергсон, це сміх, і взагалі, марнославство – сміхотворна слабкість». Складові психологічної стійкості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Фактори соціального середовища: підтримуючі самооцінку; сприяючі самореалізації; підтримуючі адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму; психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога в справах і т. п.). Особистість. Свідомість особистості: віра в різних її формах і проявах (віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі); розуміння, відчуття сенсу життя, осмисленість діяльності та поведінки; установка на те, що можеш розпоряджатися своїм життям; досить певне усвідомлення соціальної приналежності до певній групі. Відносини особистості (у тому числі до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом; філософське (іноді іронічне) ставлення до важких ситуацій; узгодженість Я-дійсного і Я-бажаного; досить висока самооцінка;

~ 225 ~

впевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших. Когнітивна сфера: розуміння життєвої ситуації і можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень); адекватна оцінка величини навантаження і своїх ресурсів; структурований досвід подолання важких ситуацій. Емоційна сфера: домінування позитивних емоцій; переживання успіху в самореалізації; бажане емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання почуття згуртованості, єдності. Поведінкова (діяльна) сфера: поведінкова активність; ефективна вольова регуляція; використання ефективних способів подолання труднощів. Комунікативна сфера: відкрите спілкування, прийняття інших такими, які вони є (терпимість); стійкі, що задовольняють індивіда, міжособистісні ролі; задоволення статусу в групі і соціумі; виражене відчуття спільності (в адлерівському сенсі). У цьому списку перераховані позитивні полюси якостей і факторів. При сприятливому впливові факторів (позитивних полюсах якостей) домінуючим є психічний стан – резистентний, а домінуючий настрій – гармонійний (стійкий, підвищений, оптимістичний). При несприятливому впливові домінуючий стан – стан дезадаптації, стресовий або депресивний (апатія, зневіра або висока напруга, тривога і т. д.) і дисгармонійний настрій (нестійкий, тривожний). Наприклад, якщо чинники соціального середовища підтримують самооцінку, адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє виникненню гармонійного настрою і підтримки стану адаптованості. Якщо ж

фактори соціального середовища знижують самооцінку, адаптивний потенціал й енергетичні ресурси організму, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє виникненню дисгармонійного настрою і появи стану дезадаптації. Важлива складова психологічної стійкості – позитивний образ Я, в якому, в свою чергу, істотну роль грає позитивна групова ідентичність особистості. Значення цього фактора неважко побачити, якщо звернути увагу на стрімке зростання числа різних груп і громад в період зникнення жорсткого ідеологічного контролю з боку держави в СРСР (кришнаїти і хіпі, «Біле братство» та рокери, групи духовної практики і східних оздоровчих систем і т. п.). Робляться спроби відродити знищені за роки радянської влади спільноти: діють товариства нащадків дворян і купців, козацтво ... Партії обчислюються

~ 226 ~

сотнями. Ці групи з різним ступенем успішності виконують ціннісноорієнтовану і захисну функції для більшості громадян. Часто ці об'єднання виявляються лише «інсценівками груп», як називає їх соціолог Л. Г. Йонін. Він відзначає, що в подібних групах превалюють зовнішні ознаки ідентифікації: їхні члени освоюють символіку одягу (сарі, шкіряні куртки, козачу форму), специфічний жаргон, стиль рухів і вітань. Для багатьох об'єднань такого роду характерна своя субкультура [56]. В період різких соціально-економічних змін значимість психологічної стійкості зростає, зокрема, це проявляється в тому, що загострюється потреба в груповій приналежності. Як і в інших країнах, які переживають (або переживали) епоху вираженої соціальної нестабільності, в нашій країні задовольнити цю потребу найбільш повно здатні такі спільноти як сім'я і етнос. Сім'я відіграє особливу роль в житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Сімейне виховання має особливе значення, бо визначає подальший спосіб життя дітей на все їхнє майбутнє, стиль відносин в їх власних сім'ях. Воно закладає уважне або зневажливе ставлення до питань психічної саморегуляції, навичок здорового способу життя, вміння налагоджувати конструктивні, сприятливі міжособистісні стосунки. Сім'я може надавати цілощодо допомогу кожному своєму члену, емоційну підтримку, захисток, які незамінні нічим. Але атмосфера сім'ї може завдавати і негативного впливу душевній рівновазі особистості, знижуючи емоційний комфорт, посилюючи внутрішньоособистісні конфлікти, породжуючи дисгармонію особистості, послабляючи її психологічну стійкість. Можна виділити індивідуальні особливості, що призводять до зниження стійкості: □ підвищена тривожність; □ злість, ворожість (особливо пригнічувана), агресія, спрямована на себе; □ емоційна збудливість, нестабільність; □ песимістичне ставлення до життєвої ситуації; □ замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижують також складнощі самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади. Істотним чинником у зниженні стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р. Г. Розенман і Г. Фрідман та їх послідовники описали два типи

поведінки, що розрізняються за ступенем ризику виникнення серцево-судинних розладів. Особистісні показники і стиль поведінки, що підвищують ризик, були названі типом Л, або коронарним типом, що знижують – типом Б. Коронарному типу властиві: □ честолюбство; □ потреба в схваленні; □ імпульсивність; □ нетерплячість;

~ 227 ~

□ нездатність знизити активність; □ прагнення все встигнути; □ емоційність; □ дратівливість; □ ворожість; □ гнівливість. До складу їх особистісних особливостей відносяться: висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть в ситуаціях з низькими вимогами. Люди такого типу не завжди здатні прийняти участь у рухливих іграх і заняттях. Вони легко знаходять в них нове джерело стресу. Мотив змагання дозволяє їм знайти оцінку досягнень в рухових вправах, де будуть прагнути до підвищення своїх показників. Р. Г. Розенман і Г. Фрідман, крім особистісних особливостей, зазначили осіб, схильних до ішемічної хвороби серця: швидкий, посилений, гучний вдих повітря, експлузивна інтонація голосу, підкреслення певних слів у реченнях, напруга мускулатури обличчя і тіла, часте стискання куркулів під час звичайної розмови, постійне прагнення прискорити хід звичайної бесіди, обриваючи висловлювання співрозмовника або підбадьорюючи його говорити швидше. Поведінка типу Л приблизно в два рази збільшує ймовірність розвитку серцево-судинних розладів. За даними американських психологів, цей тип досить розповсюджений, до нього може бути віднесена половина населення США. Тип Б характеризують більш позитивні уявлення про себе, спокій, задоволеність життям, неквапливість. Вони чергують роботу і відпочинок, їм властива менша емоційна напруженість та інші якості, протилежні тим, який є у типу А. Тип поведінки не має однозначного зв'язку з життєздатністю. У людей, що належать до типу Л, більше шансів вижити після другого інфаркту, ніж у тих, що належать до типу Б. Є припущення, що люди типу Л краще перебудовують свою поведінку після першого інфаркту. Потреба отримання підтримки, насамперед з боку близьких, цілком природна для людини. Хворі коронарного типу, які перенесли інфаркт міокарда, переживають почуття відчуження від соціального середовища, не можуть налагодити контакти з людьми, які могли б надати їм допомогу. Для людей з типом поведінки Б такий контакт звичайний і не залежить від стану їх здоров'я [40]. Віра як опора психологічної стійкості. Важко знайти що-небудь в природі людини, щоб порівняти за своїм значенням і складністю з вірою. Це коротке слово об'єднує широке коло різноманітних феноменів. Віра може виконувати функції мотиву, установки і орієнтира в людській діяльності. Віра часто супроводжується почуттям впевненості і ще низкою інших почуттів. В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри: 1. Віра переважно як емоційний, чуттєвий феномен (Юм, Джемс і ін.);

~ 228 ~

2. Віра як феномен інтелекту (Дж. Ст. Мілль, Brentano, Гегель і ін.); 3. Віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте та ін.). Віра –

необхідний елемент індивідуальної і суспільної свідомості, важливий момент діяльності людей. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної та соціальної дійсності – не дані суб'єкту чуттєво і виступають лише у вигляді можливості. При цьому об'єкт віри представляється існуючим в дійсності, образно, причому уявлення супроводжується достатньо сильними переживаннями. [38, 40]. Слово «віра» багатозначне. Два значення виступають як основні: поклоніння кому-небудь, чому-небудь і стійкість – спокійна впевненість у своєму виборі, коли немає необхідності опиратись на думку оточуючих, самодостатня впевненість, незалежна від точок зору інших. Якщо розглядати поклоніння інакше, то воно швидше має причини внутрішні, а не зовнішні. У людини релігійної віри Бог живе насамперед у серці, і в цьому його сила. У слова «стійкість» не випадково один корінь зі словами «стояти, вистояти». Маючи опору, більше шансів вистояти при різних випробуваннях. Стійкість – це також здатність не втрачати рівновагу, піддавшись тій чи іншій пристрасті, тому чи іншому захопленню, здатність зберігати спокій серед спокус світу. Е. Фромм стверджує, що необхідно розмежовувати ірраціональну і раціональну віру. Ірраціональна віра бере початок не з власного досвіду мислення і почуттів людини, а базується на емоційному підпорядкуванні ірраціонального авторитету (Богу, вождю, лідеру секти, авторитету в науці, мистецтві, політиці). Ірраціональна віра в Абсолют. Під вірою в Абсолют розуміють віру в Бога, світовий розум, в абсолютну моральність, інтуїцію і т. д. Абсолют – те, що вічне, нескінченне, безумовне, абсолютне, самодостатнє, не залежить ні від чого іншого. Абсолют сам по собі містить все існуюче і творить його. Якщо ірраціональна віра визнає щось істинним, бо так велить авторитет або більшість, то раціональна віра покладається на переконання, засноване на власному плідному спостереженні та міркуванні. Раціональна віра виростає з активної діяльності і досвіду, свідчить, що кожен з нас – володар своєї долі. До раціональної віри Фромм відносить віру в себе, в іншу людину, в людство. Релігійна віра має ще один важіль підтримання душевної рівноваги. Віра в Бога і любов до Бога «налаштовують» на потрібну висоту почуття гордості. Для багатьох незайвим може бути нагадування про те, що наскільки б великою не була твоя влада і сила, вона – ніщо порівняно з могутністю Бога. Але для підтримки гордості має бути і якась опора. Згадаймо зауваження Ф. М. Достоевського про те, що людина іноді вірить в Бога з гордості. Вона не погоджується поклонятися суспільству, людям і поклоняється Богові як єдиному джерелу своєї незалежності і свободи від влади світу. Гордість проявляється в небажанні поклонятися нікому і нічому, крім Бога. Оскільки соціальне середовище (макросередовище і мікросередовище) – основне середовище існування особистості, то принципово важливою є психологічна стійкість в міжособистісних стосунках. У плані міжособистісних

~ 229 ~

стосунків на передній план виходить впевненість, здатність до самоствердження у поведінці. Впевненість проявляється в умінні виражати свої думки і почуття в соціально прийнятній формі, тобто припиняючи при

цьому гідність інших; в готовності приймати на себе відповідальність за свої дії; в конструктивному підході до вирішення проблем; в прагненні не утискати чужі інтереси. Метою впевненої поведінки є самореалізація. Упевнена людина може висловлювати свої побажання чи прохання до іншої людини, з метою змінити що-небудь, вона здатна говорити про це прямо і з готовністю вислуховувати незгоду або заперечення. Дефіцит впевненості проявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція виражати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинувачень і образ; прагнення перекласти відповідальність за свої вчинки на інших, придушувати інші думки і стверджувати свою точку зору як визначальну при вирішенні проблем, робити вибір за інших. Мета агресивної поведінки – тиск і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві: □ невміння або небажання прямо висловити свої думки і почуття; □ невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення вибору, надання цього права іншим; □ жертвування своїми інтересами при вирішенні проблем; □ боязнь зачепити чужі інтереси через внутрішні, часто неусвідомлені переконання у ворожості навколишнього світу. Невпевненість і агресивність не протилежні якості – це дві різні форми прояву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження показали, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою і ворожою установкою по відношенню до оточуючих людей. Все це негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі і здоров'ї його сім'ї та іншого близького оточення. Впевнена людина, певною мірою, незалежна від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до впливу з іншого боку. Порушення цього балансу, а тим більше крайності, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і тим самим знижують переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом в мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого безпосередньо залежить здоров'я індивіда. Раціональна віра і віра в Бога, що не супроводжується переконанням у власному безсиллі, підтримує такі цінності, як терпіння, завзятість, орієнтують на тривалі зусилля і власну активність, на прийняття всієї відповідальності за себе. Віра в магичні сили означає повне неприйняття відповідальності на себе, а

~ 230 ~

призводить до очікування чарівних перетворень і допомоги магичних сил у вирішенні життєвих завдань. Г. Олпорт писав: «Бути людиною, значить, не тільки переживати моменти насолоди й спалахи щастя, але й уміння протистояти важким випробуванням, стражданням, невизначеним цілям, частим поразкам власних починань і болючим перемогам над самим собою.

Психічно хвора людина – це та, що, принаймні тимчасово програє цей бій. Вона жалкує про своє минуле, ненавидить своє сьогодення і страшиється свого майбутнього... Загалом, нам відомо, що значить бути психічно здоровим. Це значить наростити м'язи, залікувавши колишні рани. Або, кажучи словами вісімдесят четвертого псалма, блаженний той, «хто, проходячи крізь юдоль печалі, використовує її на благо». Досягнення життєвих цілей зазвичай пов'язане з подоланням труднощів. Чим важливіші (соціально значущі) цілі ставить особистість, тим більше вона зустрічає труднощів. Тут є і позитивний момент: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди зустрічаються помилки і невдачі, розчарування і образи, опір інших людей, інтереси яких зачіпаються або обмежуються у зв'язку з активністю суб'єкта. Чим менше у особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки, стійкості, тим більш обмежені можливості досягнення життєвих цілей. При зіткненні з труднощами зазвичай спостерігаються два основні варіанти реагування: гіперстенія, пов'язана з активною діяльністю (деколи недоцільною, саморуйнівною), і гіпостенія. У більшості випадків проявляється тенденція до динаміки від гіперстенічного стану до гіпостенічного. Велике значення має акцент на зовнішній активності (екстраактивності) або адаптивності. Досить часто доводиться стикатися з точкою зору, в якій за середовищем визнається більша перевага, ніж за суб'єктом. При такому погляді людина у важких ситуаціях «відповідає на впливи», «приспосовується», «витримує важкі навантаження» і т. п. Екстраактивність і адаптацію не слід розглядати як протилежні полюси однієї шкали. Мова йде не про заперечення одного процесу іншим. Вони обидва необхідні особистості для існування. Спрямування всієї енергії на екстраактивність робить людину уразливою для впливів середовища, неминуче послаблює адаптивні механізми. Надмірний акцент на адаптації також несприятливий, оскільки робить людину надто залежним від середовища. У тому і іншому випадках психологічна стійкість знижується. Підтримка стійкості припускає збалансоване поєднання екстраактивності та адаптації. Адаптація необхідна для психологічної стійкості, але й сама успішна адаптація неможлива без достатньої психологічної стійкості. Важливу роль у всій сукупності явищ подолання перешкод (труднощів) грає тривога. Пристосувальне значення тривоги полягає в тому, що вона сигналізує про ще непізнану небезпеку, спонукаючи до її пошуку і конкретизації. Оскільки відволікання уваги впливає на здійснювану діяльність,

~ 231 ~

то активно-спонукаюча функція тривоги може лежати в основі «безладної поведінки» або руйнівного впливу тривоги на діяльність [56]. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я. Відомо, що індивідуальні відмінності бувають вродженими і набутими. Перші обумовлені спадковістю, другі – життєвим досвідом людини. Згідно із сучасними уявленнями, більшість набутих якостей формуються на спадковій основі і певною мірою нею обмежуються. Наприклад, кожна людина має свою тілесну конституцію

(зріст, вага, м'язова маса, рівень обміну речовин, загальна витривалість і стійкість). Ці та інші конституційні ознаки піддаються тренуванню, але тільки до деяких меж. Тип фізичної конституції визначає схильність до одних захворювань і підвищену стійкість – до інших. Разом з фізичною людина володіє і психічною конституцією, пов'язаною з анатомією і фізіологією нервової та ендокринної систем. Сукупність найбільш стійких (нетрансформуючих) якостей можна розглядати з двох сторін – як психологічний тип особистості і як акцентуацію особистості. Соціальне здоров'я. Соціологічний підхід до здоров'я ґрунтується на негативному його визначенні. «Здорове суспільство» – це те суспільство, де мінімальний рівень «соціальних хвороб». Хвороба по суті своїй – біологічний феномен, і поняття «соціального здоров'я» має, таким чином, багато в чому фігуральне (образне) значення. Говорячи про «соціальне здоров'я», зазвичай мають на увазі: □ соціальну значимість тих чи інших захворювань в силу їх поширеності, які викликаються економічними втратами, тяжкістю (тобто, загрозою для існування популяції або страху перед такою загрозою); □ вплив суспільного устрою на причини виникнення хвороб, характер їх перебігу та наслідки (тобто можливості одужання або смерті); □ оцінку біологічного стану певної частини або всієї людської популяції на основі інтегрованих (агрегованих) статистичних показників, що складають так звану соціальну статистику [56]. Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, інтегруючих подання про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Характеризується особливостями повсякденного життя людини, охоплює трудову діяльність людини, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадському житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу, це «обличчя» людини. Сьогодні доведено, що із суми всіх факторів, що детермінують здоров'я людини, 50-55% припадає на спосіб життя. В свою чергу, до основних факторів, які визначають спосіб життя людини, слід віднести: □ рівень загальної культури людини та її освіченість; □ матеріальні умови життя; □ статеві, вікові і конституціональні особливості людини; □ стан здоров'я; □ характер екологічного середовища проживання;

~ 232 ~

□ особливості трудової діяльності (професії); □ особливості сімейних стосунків та родинного виховання; □ звички людини; □ можливості задоволення біологічних та соціальних потреб. При аналізі способу життя зазвичай розглядаються особливості професійної, громадської, соціально-культурної та побутової діяльності людини. В якості основних особливостей при цьому виділяють соціальну, трудову та фізичну активність. Іншими словами, головне в способі життя людини – те, як вона живе (або соціальна група), які основні способи і форми життєдіяльності, її спрямованість. При цьому слід мати на увазі, що кожна з соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, зразки поведінки і т. д. Спосіб життя, обумовлений соціально-економічними умовами, залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей його психіки, стану здоров'я і

функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. Рівень життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб (в основному економічна категорія). Якість життя характеризує комфорт у задоволенні людських потреб (переважно соціологічна категорія). Стиль життя – поведінкова особливість життя людини, тобто, певний стандарт, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія). Оцінюючи роль кожної з цих категорій у формуванні здоров'я, слід відзначити, що при рівних можливостях перших двох (рівень і якість), що носять громадський характер, здоров'я людини значно залежить від стилю життя, який за великим рахунком має персоніфікований характер і визначається історичними та національними традиціями і особистісними нахилами. В процесі життя кожної людини повинні задовольнятися матеріальні та духовні потреби, причому, його поведінка буде направлена на реалізацію цих потреб. У кожній особистості при однаковому рівні потреб існує свій індивідуальний спосіб їх задоволення, тому поведінка у людей різна і залежить переважно від виховання. Поняття «здоровий спосіб життя» – відображає взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я та розвитку умовах. Він висловлює певну орієнтованість діяльності особистості в напрямі зміцнення та розвитку особистого (індивідуального) і суспільного здоров'я. Здоров'я по суті своїй повинно бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди призводить до

~ 233 ~

необхідного результату. Ця ситуація зумовлена низкою обставин, і насамперед тим, що: □ в нашій державі у населення ще не достатньо сформована ю позитивна мотивація щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я; □ в людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини); □ здоров'я в суспільстві, в першу чергу в силу низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини. Виходячи з викладеного, можна зробити висновок про найважливішу роль виховання у кожного члена суспільства ставлення до здоров'я як до однієї з головних людських цінностей, а також про необхідність розробки основних положень та умов здорового способу життя, методології їх впровадження і освоєння людьми. У досягненні цієї мети є два основних шляхи. Перший – виховання кожної людини, починаючи з дитячого віку, у дошкільних, шкільних закладах, в коледжах, вузах тощо. Другий – самовиховання особистості (сотвори себе сам!). Природно, що для досягнення здорового способу життя необхідно поєднувати обидва шляхи. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх духовних, соціальних, психологічних, фізичних

можливостей і здібностей. Важливо при цьому мати на увазі, що для здорового способу життя недостатньо зосередити зусилля лише на подоланні чинників ризику виникнення різних захворювань, боротьбі з алкоголізмом, тютюнокурінням, наркоманією, гіподинамією, нераціональним харчуванням, конфліктними стосунками (хоча це також має велике оздоровче значення), а важливо виділити і розвивати всі ті різноманітні тенденції, які «працюють» на формування здорового способу життя і містяться в самих різних сторонах життя людини. Основу здорового способу життя становить вибір способу життя, зроблений самою людиною відносно того, як йому жити. Цей вибір переважно залежить від конституціональних характеристик індивіда. Спосіб життя людини повинен відповідати його конституції. Конституція людини – це генетичний потенціал організму, продукт спадковості і середовища, який реалізує спадковий потенціал; саме конституція людини визначає основні закони його індивідуального життя. Конституція завжди індивідуальна: способів життя стільки ж, скільки людей. Реальна конституція людини складається з набору складових: Рефлексивна конституція – генетична пам'ять (спадковість), епігенетична пам'ять (ембріональний шлях розвитку), імунна пам'ять (про перенесені захворювання), нейронна пам'ять (пам'ять, що фіксується нейронами). Генотипічна конституція – це «спадковий паспорт» (геномна характеристика, хромосомна система людини), що визначає регенераційні здатності нашої морфології.

~ 234 ~

Фенотипічна конституція – це традиційне (а часом і єдине) уявлення про конституцію людини на основі спадкової структури його кістково-м'язового і жирового габітусу. Імунна конституція – система глобулінового захисту, в основі якого лежить механізм антиген-антитільних зв'язків, що визначають характер і інтенсивність імунологічних реакцій. Нейронна конституція – стан неврологічної реактивності, яка визначає базові засади навчання, набуття знань; це базисна основа емоцій і вольових процесів, що детермінують наше здоров'я і нашу неврологічну симптоматику. Психологічна конституція визначає психологічний тип особистості, її характер і темперамент. Лімфогематологічна конституція – це особливості лімфотоків і групи крові, що носять геномний, конституціональний характер і визначають інтенсивність метаболізму та енергетики організму. Гормонально-статева конституція характеризує суттєвий момент у всіх поведінкових реакціях людини. Статева поведінка детермінується взаємодією певних мозкових структур з статевими гормонами (андрогенами при чоловічій статевій поведінці і естрогенами при жіночій статевій поведінці). Енерго-акупунктурна конституція – це специфіка системи так званих енергоканалних зв'язків в організмі. Системне уявлення про конституцію людини дає інтегральну характеристику, що лежить в основі життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя – це життя за законами своєї конституції. Втрата здоров'я представляє собою своєрідну розплату за життя всупереч своїй конституції. До основних принципів здорового способу життя належать: □ соціальні: спосіб життя повинен бути естетичним, моральним і

вольовим; □ біологічні: спосіб життя повинен бути віковим, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним. Цілком очевидно, що реалізація цих принципів переломлюється через призму соціально-економічних заходів та формування відповідних моделей поведінки людини. Абсолютно зрозуміло, що ведення здорового способу життя передбачає: □ прагнення до фізичної досконалості; □ досягнення духовної, психічної гармонії в житті; □ забезпечення повноцінного харчування; □ виключення з життя саморуйнівної поведінки (куріння, алкоголізму, наркоманії, гіподинамії і т. д.); □ дотримання правил особистої гігієни; загартовування організму і його очищення тощо. Говорячи про принципи здорового способу життя, слід звернути увагу на досвід наших предків. Так, наприклад, особливий інтерес представляє тибетський «Рецепт вічної молодості і здоров'я». Наведемо його основні положення.

~ 235 ~

□ Не лікуй хворобу, а лікуй своє життя, не доводь тіло і дух до страждання, живи за законами природи, розуму і міри. □ Їж багато трав і мало м'яса. Будь травоїдним, не будь кровожерливим. □ Очищай тіло від зовнішнього і внутрішнього бруду. Нехай їжа твоя не засмічує тебе. □ Очищай душу від похмурих думок і душевного бруду, від заздрості, зла, гордині, зарозумілості. Іди і очищайся молитвою. □ Отримуй в любові радість і насолоду. Живи за законами любові. □ Вставай вранці з радістю, лягай спати з посмішкою [56, 77, 78]. Основи культури харчування. Не всі дотримуються її елементарних правил: 1. Їж тільки при відчутті голоду. 2. Ніколи не переїдай, їж в міру. 3. Насичуй голод, а не апетит. 4. Їж в спокійній обстановці. 5. Їжа повинна прийматися мовчки. 6. Не їж їжу вчорашнього дня. 7. Їж в помірному темпі, не їж, якщо ти засмучений. 8. Їжа повинна бути приготовлена з любов'ю і з'їдатися із задоволенням. 9. Поважай їжу і дякуй тому, хто її приготував. 10. Не їж під час роботи. 11. Пий воду не пізніше ніж за 10-15 хвилин до їди, не пий під час їжі [44]. Психологія здорового способу життя. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) воістину, можна вважати мудрою, фундаментальною основою людського буття в його природній проекції до духовно-фізичної досконалості кожної розсудливої людини. Здоровий спосіб життя закладений Законами Природи. Це органічний природний шлях до взаємовдосконалення Людини – в Природі і Природи – в Людині через духовне осмислення Законів Природи. Чому так важливо саме сьогодні висвітлити проблему здорового способу життя? Причин багато, вони носять різний характер, але ми виділимо головні, пов'язані з природою людини та її духовністю. 1. Безсилля (при її величчі) сучасної медицини перед шквальним зростанням хронічних «хвороб цивілізації». 2. Катастрофічне зниження опірності організму людини до впливів навколишнього середовища, яке вона сама руйнує. 3. Усвідомлення повної неосвіченості і безвідповідальності населення у ставленні до свого особистого здоров'я та довкілля, що забезпечує це здоров'я. 4. Розуміння того, що у свідомості людей відсутня світоглядна спонукальна основа для природної повсякденної радості – від турботи про своє здоров'я до процвітання всього суспільства і Природи. 5. Власне

психологічні проблеми, пов'язані з індивідуальним здоров'ям людини, її ЗСЖ:

~ 236 ~

1) послідовність осмислення різних законів і механізмів здорового способу життя, особливо важливих в епоху негативного впливу психоемоційних факторів; 2) стан свідомості (самосвідомості) сучасної людини. Свідомість дозволяє тонко розуміти фізичне і духовне здоров'я і зміцнювати його зворотнім біологічним зв'язком. Суб'єктивним аспектом всякого нового стану свідомості є усвідомлення «Я». Самосвідомість вказує на зв'язок процесів, відчуттів і уявлень (усвідомлення «Я» або відчуття зв'язку всього пережитого). Ці елементи-уяви входять в найбільш близькі стосунки з «Я». Вони складаються із загальних відчуттів і уявлень власного тіла, що виникають і виділяються із сукупності змісту свідомості, почуття і уявлення, тісно зливаються з почуттям нашого «Я». В. Вундт назвав цю якість «самосвідомістю». Самосвідомість складають елементи, що входять в неї на основі найбільш близьких стосунків, що виникають із загальних відчуттів і уявлень власного тіла. Згідно законам психологічного розвитку, цей взаємозв'язок елементів можна розглядати в трьох аспектах: зв'язок вольових процесів, зміст вольових процесів, почуття і афекти їх супроводу. Таким чином, крок за кроком відбувається сприйняття самого себе, розуміння того, чому віддавати перевагу, щоб бути гармонійним. Що ж пріоритетним для самосприйняття на шляху до здорового способу життя? □ «Я» тілесне (ідентифікація власного «Я» з тілом); самоідентичність (усвідомлення себе як однієї і тієї ж, але мінливої особистості протягом усього життя). □ Набуття особистої ідентичності пов'язаної зі статтю, її проблемами і способами вирішення протиріч між сексуальними спонуканнями та вимогами моралі, а також становленням покликання і певних життєвих цілей. □ Самоповага (гордість) має величезне значення в житті кожної людини, в її соціальних зв'язках, так як набуває форми самолюбства і гордості, в тому числі і гордості за красиве здорове тіло, здоровий Дух. Ось тому психічне життя і поведінка набувають однієї з найважливіших якостей «Я» – особисту значимість, спрямованість. У формуванні здорового способу життя ці пріоритети стають провідними у вираженні глибинної сутності «Я». Опосередкованим чином названі вище причини і пріоритети впливають на всі прояви людини, в тому числі і на його здоровий спосіб життя. Разом з тим дзеркальне «Я» – це і уявлення про те, як нас бачать інші, і реакція на ці оцінки, яка може виражатися в роздумах, задоволенні, почутті сорому, провини тощо. Цей процес у становленні здорового способу життя дуже важливий, так як за останнє тисячоліття втрачено зв'язок поколінь у передачі та в повсякденному використанні людської мудрості, накопиченої століттями і сконцентрованої в екозберігаючих, культурно-оздоровчих та духовно

~ 237 ~

моральних традиціях, духовній культурі і філософському узагальненні знань людства. Сама ж людина як частина живої природи піддається в сучасному світі тяжким випробуванням, що, безумовно, відбивається на її здоров'ї і способі життя. Нова епоха, нові життєві підходи вимагають

вивільнення природного потенціалу нації. Інтелектуальний і моральний потенціали здоров'я (ЗСЖ) є основною характеристикою рівня розвитку держави, «візитною карткою» культури, а стиль життя – прямий наслідок усього цього. Тут важливо зазначити, що взаємозв'язок людини і Всесвіту підкоряється об'єктивним законам, які були відомі людям багато тисячоліття тому, і порушення цих законів призводить до руйнування здоров'я. Головна ідея здорового способу життя – первинна профілактика хвороб тіла і душі. Сучасний духовно-енергетичний розвиток людини в онтогенезі забезпечується як на державному рівні – через медицину, просвітництво, здорову стратегію роботи державної машини, так і кожною людиною індивідуально через його світогляд, світосприйняття, що опираються на усвідомлення єдності природи і людини, знання законів природи, керуючих не тільки зовнішнім (зовнішній гомеостаз), але і внутрішнім (внутрішній гомеостаз) середовищем людини, її біологією, фізіологією, психофізичними особливостями, духовним та соціальним життям. Нехтування і незнання Законів Природи поставило людство на межу екологічної катастрофи [56]. Отже, виділимо аксіоми, донесені до третього тисячоліття кращими мислителями людства. 1. Стратегія природи є еволюція всього суцього, всіх форм життя в часі і просторі на шляху їх нескінченного вдосконалення. 2. Людина – вінець білково-нуклеїново-квантової форми життя – наділена особливою довірою Природи: свободою удосконалювати самого себе і все навколо себе. Ще Лао Цзи (китайський філософ, IV-III ст. до н. е.) стверджував, що в Універсумі, де все незмінне і мінливе, безперервне і перервне, єдине і одиничне одночасно, найповнішим вираженням реальності є людина. Причому саме людина виконує надану їй функцію: вона служить картиною світу (космосу), де присутні всі його (космосу) елементи, всі форми енергії. Разом з тим людина – частина соціуму. Саме тому здоровий спосіб життя – показник культури людства, яка виникла в процесі прагнення людини пізнати навколишній світ і сформувати своє ставлення до нього, своє світобачення. І якщо ми сьогодні звернемося до Вчителів людства і проаналізуємо мудрі знання, що прийшли до нас із глибини століть і адаптовані до сучасного часу великими мислителями людства, то побачимо важливу інструкцію для здорового, радісного і творчого життя кожної людини і всього людства загалом, яка базується на космічному, цілісному розумінні природи в її єдності з людським єством. Н. Ф. Федоров, духовний вчитель і наставник основоположника вітчизняної космонавтики К. Е. Ціолковського, розробив оригінальну

~ 238 ~

концепцію виховання, сутність якої полягає в «науковому воскресінні» людини через поглиблення свого впливу на себе і світ. Цей вплив діє не за рахунок «штучних знарядь», що якби продовжують органи тіла, а за рахунок спрямованої сили розуму, вигадки, розрахунку, осяяння самого себе, свідомого оздоровчого впливу на свої органи, на покращення їх роботи, своєчасне оновлення та відновлення через природну тканинну регенерацію, яка здійснюється людиною свідомо, тобто необхідно задіяти творчий підхід

до свого здорового способу життя. Особливо це важливо в епоху, коли вплив психоемоційних факторів провокує пробудження біологічної сутності людини і дозволяє розкрити дремаючі життєві резерви організму. Саме такий стан ми називаємо періодом соціобіологічного реверсу (від лат. *reversio* – повернення). Але це повернення не в сенсі атавізму, а сенсу повернення до біологічного початку, джерелами якого стають духовно-моральні і суспільно-історичні умови життєдіяльності людини, а не спадковість. Гіпотеза соціобіологічної реверсії еволюції людини будується на принципах соціокультурної концепції здорового способу життя нового тисячоліття і формує культуру творчого здоров'я. Знання, необхідні для осмислення реверсу (рух до єдності людини і природи), – це насамперед нові дослідження в області енергетичної взаємодії енергетики людини і енергії всесвіту (А. Е. Акімов, Н. П. Бехтерева, І. П. Волков, В. П. Казначеев, А. Н. Клизовский, А. І. Субетто, Г. І. Шипов та ін.). Слід зазначити, що до недавнього часу наука апелювала до чотирьох типів взаємодії людини і Природи: гравітаційного, електромагнітного (далекодіючого), а також ядерного і слабкого (короткодіючого), які індивідуально впливають на здоров'я людини. Була відома і ефективність цих взаємодій в різних середовищах. Але в життєвій практиці людини вони не враховувалися, перш за все, самою людиною, незважаючи на те, що здоровий спосіб життя має своєю метою не просто збереження та зміцнення здоров'я, його розвиток відповідно до закономірностей кризово-адаптаційних періодів, але таку осмислену його трату, яка сама стимулює становлення потенціалу здоров'я та його зростаючі (в рамках можливостей конкретного віку та умов життя) можливості [56]. Здоровий спосіб життя визначають по-різному. Здоровий спосіб життя – це свідоме і щасливе життя індивіда, засноване на розумінні й тлумаченні різних сфер життєвої реальності людини на основі досить суворих законів, «щоб все більше наблизити наші уявлення про речі до їх власної природи. Так розширюється наша свідомість» [77, 78]. Здоровий спосіб життя визначається свідомістю людини, вірніше, його самосвідомістю в широкому сенсі слова. І це в якійсь мірі парадоксально. З одного боку, немає нічого ближчого людині її тіла і її особистості, свого власного «Я», і немає нічого, здавалося б, більш важливого, ніж пізнання цього свого «Я». І, з іншого боку, немає нічого більш незрозумілого, заплутаного, хиткого, що коливається від одного стану до іншого, ніж «Я».

~ 239 ~

Насправді ж людина – щось найбільш складніше в світі, оскільки людська спільнота (люди) не результат клонування якогось єдиного зразка, а величезна різноманітність унікальних сутнісних характеристик. Гегель зазначав, що пізнання людиною самої себе здійснюється через певні фази, періоди, подолання яких є рух до самого себе, до знання про себе як істоту, яка протистоїть світу і іншим людям. Цей шлях визначає і спосіб життя. При цьому провідним, вихідним способом і мотивом самопізнання людини є не абстрактне споглядання якоїсь нейтральної сутності, а, навпаки, самоспоглядання, самопізнання під впливом його пристрастей, потягів, бажань, за якими стоять його потреби, що визначають здоровий спосіб життя.

І це не мертве споглядання і абстракція, а принцип самого життя. Інтерес для нас представляє міркування про людину Іоанна СанФранциського: «Людину мучить власне тіло. Тіло людське має своє власне розуміння щастя і горя, радості і печалі. Тілесні емоції бувають для людини новим джерелом страждань і страхів» [77, 78]. Іоанн Сан-Франциський вважає, що моральний стан людини стає особливо важким, коли його душа підключається до якогось колективного світового зла (наркотиків, алкоголю, агресії тощо). Тоді люди починають ненавидіти і знищувати один одного в силу зовнішніх ознак крові, раси, класу, походження або в силу різних мінливих ідей – і це також спосіб життя. Питання тільки в тому, як це відбивається на здоров'ї. У колективному злі, як способі життя, моральна збоченість має більше причин для самовиправдання, хоча самовиправдання психологічно зазвичай не вимагає ніяких приводів. Що ж руйнує здоров'я, за словами Іоанна Сан-Франциського? □ Любов до невірної й нікчемної слави. □ Любов до невірних і мінливих цінностей. □ Любов до тілесних насолод і зовнішнього спокою. Ці три людські «прелюбові», поєднуючись призводять до страху. Здоров'я людини, її спосіб життя безпосередньо пов'язаний зі страхом. Страх руйнує, підточує сили людини. Досліджуючи пневматологію страху, архієпископ Іоанн (Шаховський) пише: «Страх, як вітер, зустрічає людину на всіх дорогах його. Чого тільки не страшаються люди в світі! Відійшовши від своєї довіри до Творця, вони будують своє земне життя, оточені тривогами, побоюваннями, страхом, жахом ... ». І далі: «Втративши свою першу любов (Об'явл., 11: 4) і ще не навчившись останній своїй любові, людина озиралася в своєму величезному і холодному лігвищі світу і боялася. Так розпочалася його (страху) історія, що не зжита людством донині. Людина стала танути на очах від небезпеки, від невірності свого життя і життя іншої людини. Злі сили стали мучити її, тягти до себе, дарувати їй свої примарні насолоди, а після бити її, насолоджуючись її беззахисністю і приреченістю затьмареного ... І людина звикла, і стало їй відвідувати нове почуття: радість бути злою і страшною для оточуючих. І чим довше вона жила у своїй злісній насолоді ненависті до іншої людини, владності і гордості, тим більше вона страшилася і боялася іншої людини і самого себе»

~ 240 ~

[70, 74]. Подібний стан руйнує здоров'я. Відчуваючи це, людина обманює себе, живучи бездушно і безстрашно. Обман руйнує людину і спосіб життя, робить її вразливою. Як би людина не організовувала свій спосіб життя, вона завжди залежить в тій чи іншій мірі, від життя інших людей; але завдання і мета людини в світі полягає в тому, щоб переходити від «нижчого плану» (від всього поганого) до «вищого» – Духовного. Ми задумані, а не тільки створені. Саме задумані волею Божою, покликані її надією, що відгукнемося особисто на це творіння саме способом життя: В кожному з нас є неповторне людське обличчя, образ благої волі Божої, відображення небесної любові. І кожного разу, коли ми приймаємо в себе щось наносне для нас, це шкодить нам і гальмує наш шлях до основної мети. Здоровий спосіб життя – це і здатність/потреба розкрити властивий саме індивіду даний споконвічно

«талант» – фізичне життя, душевні здібності, духовні можливості. «Людині дається талант, але не для того, щоб його закопати, а для того, щоб його розробляти. Все життя людини не може бути подібним «клаптику землі». Не лежати на ньому повинна людина, а розробляти її – цю Божу Землю, життя, яке дароване людині як заорука кращого життя і кращої Землі. «Вірний в малому і в великому буде вірний». І ось людині дається лиш «мале». Яким би великим для земних очей не було це «мале», яким би великим не величали його люди, – воно залишиться дуже малим у порівнянні з тим, образом чого воно є». Але і це мале повинно бути задіяне на користь світу. Можливо це і є сутністю способу життя – здорового способу, психологічної логіки стилю життя. Сучасний темп життя людини, її інтересів, її уяви і цивілізації, прискорюється як у просторі так і в часі, виростають не тільки і не стільки через соціальні та культурні зв'язки людей, а з страшної самотності людини в світі, від самотності, яку людина відкриває у себе та інших, руйнуючи тим самим і себе, і інших. Глибока душевна роздвоєність, яку відчувають більшість людей, може бути зцілена тільки стремлінням до самовдосконалення, до життя за ради Блага всіх людей, усього світу. Таким чином, можна сказати, що головне завдання людства на шляху до здоровому способу життя – «духовне процвітання...». Які ж проблеми виникають на цьому шляху? Людині, яка відправляється в дорогу, необхідно мати уяву про те, які горизонти будуть перед нею відкриватися, які перед нею постануть завдання. Цей своєрідний «атлас» дозволить вибрати напрям руху і, можливо, з огляду на свої нові знання, знаходити більш вдалі шляхи досягнення мети, тобто знаходити способи збереження і розумної трати здоров'я в процесі активного життя і реалізації творчих задумів, життєвого потенціалу. Життєвий потенціал визначається життєвою зрілістю (тобто відносно повною готовністю людини до вирішення певних життєвих завдань), знанням принципів здорового способу життя. Виділимо ці принципи.

1. Жити за законами Всесвіту – єдиновірний напрям до здорового способу життя, адже в людині споконвічно закладені всі унікальні властивості Всесвіту. 2. Позитивне мислення, позитивне ставлення до себе та інших – закон здорового способу життя. 3. Людині не потрібні медикаментозні засоби, тому що вона створена за законами Всесвіту і здатна до самоцілення; вона володіє (повинна володіти) гармонією. Але так було до тих пір, поки людина жила в гармонії із Всесвітом. Сьогодні слід докладати зусиль: вести здоровий спосіб життя, щоб відповідати цій гармонії. 4. Свідоме оволодіння психічною енергією. Психічна енергія існує скрізь, вона проникає через всі перепони. Але якість психічної енергії буває різною. Є висока, а є й низька. Все добре, світле, моральне і прекрасне створює психічну енергію високої якості. А все низьке, підле, аморальне призводить до прояву низької якості психічної енергії. Тому висока якість психічної енергії приносить у життя оптимізм, радість, здоров'я, а низька якість – безвихідність, страждання і хвороби. Людина є генератором (випромінювачем) і акумулятором (накопичувачем) психічної енергії. Кожною своєю дією – розумовою, чуттєвою або фізичною – вона виділяє в простір енергію, і в той же час –

накопичує в собі цю енергію. Але якість виділеної і накопичуваної енергії людини залежить цілком від її мислення. Добрі і світлі думки людини несуть в простір високу якість психічної енергії, і у відповідь людина відразу отримує енергію такої ж якості, але в більшому обсязі. Це дозволяє людині рости духовно, накопичуючи в собі все більше психічної енергії. Психічна енергія має властивість кристалізуватися в енергетичних центрах людини. У разі критичних ситуацій кристали психічної енергії потім можуть віддавати енергію для підтримки життєздатного стану організму. А ось низькі, підлі, хтиві думки виділяють в простір психічну енергію дуже низької якості. Людина отримує натомість точно таку ж енергію, але також в більшій кількості. Це призводить зрозуміло до чого – до передчасного старіння і гниття організму, що призводить до різних хвороб: «Люди можуть шкодити думками на відстані. Не потрібно бути гігантом думки, щоб шкодити. Навіть середня думка, отруєна кристалом імперилу, буде дуже дієвою (імперил – це психічна енергія низької якості, яка виділяється роздратуванням, гнівом, злістю). Воістину, уявні отруєння більше шкодять, ніж навіть наркотики. Також слід нагадати про зло, яке вона породжує своїми думками і надсилає в простір, засмічуючи його, завдаючи шкоди і людям і природі. Можна настільки обезсилити (від злих думок), що кожна зараза наблизиться легко. Думка як ключ, який відкриває відповідні двері». 5. Фізична досконалість тілесної оболонки людини та її духовний стан, приводять до гармонії, до краси за рахунок власних зусиль та індивідуальної програми здорового способу життя – це єдина умова збереження людини як виду.

6. Прояв любові до кожної людини через осмислену любов до себе, поверне людині гармонію зі світом в широкому сенсі цього поняття. Коли людина втратила останній дар Всесвіту – любов до ближнього (собі подібного), вона перестала бути Людиною. Шлях до Homo valiens – людина, яка свідомо творить своє здорове життя – це не боротьба за існування за рецептами, прописаними ззовні, а досягнення семи точок поєднання (єдність логічного та інтуїтивного, матеріального і духовного, гармонії з Всесвітом: єдність людини з Богом; єдність людини з природою; синтез між наукою і релігією; єдність між релігіями; єдність між народами; єдність людей між собою; злагода з самим собою – гармонія). Досягнення точок єдності – шлях до істинної цивілізації і здорового способу життя, що забезпечує людині знаходження в цій новій цивілізації, яка живе за Законом Вселенського випромінювання енергії – Закону Любові. 7. Принцип інтеграції – це принцип «слова-звуку»; геометричної форми і числа. Цим принципом визначається життя Всесвіту. Ці принципи узагальнюють нові знання, які людина набуває в процесі свого життя, доповнюючи й удосконалюючи їх у міру розвитку науки і здібності людства освоїти не тільки новий телефон, але і нові знання про самого себе.

Розглядаючи психологічну феноменологію особистісного «Я», яка вирішує проблему характеру, ще раз розуміємо, якою складною і незрозумілою є людина і перш за все для себе самого. Але саме характер людини дає можливість визначити напрям до індивідуального здорового способу життя.

Індивідуальне формування здорового способу життя залежить від відбитого дзеркального «Я» і знаходиться в залежності від соціального середовища, але головним, інтегруючим компонентом системи ціннісної орієнтації є особистісний сенс життя. А. Платонов так визначає його: Сенс життя не може бути великим або маленьким. Він неодмінно поєднується з вселенським і всесвітнім процесом і змінює його в свою особливу сторону, – ось ця зміна і є сенсом життя. Людина, перебуваючи під впливом тієї чи іншої національної культури і асимілюючи її, формує в собі дві ендоморфні психологічні структури: 1. Засвоює культуру як певний інформаційне зміст. В цей показник входять і знання в області здорового способу життя. 2. Цей зміст, відрефлектований на особистісному рівні, формує особистісну систему цінностей. Вона стає системою імперативів життя і поведінки. У цьому випадку зміст засвоєної культури набуває особливого, особистісно-індивідуального структурування, стаючи системою аксіологічних функцій особистості, головна з яких є особистісний сенс життя. Саме особистісний сенс життя визначає сутність здорового способу життя індивіда. Виходячи з біологічних і психологічних поглядів, філософських ідей, здоровий спосіб життя людини третього тисячоліття можна було б визначити за такими ознаками:

1. ЗСЖ є стратегічна мета життя, що забезпечує гармонію тривалих періодів індивідуального життя, усього життя; 2. ЗСЖ є особистісний зв'язок цілей життя індивіда з життям виду (сім'ї, роду), народу – «поєднання з вселенським і всесвітнім процесом» (за А. Платоновим); 3. ЗСЖ, що забезпечує гармонію сенсу життя, який даний людині як вольовий рух до логічної реалізації індивідуальних цілей і «вселенського процесу. ЗСЖ як сенс гармонійного відчуття самого себе даний людині у формі, характерною для будь-якої культури ціннісних (аксіологічних) форм і проявів». Отже, психологія здорового способу життя людини реалізується на основі вітально-аксіологічної концепції, специфічних принципів-законів: жити за Законами Всесвіту; позитивно мислити, позитивно сприймати себе і інших; посилювати вольовий рух до здійсненності «Я» як гармонійної сутності; дотримуватися індивідуальної програми ЗСЖ; досягати згоди зі світом і собою; дотримуватися законів слова, звуку, числа, кольору, світла, геометричних форм – благоговіти перед життям. Благоговіння перед життям, яким завершується (на даному етапі) перелік законів, які забезпечують реалізацію здорового способу життя, – складне і суперечливе почуття. Діалектична логіка цього протиріччя відображена вітчизняним філософом С. Франком: «...Благоговіння – це вище, центральне і об'єднуюче почуття, що вносить мир і заспокоєння в нашу душу. Благоговіння є безпосередня єдність страху і любовної радості. Благоговіння є страх, подоланий любов'ю і наскрізь просочений і перетворений нею». Психологія здорового способу життя з позицій вітально-аксіологічної концепції особистості включає наступні компоненти: самоусвідомлення, свобода волі як усвідомлена необхідність, совість і творчість як умова здорового способу життя. Шлях до здорового способу життя пов'язаний з потенційною реалізацією внутрішнього світу

людини. Реалізація здорового способу життя полягає: 1) у здатності до зростанню потенціалу (відповідно до принципу зростання зовнішньої роботи живої речовини, обґрунтованого Е. С. Бауером і В. І. Вернадським; 2) в самореалізації потенціалу ... властивість здійсненності, як явище здійснення, є двоєдність становлення та реалізація потенціалу (інтелектуального, емоційного здоров'я, індивідуальності) . ЗСЖ – це спосіб життя людини та її розвитку, прояв внутрішньої свободи як характерної детермінації, яка є не що інше, як самодетермінація; її сутнісним проявом є творчість, породження новацій. Оскільки свобода – модус життя людини, то вона не може не бути розвитком, «творчістю» і самої особистості. ЗСЖ також передбачає розвиток періодів життя як певного роду новацій по відношенню до минулого і майбутнього. Новації ж, стосовно до ЗСЖ – це нова якість життя, поривання зі старим, рух до самого себе, але вже новому, усвідомленому своєму бутті в просторі і часі.

Здоровий спосіб життя, як і особистість загалом, реалізується не в окремих актах (заняття фізичною культурою, збалансоване харчування тощо), слідуванні Законам, культурним і сімейним установкам, що знаходять своє відображення у вчинках і рисах характеру, а здійснюється у долі людини, її життєвому шляху.

Кодекс здоров'я

1. Пам'ятай: Здоров'я – ще не все, але все без здоров'я – ніщо!
2. Здоров'я – не тільки фізична сила, а й душевне милосердя.
3. Здоров'я потрібно не тільки тобі, а й людям, яким ти зобов'язаний допомагати, захищати.
4. Здоров'я – це твоя здатність задовольнити в розумних межах наші потреби.
5. Здоровій людині потрібен не тільки хліб, а й духовна їжа: Не хлібом єдиним живе людина.
6. Здоров'я – це фізична і гігієнічна культура нашого тіла: немає нічого гарнішого людського тіла.
7. Здоров'я – це духовна культура людини: доброта, надія, віра і любов до тим, хто тебе оточує.
8. Здоров'я – це соціальна культура людини, культура (краса) людських стосунків.
9. Здоров'я – це любов і повага до людини: стався до інших так, як ти б хотів, щоб вони ставилися до тебе.
10. Здоров'я – це любов і дбайливе ставлення до природи: природа не брат і не сестра, а батько і мати людства.
11. Здоров'я – це стиль і спосіб твого життя; спосіб життя – джерело здоров'я і джерело всіх бід – все залежить від тебе і твого способу життя.
12. Хочеш бути здоровим – подружися з фізичною культурою, чистим повітрям і здоровою їжею: користуйся всім, але нічим не зловживай.
13. Пам'ятай: сонце – нам друг і ми всі діти Сонця, але з його променями не жартуй: загоряння не повинно стати згоранням на сонці.
14. Періодично ходи по землі босоніж – земля дає нам силу і відводить з тіла зайву електрику.
15. Вчися правильно дихати – спокійно, неглибоко і рівномірно.
16. Бігти можна від інфаркту і до інфаркту: біг має бути відповідний віку, помірний біг – цілющий, надмірний – шкідливий.
17. Працой розмірено, спокійно, без ривків і надмірностей: праця повинна бути радісною, тоді вона буде продуктивною і цілющою.
18. Сім'я – наша опора і наше щастя: роби для сім'ї все так, щоб кожен її член відчував твою потрібність і залежність один від одного.
19. Вироби стиль і режим свого життя: ти повинен йому слідувати все життя.
20. Пам'ятай: людство (і

ти сам) нічого не втратять, якщо розпрощаються з цигаркою і чаркою.

21. Будь уважним і милосердним до дітей і старих: якщо можеш – допоможи і не прохуй повз чуже горе. 22. Люби нашу Землю – мати і годувальницю, дбайливо стався до неї і до всього живого, кому вона дала життя. Хочеш жити – люби життя. 23. Людина буде все далі і далі проникати в Космос, але колиска – наша Земля, і до неї ми завжди будемо повертатися. 24. Ми люди однієї долі і всі повинні боротися за Мир і Сонце на Землі: без Миру не буде ні життя, ні здоров'я. 25. Здоров'я – наш капітал: його можна збільшувати, його можна і прогуляти: хочеш бути здоровим – будь ним! 26. Стресів в житті не уникай, але і не шукай собі зайвих: стреси можуть зміцнювати і тренувати, а можуть і робити слабкішим. 27. Якщо хочеш бути хворим – захворій здоров'ям, повір в великі цілющі сили нашого тіла і нашої душі. 28. Краса зміцнює тіло і дух, все потворне їх руйнує. 29. Кращий доктор твого здоров'я – ти сам, цінуй і виконуй поради лікаря, будь до них уважним і шанобливим. 30. Не рахуй дні, проведені в лікарні, а рахуй дні, проведені на природі.

Шість мудрих порад, перевірених досвідом і життям багатьох поколінь: Перша порада. Умійте на час відволіктися від турбот і навіть неприємностей! Для цього необхідно пам'ятати: які б важкі неприємності на вас не звалилися, постарайтеся позбутися гніту важких думок, перемикаючись на інші турботи (на роботі або будинку); ні в якому разі не інфікуйте бактеріями свого поганого настрою оточуючих; будьте розумні і тактовні, не перетворюйте свою неприємність в «світову катастрофу»; якщо оточуючі доброзичливі до вас, вони знайдуть можливість висловити вам співчуття і допомогу; щоб не трапилося в житті – пам'ятайте: життя триває! Друга порада. Гнів – поганий порадинок і негідний метод в роботі і стосунках між людьми. Для того щоб уникнути гніву: ніколи не доводьте себе до гніву і не входите в нього. Впадаючи в гнів, зупиніться, зробіть паузу, згадайте мудрих: «Гнів – знаряддя слабких» тощо; осмисліть всю ситуацію, яка призвела до гніву, і ви побачите, що вина ваша не менше за інших; спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей; найкраща розрядка гніву – фізична робота: розряджати не словом, а працею.

Третя порада. Майте мужність поступатися, якщо ви не праві. Слід пам'ятати: упертість свідчить про примхливість і незрілість людини; вмійте уважно вислухати свого опонента, поважайте його точку зору; будьте самокритичні до своєї точки зору: не вважайте свій погляд завжди правильним, абсолютною істиною; всі погляди відносні, і в кожній точці зору є частка істини; пам'ятаєте французьке прислів'я: «Якщо жінка не права – вибачтеся перед нею»; розумні вчинки не тільки корисні для справи, але і викликають повагу оточуючих. Четверта порада. Будьте вимогливі насамперед до себе! Для цього: не вимагайте від інших того, на що самі нездатні; не чекайте від інших того, чого не можете дати самі; надмірність у вимогах завжди дратує людей, бо міра у всьому – основа мудрості; не прагніть перелаштувати всіх на свій манер: приймайте людей

такими, які вони є, або взагалі не майте з ними справи; □ намагайтеся знайти в кожній людині позитивне і опирайтеся на ці якості у стосунках з ними. П'ята порада. Ми люди, а не боги і не надлюди! Кожен з нас повинен засвоїти наступне: □ не можна бути досконалістю у всьому: кожен з нас в чомусь сильний і в чомусь слабкий; □ не думайте, що ви кращі за всіх або найгірші: цінують себе реально, гідно, з честю, не принижуючи себе і людей; □ наші можливості і навіть таланти обмежені, але вони можуть бути значні і різноманітні; □ в розмаїтості якостей – цінність людей. Це треба бачити і цінувати; □ пізнайте свої можливості і робіть те, до чого у вас є покликання: решту робіть в силу своїх можливостей, але завжди максимально добросовісно, чесно і дбайливо. Шоста порада. Не носіть в собі своє горе і не збираєте неприємності! Досвід людства свідчить: □ не залишайтеся наодинці зі своїми неприємностями і горем; □ горе, як і щастя, треба ділити з людьми: сповідь полегшує горе і посилює радість людини; □ шукайте людину, здатну вас зрозуміти і розділити ваше горе; □ доброзичливих і розважливих людей чимало: вони здатні розділити і горе, і щастя; □ намагайтеся і самі бути співчутливими і співчуваючими, добрими і людяними, милосердними і мудрими. Цілком очевидно, що запорука збереження здоров'я – здоровий спосіб життя. Цілком очевидно також, що якщо людина не буде любити життя, боротися за повноцінне духовне і фізичне довголіття, то ніяка сучасна наука, ліки і рецепти не допоможуть. Для збереження здоров'я не слід сподіватися ні на які чудеса. Перш за все необхідна висока культура поведінки та здоровий спосіб життя, висока культура життя і культура думки.

Запитання і завдання для самоперевірки

1. Розкрийте поняття «гармонія».
2. Що розуміють під гармонією особистості?
3. Що таке духовність?
4. У чому полягає суть духовного розвитку людини?
5. Що слід розуміти під психологічною стійкістю?
6. Назвіть і охарактеризуйте складові психологічної стійкості.
7. Що впливає на зниження психологічної стійкості?
8. Розкрийте поняття віри як основи психологічної стійкості.
9. В чому проявляються індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я?
10. Як спосіб життя впливає на психічне здоров'я людини?
11. Що потрібно розуміти під здоровим способом життя?
12. Чому сьогодні так актуально постає питання здорового способу життя?
13. Назвіть основні ідеї і аксіоми здорового способу життя.
14. Дайте характеристику основним принципам здорового способу життя.
15. Які ознаки здорового способу життя?

Сором часто забороняє те, чого не забороняють закони

Сенека

В людині має бути все прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки

А. П. Чехов

