

С.Ф. Кудін, Л.М. Кузьомко, О.В. Савонова

# ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чернігівський державний педагогічний університет  
імені Т.Г.Шевченка

Л.М. КУЗЬОМКО, С.Ф.КУДІН, О.В. САВОНОВА

## **ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ**

(програма, методичні розробки занять)

навчальний посібник для викладачів вищих навчальних закладів,  
студентів та вчителів

Чернігів 2007

ББК Р 64я73  
К 89  
УДК 613.8 (075)

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів  
( лист № 1.4/18-Г-1494 від 11.09.07)*

Рецензенти:

*Кривич І.П.*, докт. мед. наук, професор кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я Інституту педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова;

*Страшко С.В.*, к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я Інституту педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

*Т.В. Мазур*, к. психол.наук., доцент кафедри практичної психології Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

**Кузьомко Л.М., Кудін С.Ф., Савонова О.В.**

К 89 ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ (програма, методичні розробки занять) навчальний посібник для викладачів вищих навчальних закладів, студентів та вчителів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2007. – 152 с.

**ISBN 978-966-7743-63-5**

**ББК Р 64я73  
К 89  
УДК 613.8 (075)**

*Автори висловлюють щирі подяку своїм колегам,  
які давали цінні поради. Цінуємо цю допомогу і відчуваємо себе в боргу перед ними.*

**ISBN 978-966-7743-63-5**

© Кузьомко Л.М., Кудін С.Ф., Савонова О.В., 2007

## ВСТУП

Сучасна епоха вимагає від людства вирішення складних завдань, які випливають із деяких особливостей сучасного суспільного розвитку. Найважливіша особливість полягає в прискоренні темпів суспільного розвитку і пов'язаних з цим глобальних соціальних, економічних, технологічних, кліматичних змінах. Деякі авторитетні філософи і суспільствознавці вдало позначили цю особливість терміном «прогресуюча нестабільність», яка вимагає від людини швидкої адаптації і переадаптації до реальних умов існування, що постійно змінюються. У зв'язку з цими змінами стає очевидним, що умови існування сучасної людини суттєво відрізняються від колишніх умов. Ситуація, що виникла, є серйозним іспитом для фізичного, психічного й духовного потенціалу людини і вимагає від неї не тільки зміцнення свого здоров'я, але й перегляду основних ціннісних вимірів.

Парадигма, яка сформувалася у суспільній свідомості за останні десятиліття – з суто технічною орієнтацією щодо вибору помилкової стратегії підкорення природи, вичерпала себе. Найбільш перспективним, на думку прогресивних мислителів, є новий світогляд, який насамперед передбачає вивчення *людини як феномена*, її ставлення до навколишнього світу, розуміння таємниць психічної діяльності тощо.

Загальна тенденція стосовно гуманістичної трансформації суспільного світогляду знайшла своє логічне відображення в реформуванні змісту середньої і вищої освіти, сутність якого розкривається в індивідуально-зорієнтованому вихованні й навчанні, де особистість, її самобутність, самоцінність, виходить на перший план.

Як відомо, кожний період історичного розвитку суспільства формує свої вимоги до удосконалення людини, її подальшого розвитку. Здоров'я людини є тим динамічним станом, який визна-

чає її сучасне та майбутнє, впливає на розвиток здібностей, реалізацію потреб та інтересів. Аналіз ситуації зі здоров'ям населення, що склалася за сучасних умов у нашій країні, вимагає від кожної людини серйозного переосмислення проблеми, пов'язаної з його збереженням та зміцненням. Численні дослідження свідчать про те, що для України характерна прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого. Найпоширеніші сьогодні захворювання – психічні й неврологічні. Впродовж 1990-2000 рр. кількість психічних розладів зросла на 5% і становила у 2000 році 1202549 осіб (це дорівнює 2% від загальної кількості населення України). У дітей цей показник вищий ніж у дорослих (відповідно 2916 і 2449 на 100 тисяч населення).

Певне уявлення про стан психічного здоров'я населення будь якої країни може дати аналіз суїцидальної поведінки та кількість випадків завершених суїцидів. У світі щорічно намагаються скінчити життя самогубством 10-12 млн. людей, 1 млн. з них – гине. В Україні на кожні 100 тисяч населення припадає 20-40(!) випадків самогубств. Це дуже високий показник. Особливу тривогу викликає збільшення випадків суїцидальних спроб серед молоді у віці від 18 до 29 років і зростання числа самогубств серед дітей у віці від 5(!) до 14 років. Найжахливіше полягає в тому, що діти йдуть на цей крок цілком свідомо! В багатьох випадках винуватцями суїцидальної поведінки дітей стають їх батьки, які нерідко страждають алкогольною й наркотичною залежністю. Сьогодні в Україні зареєстровано біля 700 тисяч осіб з алкогольною залежністю і близько 80 тисяч осіб із наркотичною залежністю. За даними Національного координаційного комітету з боротьби з наркоманією при Кабінеті Міністрів України, майже 90% наркозалежних – це люди у віці від 12 до 27 років. В індустріальних областях України показник числа осіб із наркотичною залежністю перевищує втричі показник наркозалежних осіб, які проживають у сільській місцевості.

Неухильно зростає кількість дітей-інвалідів. Слід зазначити, що нозологічну структуру дитячої інвалідності очолюють саме психічні розлади та хвороби нервової системи.

Безумовно, різке зниження загального рівня здоров'я, зростання кількості психічних розладів, неухильне зростання числа інвалідів певною мірою є наслідком погіршення медичного обслуговування населення. Проте, як свідчать результати наукових досліджень, стан здоров'я населення, навіть у розвинених країнах Європи й Америки, лише на 10% обумовлюється медичною допомогою. Провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його *ставлення* до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Отже, єдиний радикальний спосіб вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я – це кардинальна перебудова суспільного світогляду стосовно причин і наслідків значного погіршення здоров'я населення. А досягти цього можна, як вже відзначалося, тільки через реформування системи освіти і впровадження обов'язкових загальноосвітніх курсів з охорони здоров'я в усі ланки навчально-виховних закладів, що спрямовані на формування у молоді мотивації до здорового способу життя.

Освітній напрямок з формування, збереження та зміцнення здоров'я людини одержав назву – *«валеологічної освіти»* (І. І. Брехман, 1987). Основою для формування змісту валеологічної освіти є валеологія. Валеологія – інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини. Валеологія – це теорія і практика управління здоров'ям у всіх його аспектах: фізичному, психічному, духовному, соціальному. З'явившись у медицині, валеологія швидко перетнула межі медичної науки і стала метанаукою, яка сформувала окремі наукові напрямки із власними *предметами* дослідження. У медицині – це механізми індивідуального здоров'я й можливості управління цими механізмами, у педагогіці – закономірності залучення особистості до процесу збереження та зміцнення власного здоров'я. На стадії оформлення знаходиться

*психовалеологія* (Л. О. Попова, 1998) – окремий валеологічний напрямок, у межах якого розробляються уявлення про сутність, механізми, прояви, діагностику, формування, збереження та зміцнення індивідуального психічного здоров'я.

У системі вищої педагогічної освіти є чимало достойних навчальних посібників з валеології, в яких досліджуються актуальні аспекти збереження та зміцнення не тільки соматичного, але й психічного здоров'я. Однак суттєвим недоліком нової навчальної валеологічної літератури є те, що *предмет* дослідження (психічне здоров'я) розглядається авторами винятково з медико-біологічних позицій – і зовсім не враховуються сучасні досягнення глибинної і трансперсональної психології, які дозволяють проникнути у вищу ірраціональну сферу, з освоєння якої і повинно починатися управління індивідуальним здоров'ям.

Комплексне осмислення валеологічних аспектів психічного здоров'я, з урахуванням новітніх досягнень глибинної і трансперсональної психології, знайшло своє відображення у навчальному посібнику «Психовалеологія», який містить навчальну програму, методичні розробки занять, тематику реферативних повідомлень, питання для дискусії, список рекомендованої літератури. Посібник розрахований насамперед на викладачів, які займаються валеологічною освітою і вихованням студентської молоді.

Специфіка авторського підходу полягає в тому, що в ході реалізації основних програмних установок спецкурсу головним є не просто засвоєння студентами комплексу психовалеологічних знань та умінь, але й переосмислення, усвідомлення цих знань з точки зору професійного і життєвого інтересу молодої людини. Тому надзвичайно важливим у процесі валеологічного навчання є формування в майбутніх педагогів стійкої мотивації до корекції «негативних» рис характеру й власного способу життя, що дозволить їм у своїй подальшій професійній діяльності разом з валеологами, психологами, соціологами, медичними працівниками, батьками здійснювати усвідомлений, скоординований вплив на

формування поведінкової оздоровчої стратегії й тактики підростаючого покоління.

Навчальна програма і методичні розробки занять<sup>1</sup> не розглядаються авторами як спроба утвердити універсальність запропонованого підходу до вивчення психовалеології у вищих педагогічних навчальних закладах. Ця робота є експериментальною і потребує подальшого удосконалення й коригування. У своїй роботі автори творчо враховували надбання вітчизняних і зарубіжних авторитетних дослідників, які займаються валеологічним вихованням молоді, нормативні документи, проект Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників (2001 р.) тощо.

---

<sup>1</sup> Методичні розробки занять охоплюють не всю програму «Спецкурсу», що, на думку авторів, надає певну можливість організаторам валеологічного навчання і виховання проявляти власну ініціативу.



## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### "ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ"

#### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма дисципліни "Психовалеологія" складається з двох модулів, зміст яких відповідає основній меті й завданням Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників – формуванню валеологічної культури вчителя як важливої передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Вивчення спецкурсу передбачає здійснення поточного і підсумкового контролю знань, включення тематики реферативних повідомлень, практичних завдань та питань для дискусії.

Відповідно до вимог програми студенти повинні **знати**:

- сучасну наукову концепцію про людину, про сутність її психічного та фізичного здоров'я;
- основні категорії психовалеології: предмет, об'єкт, мета, завдання, методологічні засади;
- структурні особливості психіки відповідно до сучасних уявлень, що засновані на наукових дослідженнях К. Г. Юнга;
- фактори, що негативно впливають на психічне здоров'я людини;
- основні напрямки і принципи валеологічного обсягу роботи в практиці формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я;
- значення ролі вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я людини;
- внутрішню логіку і динаміку процесу управління психічним здоров'ям;

– методичні аспекти управління психічним здоров'ям, а також основні принципи формування, збереження та зміцнення здорового способу життя;

– закони комунікації, що сприяють збереженню та зміцненню психічного здоров'я.

Студенти повинні **вміти**:

– реалізовувати валео-педагогічні принципи щодо формування психічного здоров'я дитини, виходячи з типологічних особливостей її темпераменту;

– виявляти ознаки, які свідчать про неправильне виховання дитини і володіти методами диференційованої валео-педагогічної корекції та профілактики щодо нездорової психоекології в сім'ї (школі, оточенні однолітків);

– здійснювати корекцію й профілактику затримок у психічному (інтелектуальному, емоційному, соціальному) розвитку дитини;

– реалізовувати валео-педагогічні принципи в критичні періоди розвитку дітей;

– управляти власним психічним здоров'ям;

– орієнтуватися у своєму психічному і фізичному просторі, а також проводити мотиваційний аналіз з метою усвідомлення індивідуальних особливостей характеру;

– спостерігати власні вербальні конструкти негативного мислення і створювати позитивні альтернативи;

– користуватися тестовими методиками з метою самопізнання й зміцнення власного валеогенного потенціалу;

– складати і реалізовувати власні оздоровчі програми з урахуванням індивідуальних особливостей характеру і своєї культурно-національної приналежності;

– формувати оздоровчу поведінкову стратегію і тактику підростаючого покоління;

– усвідомлено управляти комунікативним процесом і вільно володіти методами розв'язання конфліктних ситуацій.

Табл. №1.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ  
"ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ"**

	ТЕМА	Кількість годин				
		Усього (за планом)	Види занять			
			лекції	семінарські	практичні	самостійна робота
	<b>Модуль 1. Формування психічного здоров'я</b>	26	8	6	4	8
1.1	Психовалеологія як наука про психічне здоров'я людини	6	4		2	
1.2	Вплив першого психічного досвіду на формування душевного здоров'я	4	4			
1.3	Дитяча нервовість та її причини	2				2
1.4	Вплив неправильного виховання на психічне здоров'я дитини	2				2
1.5	Гармонізація психосоціального розвитку дітей у різних вікових групах	8		4	2	2
1.6	Профілактика дитячої нервовості (валео-педагогічні аспекти)	4		2		2
	<b>Модуль 2. Збереження та зміцнення психічного здоров'я</b>	28	8		10	10
2.1	Роль вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я	4			4	
2.2	Сучасні підходи до психічного оздоровлення	8	2		2	4
2.3	Інтегративний підхід до управління індивідуальним психічним здоров'ям	6	4		2	
2.4	Сучасні підходи до психосоматичної гармонізації	4				4
2.5	Психоекологія життєвого простору	6	2		2	2
	<b>Усього годин – 54 (аудиторних – 36):</b>	54	16	6	14	18

## **Модуль 1. ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

### **1.1. Психовалеологія як наука про психічне здоров'я людини**

Передумови виникнення психовалеології як наукової дисципліни. Основні категорії психовалеології: об'єкт, предмет, методологія, ціль і завдання психовалеології у системі вищої педагогічної освіти.

Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Сучасні уявлення про структуру психіки, які впливають з наукових досліджень К. Г. Юнга. Основні характеристики психічного здоров'я. Механізми валеогенезу на психічному рівні. Фактори, що знижують рівень психічного здоров'я. Поняття про стрес, загальний адаптаційний синдром та концептуалізацію. Поняття про «шкільний стрес» та його причини.

Психологія здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Стрижені індикатори психоемоційного благополуччя. Динаміка трансформації станів дезадаптації: здоров'я, передхвороба, хвороба. «Мішені» компенсаторної психокорекції. Поняття про психовалеологічне навчання.

### **1.2. Вплив першого психічного досвіду на формування душевного здоров'я**

Структура психічних і невротичних розладів у дітей на сучасному етапі. Мета формування психічного здоров'я. Основні напрямки і принципи в практиці формування психічного здоров'я. Поняття про перинатальні матриці (за С. Грофом). Профілактика «стресу народження».

### **1.3. Дитяча нервовість та її причини**

Визначення нервовості. Біологічні та мікросоціальні причини дитячої нервовості. Поняття про темперамент як важливу складову психічного здоров'я. Поняття про валео-педагогічний вплив. Валео-педагогічні принципи формування психічного здоров'я дитини, виходячи з типологічних особливостей її темпераменту.

#### **1.4. Вплив неправильного виховання на психічне здоров'я дитини**

Поняття «правильного» і «неправильного» виховання в контексті формування психічного здоров'я. Первинне й вторинне неприйняття. Гіперсоціальне виховання. Тривожно-недовірливе виховання. Егоцентричне виховання. Диференційовані валео-педагогічні принципи корекції неправильного виховання та профілактика нездорової психоекології в сім'ї (школі, оточенні однолітків).

Дитячі страхи, причини їх виникнення, валео-педагогічні принципи корекції та профілактики.

#### **1.5. Гармонізація психосоціального розвитку дітей у різних вікових групах**

Поняття «норми» психосоціального розвитку дитини. Характеристика вікових груп. Особливості валео-педагогічних заходів щодо формування психічного здоров'я дітей у різних вікових групах. Психосоціальні критерії готовності дитини до навчання в школі.

Поняття про сенситивні періоди та імпринтинг. Вікові кризи та валео-педагогічні принципи щодо їх розв'язання.

#### **1.6. Профілактика дитячої нервовості (валео-педагогічні аспекти)**

Значення принципу «своєчасності» валео-педагогічних заходів щодо профілактики дитячої нервовості. Валеогенне значення розвиваючого середовища та авторитетних наставників. Валео-педагогічні принципи виховання у дитини «самостійності» як важливої передумови зміцнення її психічного здоров'я.

Роль учителя в профілактиці дидактогенних невротичних розладів у школярів. Роль учителя у формуванні оздоровчої поведінкової стратегії і тактики підростаючого покоління.

## **Модуль 2. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

### **2.1. Роль вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я людини**

Уявлення про людину та вищі рівні її свідомості в стародавніх філософсько-медичних холистичних системах. Духовний досвід стародавніх та сучасних дослідників вищих станів свідомості у світлі новітніх досягнень квантової фізики, нейрофізіології, глибинної і трансперсональної психології.

Основні характеристики надсвідомості. Механізми валеогенного впливу вищих станів свідомості. Роль учителя в усвідомленні дитиною загальнолюдських духовних цінностей у контексті збереження та зміцнення її здоров'я.

### **2.2. Сучасні підходи до психічного оздоровлення**

Поняття про психічне оздоровлення. Особливості сучасного підходу до вивчення психіки і корекції її розладів. Основні напрямки валеологічного обсягу роботи в практиці збереження та зміцнення психічного здоров'я. Основні причини «витоку» психічної енергії. Головна передумова оздоровлення ментальної сфери. Поняття про самоідентифікацію. Визначення провідної проблеми щодо емоційного оздоровлення та шляхи розв'язання цієї проблеми. Валеопрактичні методики психічного оздоровлення. Попередження можливих помилок, які знижують ефективність індивідуальної психовалеологічної роботи.

### **2.3. Інтегративний підхід до управління індивідуальним психічним здоров'ям**

Поняття про інтегративний (системний) підхід до управління індивідуальним психічним здоров'ям.

Поняття про субособистості та їх мотиваційні складові. Роль позитивного (валеогенного) мислення в психічному оздоровленні. Вербальні конструкти негативного мислення: способи

спостереження та створення усвідомлених цілісних позитивних альтернатив. Формування Я-концепції в контексті створення основ позитивного (валеогенного) мислення.

#### **2.4. Сучасні підходи до психосоматичної гармонізації**

Поняття про психосоматичну гармонізацію як головний валеологічний прийом щодо відновлення внутрішньої цілісності людини. Методики психосоматичної гармонізації, які первинно впливають на тіло. Методики психосоматичної гармонізації, які первинно впливають на психіку.

Поняття про основні принципи формування, збереження та зміцнення здорового способу життя.

Проектування оздоровчих програм з урахуванням індивідуальних характерологічних та культурно-національних особливостей людини. Використання тестових методик з метою самопізнання та зміцнення індивідуального валеогенного потенціалу.

#### **2.5. Психоекологія життєвого простору**

Поняття про складові психоекології життєвого простору. Поняття про психологічну сумісність. Принципи психологічної сумісності, що визначаються в стародавніх й сучасних знакових системах. Поняття про комунікативну компетентність. Поняття про управління комунікативним процесом. Комунікативна компетентність як важливий валеогенний чинник розв'язання конфліктних ситуацій: мова тіла й жестів, поняття про конгруентність, репрезентативні системи та принципи «приєднання», методика дисоціації тощо.

## ТЕМИ РЕФЕРАТИВНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ. ПИТАННЯ ДЛЯ ДИСКУСІЙ

### Модуль 1. ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

#### Реферативні повідомлення

1. Внесок стародавніх цивілізацій (Ст. Китай, Ст. Індія, Єгипет тощо) у розвиток теорії і практики психічного й фізичного оздоровлення людини.
2. Шляхи Сходу і Заходу у пошуках оздоровчих методик, схожість і розбіжність у підходах.
3. Історичний розвиток уявлень про сутність людини та її здоров'я.
4. Біологічне й духовне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я й хвороби.
5. Сутність людини, смисл її життя, феноменальна природа людини.
6. Роль розвиваючого середовища й авторитетних наставників у формуванні психічного здоров'я.
7. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
8. Шкідливі звички батьків, їх вплив на психічне здоров'я дитини.
9. Роль валеогенного мислення у формуванні психічного здоров'я.
10. Історичні аспекти щодо «завоювання» світу алкоголем, наркотиками, тютюном.
11. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення психічних розладів серед дітей і підлітків, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.

#### Питання для дискусії

1. Валеологія і психовалеологія як можливі варіанти стратегії виживання в сучасному суспільстві.
2. Психічне й фізичне здоров'я людини: самоціль чи засіб досягнення життєвих інтересів та самоактуалізації?
4. Роль традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія?



5. Психічне здоров'я індивіда – природна даність чи результат певних зусиль щодо його формування?

6. Роль матері й батька у формуванні психічного здоров'я дитини: чий вплив важливіший?

7. Дитячі страхи: чи потрібно соромити дитину за відчуття страху?

8. Стимування дитини страхом від забороненого – надійний валео-педагогічний принцип чи серйозна валео-педагогічна помилка?

9. Принцип «своєчасності» валео-педагогічних впливів: обов'язковий чи рекомендаційний?

**Література:** [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 14, 17, 19, 32, 38, 39, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 57]

## **Модуль 2. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

### **Реферативні повідомлення**

1. Висока творча мета в житті людини як фактор гармонізації психіки й тіла.

2. Релігія та здоров'я.

3. Всесвітня віра Г.Сковороди: здоров'я і духовність у творчості письменника і філософа.

4. Пошук шляхів духовного оздоровлення у здобутках видатних вітчизняних і зарубіжних дослідників.

5. Самоідентифікація як валео-практична технологія.

6. Школа і психічне здоров'я дитини. Роль учителя в профілактиці невротичних розладів у школярів.

7. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.

8. Урахування ролі національного менталітету у формуванні культури здоров'я українців.

### **Питання для дискусії**

1. Духовне здоров'я: проблема людини чи суспільства?

2. Духовність українців: сучасний стан і перспективи росту.
  3. Здоровий спосіб життя людини: модний «бренд» чи незмінний принцип?
  4. Здоровий спосіб життя людини – універсальний для всіх чи індивідуальний для кожного?
  5. Поясніть стародавню східну мудрість «віддаючи – одержуєш». Чи є вона актуальною сьогодні?
- Література:** [1, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 49, 53, 56]

## МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ЗАНЯТЬ

Психовалеологічне навчання – це складне завдання, і будь-які педагогічні претензії щодо абсолютної ефективності запропонованого авторами підходу є недоречними. Психовалеологічне навчання і його результати не можуть бути вичерпаними тими 54 годинами (див. *табл. №1*), що передбачено за планом, навіть за умови інтенсивної роботи в аудиторії. Збереження та зміцнення психічного здоров'я – це тривалий процес, результативність якого може бути виявлена тільки в ході реального життя і діяльності людини. Практичні заняття – тільки «пусковий механізм», який спрямований на розкриття валеогенного *потенціалу* студентської молоді. Ефективність спецкурсу буде визначатися подальшим реальним ставленням молодого спеціаліста до власного здоров'я й здоров'я оточуючих.

Як уже відзначалося, першим важливим завданням психовалеологічного навчання є формування у майбутніх педагогів культури психічного здоров'я, тобто усвідомленого досвіду самоактуалізації в суспільній системі координат, що охоплює всю людську натуру. Друге важливе завдання – виховання у студентів комунікативних знань, умінь та навичок – надійних гарантів попередження конфліктів, психоемоційних стресів, а отже й зміцнення здоров'я. Комплексне розв'язання цих завдань виступає провідним орієнтиром стосовно змістовної лінії методичних розробок занять, особливість яких полягає у включенні до їх структури спеціально підібраних психовалеологічних ігор та вправ, які подаються у адаптованому варіанті, згідно до розв'язання завдань психовалеологічного виховання і навчання.

## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ЯКІ МІСТЯТЬ ІГРОВУ СКЛАДОВУ

1. Викладач повинен визнавати за студентами їхнє безумовне право на власний вибір стосовно стратегії й тактики вирішення кризової ситуації, яка моделюється в ігровій частині заняття. Однак це не виключає й право викладача висловлювати власну думку з цього приводу.

2. Викладач повинен організувати заняття таким чином, щоб група відчула свою причетність до безперервного і захоплюючого процесу гри.

3. Заняття повинні організовуватися таким чином, щоб до ігрової ситуації залучалися всі присутні з самого початку.

4. Викладачу слід уникати спокуси вступати у марні дискусії з учасниками гри. Якщо ж суперечка виникає, потрібно виразити повагу до альтернативної точки зору і спробувати «замкнути» сперечальника на групу. В цьому випадку у викладача залишається можливість маневру для ефективного завершення дискусії. У даному випадку мова не йде про заперечення або неприйняття творчого самовираження когось із учасників чи про маніпулювання думкою групи. Важливо не допускати «демонстративної» поведінки сперечальників, до якої останні зазвичай прагнуть.

Певна річ, неможливо передбачити усіх методичних перешкод, які можуть виникнути у процесі психовалеологічного навчання. Однак, автори абсолютно впевнені в тому, що викладачі, які творчо ставляться до своєї справи, завжди знайдуть гідне рішення у будь-якій ситуації. Головне, залишатися щирим і доброзичливим, а час зробить усе інше.

При оцінюванні результативності практичних занять і спецкурсу в цілому, доцільно не стільки думати про те, яка гра або вправа найкраща, скільки про те, як ефективніше використовувати кожен момент аудиторного часу для досягнення головної мети психовалеологічного навчання – формування валеологічного світогляду та психічної культури майбутнього педагога.

## Тема 1. ВСТУП ДО ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ

**Вид заняття:** практичне.

**Кількість годин:** 2.

**Мета заняття:** ознайомити студентів з основними дефініціями психовалеології.

**План заняття**

1. Вступне слово викладача.
2. Ігрова частина заняття: індивідуальний іспит.
3. Стислі теоретичні відомості.

### **1. Вступне слово викладача**

Психічне здоров'я поряд із фізичним є складовою загального здоров'я, рівень якого за останній час набув тенденції до стабільного зниження. Про це свідчать офіційні статистичні дані, що характеризують рівень здоров'я населення, і, зокрема, дитячого: сьогодні тільки один із десятиох першокласників не має патології; за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази, а кількість психічних розладів (у порівнянні з 1990 роком) збільшився з 15% до 40%; тільки у 15% дівчат-підлітків не виявлено патології; 85% школярів мають хронічні захворювання, що створює реальну загрозу репродуктивному здоров'ю; 30% юнаків призовного віку за станом здоров'я не можуть виконувати свій громадянський обов'язок – захищати батьківщину; неухильно збільшується число дітей-інвалідів; нозологічну структуру дитячої інвалідності очолюють захворювання нервової системи і психічні розлади, загрозово збільшується кількість випадків самогубств; відзначається не тільки негативний приріст населення, але і падіння показника середньої тривалості життя.

За даними Всесвітнього банку індекс людського розвитку України сьогодні складає 0,744, що відповідає 78 положенню в

світі, у той час як країна з найнижчим рівнем цього індексу (0,864) ЄС – Португалія – займає 28 місце.

За експертними даними в нашому суспільстві біля 8 мільйонів безробітних, у тому числі – 3 мільйони молоді. Біля 43% сімей не мають або не хочуть мати дітей, 52% складають сім'ї з однією дитиною; біля 1,5 мільйона дітей виховуються без батьків.

Україна проходить через складний період свого еволюційного розвитку, який природно супроводжується кризовими явищами в економіці, й соціальній сфері. Проте, як свідчать поглиблені наукові дослідження, джерела соціально-економічної кризи знаходяться не тільки в економіці, а набагато глибше – в інтелектуальній та духовній сферах людини.

І до того часу, поки люди не почнуть змінювати свої звички й поведінку, не слід очікувати швидкого розв'язання всіх цих кризових явищ. Таким чином, *головною перешкодою між людиною та майбутнім, до якого вона прагне, є криза самої людини.*

Потрібно пам'ятати, що криза людини полягає не в самій людській природі. Це перш за все криза самоактуалізації людини, яка характеризується невідповідністю між мисленням і поведінкою індивіда вимогам сучасності. Оскільки здоров'я людини є тим динамічним станом, який визначає її сучасне та майбутнє, то процес подолання кризи слід розпочинати з серйозного переосмислення проблем щодо збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.

Наука, яка вивчає індивідуальне здоров'я, його механізми, та можливості управління ними, називається валеологією. У 2005-му році валеології як науковому напрямку (*І. І. Брехман, 1987*) виповнюється 18 років.

Оскільки психовалеологія є складовою частиною загальної валеології, то об'єкт її дослідження, предмет вивчення, методологічна основа, мета та завдання є тими ж самими, що і в загальній валеології.

## 2. Ігрова частина заняття: індивідуальний іспит

Психовалеологія як і будь-яка наукова дисципліна має об'єкт дослідження, предмет вивчення, мету, завдання та методологічні засади. Перед тим як розглядати об'єкт і предмет психовалеології, студентам пропонується виконати завдання, пов'язані з цими дефініціями.

**Завдання перше:** дайте відповідь на таке запитання: «Чим відрізняється Людина від рослини і тварини?»

**Завдання друге:** дайте відповідь на таке запитання: «Чим відрізняється психічно здорова людина від психічно нездорової?»

(Для письмового виконання цих завдань надається 8-10 хвилин).

Після обмірковування цих завдань замість загальної дискусії доцільно запропонувати студентам скласти *індивідуальний іспит*. Почати можна з такого запитання:

– *Хто з присутніх впевнений і готовий обгрунтувати, що в нього за бажанням жити стоїть щось більше, ніж звичайний інстинкт самозбереження, тобто хто впевнений, що він точно «не рослина і не тварина», а дійсно гідний високого звання «Людина»?*

**Рекомендації ведучому.** Індивідуальний іспит може проходити таким чином: *претенденту* надається близько 2-х хвилин для відповіді, після якої, для уточнення позиції відповідача, інші учасники мають право задавати йому питання. За результатами іспиту робиться висновок (для наочності – руками, як на змаганнях у Древньому Римі: великий палець униз – «не переконав», великий палець угору – «переконав» і нагороджується *Високим Званням – Людина*). Скласти *індивідуальний іспит*, в залежності від активності учасників, можна запропонувати 5-7 студентам).

Спираючись на досвід проведення подібних іспитів, найчастіше зустрічаються такі варіанти відповідей: Я – людина, тому що:

- вмію розмовляти;
- вмію відчувати;

- приношу користь;
- маю свідомість тощо.

Узагальнюючи наявні відповіді, викладачу доцільно задати студентам таке питання:

– *Можливо, здатність розмовляти, відчувати, усвідомлювати і відрізняє людину від тварини, проте чи додають Вам усі ці якості людської гідності?*

**Головна цінність** цієї гри полягає не в тому, щоб студенти займатися пошуком «точних» відповідей, а в тому, щоб спонукати їх замислитися над питанням: «А чи дійсно я гідний *називатися* Людиною?».

Після цього викладач (вибірково або за бажанням студентів) знайомиться з їхніми відповідями на друге завдання, які зазвичай відображають наявний досвід учасників гри. Під час обговорення другого завдання викладачу потрібно підвести студентів до розуміння того, що перед вивченням якогось предмета, так само як для того, щоб «піднятися на сходинку вгору», необхідно «тримати» перед внутрішнім поглядом *точку відліку*, тобто свій реальний досвід. Тоді людина може від «чогось» відштовхнутися, щоб просуватися вперед, а відтак з'являється реальна можливість розвиватися. Слід пам'ятати, що компетентність відштовхується від некомпетентності, знання – від незнання і т.д. Отже, головна цінність виконання першого і другого завдання полягає в тому, що студенти визначають власну «точку відліку» для подальшого розширення свого валеологічного світогляду.

Далі викладачу потрібно подякувати студентам за активну участь в обговоренні запропонованих завдань, відзначаючи, що практично усі відповіді були цікавими, бо відображали особистий досвід учасників, і перейти до розгляду основних дефініцій психовалеології.



### 3. Стислі теоретичні відомості

*Об'єктом* вивчення психовалеології є людина, яка знаходиться у всьому діапазоні психічного здоров'я, *предметом* вивчення – її психічне здоров'я. Для того, щоб опанувати цими категоріями, необхідно зрозуміти феномен людини і принципи її організації.

До сучасного феноменологічного розуміння людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, які функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування. Людина – це відкрита система з пірамідальним принципом будови, яка містить у собі такі елементи: надсвідомість або духовний елемент (вершина піраміди), психіку (інтелектуально-емоційна сфера) і тіло. Організація ця *ієрархічна* і визначальним елементом, який впливає на діяльність усієї системи, є *вершина*. Взаємовідносини між елементами піраміди підпорядковуються *законам гармонії*. Ці особливості (ієрархія і гармонія) забезпечують динамічну стійкість (стабільність) системи і можливість розвитку.

Кожний з трьох елементів системи «Людина» розглядається як підсистема, яка організована за тим самим принципом, що і вся система. У середині таких підсистем, так званих підсистем першого порядку, в свою чергу, виділяються підсистеми другого порядку і т.д. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при суворому дотриманні принципів взаємозв'язку та підпорядкування нижчого рівня вищому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності в них загальних блоків, тобто у взаємоперехресуванні. Тому одна підсистема неминуче втягує в роботу іншу підсистему, і людина реагує на будь-які впливи як єдине ціле. Дослідження людини, як єдиного цілого, складає принцип холізму (цілісності).

Людина є частиною Світу, вона входить до нього як одна з підсистем. У свою чергу, біологічна структура людини складається-

ся з так званих мінісистем-аналогів, у яких відображається весь організм. Це райдужна оболонка ока, вушна раковина, язик тощо. Відслідковуючи зміни, що відбуваються в цих структурах, можна діагностувати стан здоров'я людини. А впливаючи на них – корегувати відхилення. Прикладом елементарної мінісистеми-аналога організму є жива клітина.

Принцип функціонування системи «Людина», як і будь-якої живої системи, будується на основі речовини, енергії й інформації. Інформація організовує в просторі й часі речовину та енергію, визначає їх форму.

Інформаційною матрицею біологічної структури людини – є генетичний код і нейрогормонально-імунний комплекс, який спрямовує функціонування організму як єдиного цілого для забезпечення його виживання й репродукції.

У наш час інформаційною матрицею психіки, її психічним кодом, вважається архетипна структура людини (за К. Г. Юнгом) і механізм усвідомлення. Людина приходить у цей світ з визначеним набором архетипів, які впливають на її поведінку.

При цьому людина має свободу волі, свободу вибору. Здатність до самопізнання дозволяє людині зорієнтувати свою психіку на збереження індивідуального здоров'я, а також забезпечити свій психічний розвиток та соціальну адаптацію.

Біологічний аспект існування людини поєднує її з тваринним світом. ***Але свою еволюцію людина проходить насамперед у психічній сфері, розширюючи свою свідомість, освоюючи її нові рівні.***

Психіка поділяється на усвідомлювану частину (свідомість) і неусвідомлювану (позасвідомість і надсвідомість). Неусвідомлювана частина займає біля 90% усього психічного матеріалу. *Еволюція психічної сфери передбачає збільшення частини усвідомлюваного матеріалу та освоєння вищих рівнів свідомості.*

Людина, як система, постійно обмінюється з навколишнім середовищем інформацією, енергією та речовиною. Виділяють

декілька форм цього обміну: харчування, дихання, рух, психо- та біоенергоінформаційні обміни.

Таким чином, у сучасній науці людина розглядається як відкрита біоенергоінформаційна система, яка має визначені аспекти функціонування. Щодо уявлень про людину як відкриту систему пірамідального типу впливає наступне:

1. Системний принцип організації визначає функціонування людини як *єдиного цілого*, тобто її внутрішню єдність. При цьому – центром інтеграції є вершина піраміди.

2. Як відкрита система, що постійно обмінюється з навколишнім середовищем інформацією, енергією і речовиною, людина є продовженням цього середовища, хоча і не перебуває у рівновазі стосовно нього.

Таким чином, людина цілісна внутрішньо і перебуває в рівновазі з навколишнім світом. Саме такий масштаб уявлень про людину, її здоров'я і управління здоров'ям прийнято в класичній філософії, холістичній медицині, сучасній психології та валеології.

Як відомо, системоутворюючим фактором є кінцевий результат, *мета* функціонування системи. Структура системи визначається метою, а зміна мети вимагає зміни структури. Порушення в структурі, зазвичай, знижують ймовірність досягнення мети.

Виділяють чотири базові мети життя людини.

На фізичному рівні: 1) *виживання*, тобто формування і збереження своєї індивідуальної біологічної структури, та 2) *репродукція*, яка забезпечує інтереси виду, збереження популяції.

На психічному рівні: 3) прагнення індивіда до *самоактуалізації* – до більш повного прояву і розвитку індивідуальних здібностей, які сприяють повноцінному життю індивіда в суспільстві.

У вищій сфері надсвідомості: 4) прагнення індивіда до творчого самовираження, тобто прагнення реалізуватися як *духовна індивідуальність*. У форматі цієї мети людина проходить шлях психічної трансформації, розвиваючи альтруїзм.

*Психічне здоров'я* асоціюється з третьої та четвертою базовою метою існування людини – потребою до самоактуалізації і творчого самовираження, тобто психічне здоров'я забезпечує соціальну і духовну сфери життя.

\* \* \*

Повертаючись до нашої гри, слід зазначити, що Людиною можна називати того, хто прагне досягти високої, доброї, розвиваючої мети, хто думає про «Людське» і шукає «Людське» в собі. «Бути людиною» – це завжди пошук! Але як тільки людина заспокоюється і каже собі: «Усе! Я досяг досконалості!» – то з цього моменту її «Людський» рівень починає знижуватися.

«Людиною» можна називати того, хто прагне до самоактуалізації і творчого самовираження, залишаючись при цьому вільним. Стан свободи дозволяє пристосовуватися не тільки до незмінних чинників середовища, але й до нового та випадкового. ***Тільки вільна людина здатна пізнавати світ і освоювати нові рівні своєї свідомості.*** Основу пізнання складає *творча уява і творча дія*, завдяки якій людина може змінюватися і змінювати, пристосовуватися до нового.

Основу творчості складає свобода думки і свобода як така взагалі. Отже, людина вільна за своєю еволюційною природою, тому впродовж усього свого життя проявляє себе як творча та незалежна істота. Найважливішим результатом прояву творчості є *людська індивідуальність* – це найцінніше що є в людині.

**Важливо пам'ятати!** Про «Людське» може йти мова тільки тоді, коли індивід спрямовує свою свободу на добрі вчинки.

Процес самоактуалізації і творчого самовираження потребує 1) достатнього рівня психічної енергії і в той же час 2) достатньої пластичності та гармонійності психіки. Окрім цього, психічне здоров'я характеризується стійкою «Я-концепцією» – позитивною, адекватною, стабільною самооцінкою. Такі критерії в прямих і опосередкованих проявах є основними діагностичними ха-

раактеристиками психічного здоров'я індивіда. Проте, внаслідок слабкої наукової розробки цих питань, така оцінка містить велику частку відносності й суб'єктивізму. Тому більш інформативним є показник *психічної адекватності*.

*Мета* психовалеології в системі вищої педагогічної освіти – формування культури психічного здоров'я майбутніх педагогів як невід'ємного елемента їх фахової компетентності.

Досягнення цієї мети потребує розв'язання таких головних психовалеологічних завдань:

1. Формування глибоких теоретичних знань з валеології та психовалеології.
2. Формування цілісних уявлень про людину, її психічне й фізичне здоров'я як ціннісну категорію.
3. Розвиток готовності майбутнього вчителя формувати, зберігати і поліпшувати як власне психічне й фізичне здоров'я, так і психічне й фізичне здоров'я учнів.
4. Усвідомлення ролі вищих психічних аспектів у збереженні та відновленні здоров'я.
5. Оволодіння валеопрактичними методиками та технологіями.

Методична сторона психовалеології дуже різноманітна і передбачає формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я. Деякі з її аспектів ми розглянули на сьогоднішньому занятті, деякі інші аспекти ми розглянемо більш детально на наступних заняттях.

## Тема 2. РОЛЬ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ АСПЕКТІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Вид заняття:** практичне.

**Кількість годин:** 4.

**Мета заняття:** сприяти формуванню усвідомленого ставлення студентів до збереження та зміцнення свого здоров'я. Дати розуміння важливості ролі вищих психічних аспектів у збереженні життя і здоров'я людини. Сприяти формуванню у студентської молоді валеологічного світогляду.

### **План заняття**

1. Вступне слово викладача.
2. Ігрова частина заняття.
3. Аналіз гри в контексті даної теми.
4. Стислі теоретичні відомості.

### **1. Вступне слово викладача**

Виходячи з уявлень про людину як ієрархічну систему пірамідального типу, управління здоров'ям повинне розпочинатися з вершини піраміди.

Вершина – носій вищих інформаційних аспектів системи; вона асоціюється з вищими рівнями свідомості, які в сучасній науці прийнято називати надсвідомістю, а в загальнокультурному діапазоні – духовною сферою. Це надособистісний, чи трансперсональний рівень, на якому досвід особистості вже утилізований та узагальнений. Вивчається він глибинною й трансперсональною психологією, у джерел якої стояли З. Фрейд, К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Ф.Пьорлз, С. Гроф та ін.

### **2. Ігрова частина заняття**

Перед тим як розглядати роль вищих психічних аспектів у збереженні життя і здоров'я людини, викладач має запропонувати студентам взяти участь у грі «Хроніка аварії на підводному човні».

**Рекомендації ведучому.** Гра складається з виконання трьох завдань. Час, що відводиться на виконання перших двох завдань, може займати від 5 до 7 хвилин, на виконання третього завдання – 10-12 хвилин, в залежності від ступеня активності студентів. Якщо потрібно, дозволяється збільшення або зменшення часового інтервалу. Бажано, щоб студенти персоніфікували та фіксували в зошиті всі запропоновані варіанти рішень. Час для прийняття рішень обмежений і якщо учасники гри не зможуть вчасно виконати перше (друге) завдання (таке в педагогічній практиці авторів траплялося досить часто), ведучий оголошує про «загибель екіпажу» і пропонує студентам обміркувати причини, які призвели до трагедії. Аналіз ходу і результатів гри доцільно провести відразу ж після її закінчення.

Відповідне «настроювання» студентів на виконання ігрових завдань ведучому доцільно розпочати зі вступного слова.

**Вступне слово.** Ви – екіпаж підводного човна, який, на жаль, внаслідок аварії, потопає, повільно занурюючись углиб водяного простору. Нас... чоловік, ... юнаків і ... дівчат. Відомо, що рятувальних костюмів вистачить на всіх, але через аварійно-рятувальний люк можна виходити тільки *по-одному*, з часовим інтервалом в одну хвилину. Шанс урятуватися залежить лише від *порядкового номера* людини, яка залишає підводний човен через аварійно-рятувальний люк, і не залежить від її фізичних сил й стану здоров'я. Це означає, що фізично слабкий учасник, проте який залишає підводний човен *десятим*, має більше шансів урятуватися, ніж той, хто залишає цей човен *одинадцятим*, навіть, за умови, що ця людина буде фізично сильною. Надання взаємодопомоги під час виходу через аварійно-рятувальний люк неможливе. Однак, на поверхні водяного простору на вас чекатиме рятувальний човен.

Після вступного слова учасникам потрібно докладно пояснити **правила**, за якими буде працювати група:

- 1) забороняється самоусуватися від пошуку гідних рішень щодо розв'язання екстремальної ситуації;
- 2) право пропонувати власний варіант розв'язання проблеми надається кожному;
- 3) кількість пропозицій, висловлених однією людиною, не обмежується;
- 4) остаточне рішення щодо розв'язання ситуації приймається і вважається обов'язковим для виконання тільки в тому випадку, якщо за нього проголосують усі члени екіпажа;
- 5) остаточне рішення не може вважатися «прийнятим», якщо хоча б один з учасників гри не погодиться з ним. У цьому випадку група має шукати інше рішення.

**Завдання перше.** На підводному човні є пістолет. – З якою метою можна його використати у ситуації, що склалася?

У педагогічній практиці авторів зустрічалися наступні варіанти пропозицій:

- сховати пістолет, щоб він нікому не дістався;
- використати пістолет для залякування, щоб у такий спосіб взяти ситуацію під контроль (навести порядок, запобігти паніці);
- застрелитися самому з пістолета й у такий спосіб звільнитися від можливих страждань;
- залишити пістолет тому, хто буде останнім покидати човен.
- використати пістолет, щоб урятуватися самому.

(Перші дві пропозиції зустрічалися частіше ніж останні три).

*Далі йде процедура голосування. (див. правила п.п. 4-5)*

**Завдання друге.** Група має визначитися з принципом, який регулюватиме порядок виходу членів екіпажу через рятувальний люк?

Як показує педагогічна практика авторів зазвичай студентами пропонувалося у першу чергу дозволити врятуватися:

- дівчатам;
- фізично слабим членам екіпажу;



- душевно слабким – «скиглям», панікерам тощо;
- членам екіпажу, у яких є діти;
- тим, хто знаходиться ближче до рятувального люка (кинути жереб).

**Рекомендації ведучому.** Перед виконанням третього завдання ведучому слід створити емоційне підґрунтя в групі щодо розв'язання ситуації, яка склалася таким питанням: «Як ви думаете, про що ця гра?». Поступово «підвівши» учасників до того, що головною ідеєю гри є – **ЦІНА ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ**, бажано пояснити їм, що життя кожного в групі, залежить від рішення яке прийматиметься особисто ними або ким-небудь іншим. Стимулювати роботу групи до виконання третього завдання ведучий може навівши приклад схожої ситуації з реального життя.

*У «Блокадній книзі» Данііл Гранін описує епізод своєї приватної розмови з О. М. Косигінім, який під час Великої Вітчизняної війни займав відповідальну посаду керівника оборонної промисловості країни і безпосередньо брав участь у прийнятті остаточних рішень щодо евакуації людей з блокадного Ленінграду. Письменника цікавили «внутрішні» орієнтири, на які спирався цей чиновник, визначаючи цінність кожної «одиниці» оборонного ресурсу блокадного міста. Зрозуміло, що перед тим, як приймати такі відповідальні рішення, доводилося «зважувати» цінність життя не тільки кожної людини, але й цінність верстатів, знарядь, машин, – усього того, що допомагало захищати Батьківщину. Незважаючи на те, що письменник так і не одержав відповідь на своє запитання, кожному з вас у житті так чи інакше доведеться шукати відповіді на такі питання як: «Чим вимірюється цінність людського життя?», «За що вас цінують люди?», «Заради чого людина живе?» тощо.*

**Завдання третє.** Кожному учаснику гри надається можливість самому визначити: кому з членів екіпажу дозволяється залишити підводний човен у першу чергу, а кому – в останню?

Для цього учасникам гри потрібно запропонувати виготовити з паперу 10 жетонів (2x2 см). П'ять жетонів позначити «Сонечком», а п'ять жетонів, що залишилися – «Хрестиком». Жетони з «Сонечком» символізуватимуть можливість *першочергової* евакуації, жетони з «Хрестиком» – неможливість евакуації. Далі, студенти, організувавши живий ланцюг, повинні обмінятися своїми жетонами і записати в своєму робочому зошиті кількість отриманих жетонів із «Сонечком» і кількість отриманих жетонів із «Хрестиком».

**Рекомендації ведучому.** виконувати третє завдання група має за такими *правилами*:

- 1) в обов'язковому порядку необхідно роздати усі свої жетони;
- 2) дароване – не дарують;
- 3) усі дії мають бути усвідомленими.

Наприкінці третього завдання ведучий має запропонувати тим студентам, у яких виявилось три (або більше) жетони з «Хрестиком» піднятися, а всіх інших охарактеризувати їх, давши відповідь на таке питання:

– *Скажіть, як можна охарактеризувати студентів, які стоять перед нами, і які одержали три або більше жетонів із «Хрестиком», – це люди «СИЛЬНІ ДУХОМ» чи «СЛАБКІ ДУХОМ»?*

(Авторська педагогічна практика показує, що група, як правило, визначає цих людей як «СИЛЬНІ ДУХОМ»).

### **3. Аналіз гри в контексті даної теми**

(Надається один з варіантів аналізу гри, який ніяким чином не претендує на універсальність.)

Спочатку ведучому доцільно «настроїти» студентів на бесіду, закликаючи їх до сприйняття, толерантності й мудрості такими словами:

– *Аналіз результатів гри може дати належний (корисний ефект тільки в тому випадку, якщо ви поставитеся до цієї частини заняття достойно, як «експерти». Тобто не будете сва-*

*рити себе, якщо при розборі гри познайомитеся зі своїми так званими «негативними» якостями.*

Сама гра показала, що поведінка учасників була неусвідомленою і визначалася переважно егоїстичною мотивацією. Вищих психічних проявів (альтруїзм, мудрість, відповідальність) не було продемонстровано взагалі, що підтверджується наступними спостереженнями:

Під час гри відбулося «зіткнення» життєвих інтересів її учасників, проте правила змушували кожного шукати «гуманні» варіанти рішень щодо розв'язання критичної ситуації. Боротьба за виживання супроводжувалася активним вираженням негативних емоцій членів екіпажу. Жоден з учасників гри навіть не намагався почути і зрозуміти іншого. Атмосферу, яка панувала в команді, можна охарактеризувати як стихійну.

Учасники намагалися маніпулювати один одним, не прагнули до співробітництва і не проявили таких вищих психічних якостей, як сприйняття, тактовність, вміння переконувати, через що група не змогла прийти до згоди і своєчасно виконати перше і друге завдання.

Учасникам бракувало високої і доброї мети, віри в успіх, тому більшість пропозицій щодо розв'язання ситуації виявилися формальними та безвідповідальними. Дехто з учасників гри зовсім «відключався» від обговорення, байдуже спостерігаючи за тим, що відбувається.

Про відсутність свідомого ставлення до гри свідчила та легковажність, з якою учасники надали право вирішувати власну долю і долю іншого «нерозумному» жеребу.

Учасники не продемонстрували глибини мислення, що не дозволило їм своєчасно розпізнати головну ідею гри, яка полягала не в тому – «Хто саме повинен загинути?», а в тому – «За що тебе цінують люди?», «Чи потрібний ти там, на поверхні?».

Відсутність усвідомленого і мудрого ставлення до виконання третього завдання призвела до того, що «Чемпіонами Смерті» виявилися гідні(!) й сильні духом (!) студенти.

*Коментар.* Ви тільки вступаєте у доросле життя і вчитеся бачити його унікальність та неповторність, різноманітність і досконалість. Це складне завдання. Однак той, хто дивиться на своє життя з таких позицій, вже має підстави для оцінки і вибору.

Недоцільно порівнювати життя двох людей тільки в тому випадку, коли ці двоє є Майстрами.

Природне життя – це не війна і не агресія. Природа не може ображатися і мстити. Воює і ображається тільки дика людина. Природа не веде війн, вона живе і розвивається. І якщо ми хочемо жити і розвиватися, потрібно вчитися ставити перед собою високі, добрі, розвиваючі цілі та досягти їх. А на таке спроможні тільки творці. І чим більше творців буде серед нас, тим багатшим і красивішим буде наше життя. Отже, право першочергової евакуації з «Підводного човна» потрібно надати тим, хто вміє віддавати, вміє робити добро, вміє творити, а скиглії, базіки, руйнівники, ледарі, – всі, хто знищує свій талант – повинні покинути човен останніми.

*Головний висновок,* який можна зробити, проаналізувавши сьогоднішню гру, зводиться до того, що ви погано управляєте своєю психікою. Це підтверджується стихійним ставленням кожного з вас до збереження як власного життя і здоров'я, так і до збереження життя і здоров'я інших учасників гри, що і призвело в остаточному випадку до «загибелі екіпажу».

*Цінність гри* полягає в тому, щоб спонукати кожного з вас до усвідомленого управління своїм життям і здоров'ям. Гра закликає реалізовувати і ставити перед собою високі, добрі, розвиваючі, творчі цілі, щоб кожному з вас люди могли сказати: «Ти живеш достойно!». І якщо ця гра хоч трохи «сколихне» вашу свідомість, вашу душу, якщо після неї ви замислитесь над «своїм призначенням у цьому житті» – тоді можна вважати, що заняття досягло своєї мети. Отже, головна цінність гри полягає в тому,

щоб допомогти вам відчути та прийняти той реальний рівень розвитку своєї свідомості, на якому ви зараз знаходитесь. Після чого зможе відбутися її подальший розвиток. Наприклад, якщо ви побачите і визнаєте якусь свою «негативну рису характеру», то зможете «опрацювати» її й позбутися цієї риси, а якщо почнете дурити себе, говорячи, що ви найсильніші – найсміливіші – найщедріші то, зіткнувшись у реальному житті зі справжніми труднощами, можливо, проявите свою неспроможність і програєте...

Для того, щоб жити та процвітати, необхідно бачити в собі і силу, і слабкість, правду і неправду, жадібність і щедрість тощо. Якщо ви побачите в собі «негативну» рису характеру, і вам вдасться її прийняти, тоді ви зможете «використати» її, щоб зробити крок до власної цілісності.

Тому, прямуючи до перемоги, приймайте поразку, як урок пізнання того, в чому ви проявили некомпетентність; прямуючи до успіху, приймайте помилки і невдачі, як гарантію вашого просування вперед. Уміння спиратися на протилежності – вдячне мистецтво і тому справжню силу отримує той, хто засвоїв його.

#### **4. Стислі теоретичні відомості**

Жодна діяльність людини не буде ефективною, доки вона залишається неусвідомленою. Тому найважливішим компонентом в практиці збереження життя та здоров'я є розширення свідомості. Тільки через свідоме ставлення людина зможе зорієнтувати свою психіку на збереження життя, здоров'я, соціальну адаптацію та психічний розвиток.

*– Що ми повинні усвідомити, щоб зміцнити та зберегти своє здоров'я?*

Оскільки ієрархічний принцип організації пірамідальної системи, яку ми називаємо «Людиною», визначає провідне значення вершини (надсвідомості), то збереження та зміцнення життя й здоров'я повинно розпочинатися з розширення та усвідомлення саме цієї сфери.

Середньостатистична людина має короткочасні моменти перебування в області надсвідомості і вони, як правило, не фіксуються, не усвідомлюються нами. Розширення й усвідомлення цієї області, разом із позасвідомістю, оволодіння всією сферою свідомості складає мету людської еволюції.

Основною характеристикою надсвідомості є альтруїзм. Альтруїзм-егоїзм – це та дихотомія, що розділяє духовне і щиросердне, позасвідомість і психіку. Друга особливість надсвідомості – сприйняття життя як єдиного потоку, розуміння причинно-наслідкових зв'язків у ньому, що дозволяє людині підніматися над своїми уявленнями про добро і зло, сприймати динаміку життя в розмаїтті взаємопереходів одних його аспектів в інші й можливості самоактуалізації людини в них. На цьому рівні розширення свідомості до людини приходить *розуміння* унікальності життя, законів буття, свого призначення. Третя особливість надсвідомості – це одержання інформації з інтуїтивного каналу, що дозволяє людині вільно творити. На цьому рівні розширення свідомості до людини приходить мудрість і щиросердна любов. Зі здатністю до передчуття одночасно з'являється здатність вірити і сподіватися. До рівня надсвідомості відноситься також воля як уміння будувати свою поведінку відповідно до наміру.

Роль вищих психічних аспектів у збереженні та зміцненні здоров'я щонайменше містить у собі три основні моменти.

*По-перше*, виховання і перевиховання людини, перехід її життєвих цінностей з егоцентричної площини в альтруїстичну.

Як відомо, негативні емоції викликають психічний стрес, який чинить могутню руйнівну дію не тільки на психіку, але й на тіло. Механізм соматичних ушкоджень при цьому – нейроендокринно-імунний. Крім того, негативні агресивні емоції, через взаємозв'язок позасвідомості із соматичними структурами, приводять до напруги м'язів. Тривалі локальні м'язові скорочення (так звані м'язові блоки) заважають проходженню *потоків енергії*, що негативно впливає на функціонування відповідних органів і сис-

тем. Недарма на Сході говорять: «Біжи від людний агресивної, як від чуми». Агресія заразлива і патогенна так само, як і чума.

Добра, відкрита, доброзичлива, справедлива людина, навпаки, створює навколо себе позитивний настрій, що оздоровлює життєвий простір, її слова і психоенергетичний стан, який передається співрозмовнику, дає гармонізуючий та зміцнюючий ефект. Позитивні, альтруїстичні переживання розслаблюють тіло, відновлюють рух *енергетичних потоків* у ньому. Тому вищі стани свідомості (з осмисленням їх) дають не тільки унікальний психічний досвід, але й загальногармонізуючий, інтегруючий ефект, який супроводжується оптимізацією біопольової структури (Л.О. Попова, 1998). Звідси – оздоровлююче значення високих почуттів, добрих думок, позитивних установок. Крім того, розгляд власних проблем з високих рівнів свідомості, які відрізняються від звичайної («повсякденної») свідомості, де ці проблеми формуються, сприяє «розмиванню» їхніх контурів, усвідомленню, прийняттю і вирішенню. На принципі гармонізації альтруїзмом, любов'ю, прощенням засновано багато методів трансперсональної психології, психотерапії, духовного оздоровлення.

*По-друге*, визнання ролі високої, доброї, розвиваючої, творчої мети в житті людини як фактора гармонізації її психіки, а отже, й тіла.

Психіка, як і тіло, має механізми самоорганізації, які усвідомлюються нами частково. За рахунок цих механізмів у психіці відбираються ті якості, ті субособистості, які можуть щонайкраще забезпечити досягнення життєвих цілей. Нова ціль активізує певний набір домінуючих субособистостей і відтворює новий порядок «взаємин» між ними, тобто ціль виступає системоутворюючим фактором. Якщо людина ставить перед собою високу, альтруїстичну мету, яка актуалізує її кращі якості, то ефект альтруїстичних гармонізуючих психічних станів опосередковано буде оздоровлювати й тіло (за умови, якщо сама людина не буде перешкоджати цьому процесу). Слід зазначити, що в даному випадку

ку здоров'я розглядається як *умова* для досягнення мети. Висока мета начебто нанизує на єдиний стрижень діяльність усіх субособистостей, встановлюючи між ними ієрархію і гармонізуючи їхні взаємини. У такій структурі немає місця «розброду і хитанням». Отже, енергія не розтрачується на безглузду боротьбу з собою – зберігається бадьорість і людина стає більш цілісною. Активна позиція в житті, вибір «своїх шляхів», постановка і досягнення мети, що реалізує людину, завжди призводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я. Варто пам'ятати, що штучне прискорення темпів розвитку свідомості, або недостатня підготовленість людини до особистісного росту, загрожує виникненням асинхронозу, а в деяких випадках – і хворобою.

З усього сказаного випливає, що для збереження та зміцнення здоров'я людина повинна не стільки шукати ліки, скільки навчатися правильно жити. Люди творчі, захоплені шляхетними ідеями, які відчувають свою єдність з іншими людьми, як правило, проживають тривале, здорове і щасливе життя.

*По-третє*, визнання значення волі й віри людини в управлінні своїм здоров'ям.

Людина – єдина жива істота на Землі, яка усвідомлює себе, й усвідомлення є інструментом її еволюції. Тому ставлення людини до свого життя і свого здоров'я, як необхідної умови для самоактуалізації, не повинне бути стихійним, а має бути усвідомленим.

Процес збереження та зміцнення здоров'я підлягає управлінню. Воля, намір – це усвідомлене бажання (яке часто вступає в протиріччя із стихійними енергіями). Саме воля є головним важелем управління здоров'ям. Коли людина хвора і прагне відновити своє здоров'я, то на перше місце постає віра в успіх зцілення. Світу відомо безліч героїчних людей, які повернули собі здоров'я і піднялися до вершин життя завдяки вірі й повсякденної духовної роботи над собою.



### Тема 3. **ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Вид заняття:** практичне.

**Кількість годин:** 2.

**Мета заняття:** ознайомити студентів з певними феноменологічними особливостями психіки, які суттєво впливають на стан психічного здоров'я.

**План заняття**

1. Вступне слово викладача.
2. Ігрова частина заняття.
3. Аналіз гри в контексті даної теми.

#### **1. Вступне слово викладача**

Провідним реалізаційним аспектом психовалеологічної діяльності є збереження та зміцнення психічного здоров'я. Однією з головних характеристик психічного здоров'я є достатній рівень психічної енергії, що визначає ступінь працездатності індивіда.

*– Які ж існують джерела психічної енергії, а отже і психічного здоров'я?*

Щоб дати відповідь на це запитання необхідно дослідити: на досягнення яких цілей психіка витрачає більшу частину своєї енергії, тоді стане зрозумілим – звідки і як можна залучити додаткову енергію. Допоможе нам у цьому гра «Червоне й Чорне».

#### **2. Ігрова частина заняття**

Перед тим, як розпочинати гру, ведучому доцільно мимохідь поцікавитися у студентів: *«Чому вашим сусідом є саме ця людина?»* (Найчастіше студенти зазначають, що поруч сидить людина, яку вони поважають і визнають своїм другом, – тому вони практично завжди сидять за одним робочим столом.)

**Завдання перше – формування команд.** Потрібно сформувати дві команди, (гра буде цікавішою, якщо сусіди опиняться

в різних командах). Кожна команда повинна обрати капітана та власну назву. Команда, яка виконує це завдання першою, отримує 5 балів і стає лідером I етапу гри.

Після виконання цього завдання, ведучий пише на дошці назви команд і фіксує перший результат: 5 балів у «Переможців».

**Завдання друге – змагання капітанів.** Капітанам надається можливість, спираючись на власну інтуїцію, отримати для своїх команд додаткові бали. Для цього їм потрібно, за сигналом ведучого, «викидати» пальці на одній руці. Якщо загальна сума «викинутих» пальців обох капітанів виявиться «парним числом», то 10 балів отримує команда з назвою «...», якщо ж загальна сума буде «непарним числом», то ці ж бали отримує інша команда.

Змагання капітанів проводиться в три етапи. Командам дозволяється емоційно підтримувати своїх капітанів.

**Рекомендації ведучому.** Слід націлити капітанів на виконання цього завдання так, щоб перемога не була випадковою, а залежала від намагання капітанів передбачити стратегію суперника. Мета другого етапу – настроїти обидві команди на безкомпромісну боротьбу. Чим краще буде реалізовано цю мету, тим цікавішою виявиться гра!

**Завдання третє – власне гра «Червоне й Чорне».** Командам пропонується «робити» свої ставки на «Червоне» або на «Чорне», в залежності від чого вони одержуватимуть ту або іншу кількість балів (див. табл. 1). Ведучий знайомить студентів з цією таблицею.

Переможцем гри стає команда, яка одержує більшу кількість балів із позначкою «+». Для загострення гри, ведучий має право множити ставки (x2; x10; x20 тощо). Гра триває впродовж 10 ходів (включно).

Таблиця 1.

№ ходу	I команда	II команда	I команда	II команда
	ставки		бали	
1.	червоне	червоне	-3	-3
2.	червоне	чорне	+5	-5
3.	чорне	червоне	-5	+5
4.	чорне	чорне	+3	+3

**Коментар.** Здавалося б, для одержання максимальної кількості балів із позначкою «+» обом командам потрібно робити ставку на «Чорне». Але, виходячи з досвіду проведення подібних ігор, через побоювання, що суперник робитиме ставку на «Червоне» і тим самим стане лідером, обидві команди з самого початку, як правило, *грають на «Червоне»*. І таким чином, набирають все більше і більше балів із позначкою «-», тобто програють.

Загальну стратегію обох команд уже можна визначити після 4-5 ходів.

**Рекомендації ведучому.** Протягом гри ведучому потрібно підходити до команд, в залежності від їхньої готовності повідомити про своє рішення (капітан сигналізує піднятою рукою, що певне рішення прийняте). І тільки тоді, коли «ставки зроблено» *обома* командами, ведучий озвучує й фіксує їх на дошці.

Якщо з самого початку гра набуває жорсткого, агресивного і явно безкомпромісного характеру, доцільно зробити паузу, задавши учасникам такі запитання:

- *Які почуття у вас виникають, коли ви дивитесь на членів протилежної команди?*
- *Що ви думаєте про суперника?*
- *Ким насправді для вас є гравці протилежної команди?*

Після отриманих відповідей (і якщо рішення приймалися швидко), можна дограти гру. Якщо ж дискусія в групі затягується й учасники не виявляють ознак усвідомлення ситуації, яка створилася, то гра припиняється.

Далі потрібно подякувати студентам за участь у грі та запросити їх зайняти свої робочі місця.

Перед тим, як розпочати аналіз гри, ведучому слід з'ясувати деякі важливі моменти за допомогою наступних запитань:

- *Підніміть руку, хто під час гри намагався переграти, обдурити гравців іншої команди?*
- *Підніміть руку, хто не довіряв гравцям іншої команди?*
- *Підніміть руку, хто довіряв гравцям іншої команди?*

### **3. Аналіз гри в контексті даної теми**

(Надається один із варіантів аналізу гри, який ніяким чином не претендує на універсальність).

Психічний рівень пірамідальної системи «Людина» містить у собі інтелектуальну сферу (розум, мислення) і, нерозривно пов'язану з нею, емоційну сферу. Мета сьогоднішнього заняття полягає в тому, щоб ознайомитися з певними феноменологічними особливостями такої функції як мислення, що суттєво впливає на стан психічного здоров'я.

У грі «Червоне і Чорне» учасники обох команд керувалися в своїх діях роз'єднувальним, оцінювальним і заперечувальним мисленням – фундаментом Розуму-Его (несправжнього Его).

*Роз'єднувальне мислення* – це мислення, за допомогою якого людина поділяє предмети і явища на протилежності: моє – чуже, гірше – краще і т.д., закладаючи основу для конфліктів, бо немає жодної гарантії, що думки співрозмовників збігатимуться.

*Оцінювальне мислення* – це мислення, за допомогою якого людина присвоює протилежностям оцінки: добре – погано, правильно – неправильно і т.д. Таким чином індивід позбавляється свободи, прив'язуючись до тієї чи іншої оцінки.

*Заперечувальне мислення* – це мислення, за допомогою якого людина не сприймає, заперечує і намагається знищити те, що одержало з її боку «негативну» оцінку.

Щоб переконатися в тому, що учасники гри керувалися в своїх діях саме таким мисленням, яке роз'єднує, оцінює і заперечує, розглянемо особливості стратегії обох команд.

Нагадаємо, що за правилами гри перемогу отримує та команда, яка набрала більшу кількість балів із позначкою «+». Але учасники гри зрозуміли ці правила, як *імператив до боротьби*, який проявився у прагненні обох команд грати *проти(!)* суперників. Символічно така стратегія виявлялася у ставках на «Червоне».

Проте, правила гри можна було зрозуміти інакше, а саме – як завдання обом командам *разом(!)* набрати максимальну кількість балів із позначкою «+». Нажаль такого розуміння з боку учасників ми не побачили.

Гра «Червоне й Чорне» – символічна. Грати на «Червоне», все рівно що уподібнюватися до крокодилів, які пожирають один одного. Усвідомлена гра на «Чорне» – символізувала би прагнення її учасників до відкритості, довіри й співробітництва.

Не довіряючи один одному, ви прагнули переграти, перехитрити гравців іншої команди, серед яких знаходилася та людина, яку ви вважаєте ... своїм другом. Тому програли обидві команди.

Так буває і в житті. Наприклад, ви товаришуєте з кимось, і посварилися. Щоб зберегти дружбу, хтось із вас має зробити перший крок і сказати: «Вибач мені, давай миритися!». Саме такий крок асоціюється з вчинком гідним Людини, тобто зі ставкою на «Чорне». І може десь у глибині душі, ви вже готові так поступити. Але *Его* «шепоче» вам, що, мовляв, «товариш не зрозуміє і цей вчинок вважатиме за слабкість», тому ви не наважуєтеся проявити ініціативу до примирення і, залишаючись «закритими», граєте на «Червоне». А відтак, набирає сили Закон Подібне Притягує Подібне, ваш друг чинить так само, і так само грає на «Червоне». Разом ви опиняєтеся в програшній ситуації – ви втрачаєте свою дружбу!

Усіх нас змалечку виховують ігри, більшість із яких опосередковано спонукають до агресивного бажання перемогти (знищити) суперника. Так, під впливом дитячих ігор і певних педагогічних помилок у вихованні<sup>1</sup> формується роз'єднувальне, оцінювальне та заперечувальне мислення – основа *Его*. Після того як *Его* сформувалося, відразу з'являється страх за його безпеку. Адже власне «Я» (*Его*), таке знайоме, добре, надійне, тоді як увесь оточуючий світ – це «не-Я», отже незнайоме, недобре, ненадійне – протистоїть мені (*Его*) і несе в собі «загрозу». Таким чином, розмаїття світу, багатство можливостей, створює для *Его* «загрозливу ситуацію», породжуючи страх стосовно того, що перебуває за межами *розуму-Его*. Зазвичай, усе це відбувається поза сферою нашої свідомості.

У силу своєї «ілюзорної», «заперечувальної», «ізолюючої» природи *розум-Его*, захищаючись від усього «невідомого», «несхожого» на нього, породжує *напругу* і *боротьбу*, що виснажує людину і помітно знижує рівень її здоров'я. Таким чином, ***значна кількість психічної енергії витрачається на зміцнення Его, тобто на зміцнення ізолюючих стін і бар'єрів, завдяки яким людина стає самотньою.*** З цього моменту з'являється ще одна причина «витоку» психічної енергії – *страх* самотності, й прагнення його уникнути, втекти від цього страху, тобто від самого себе. Таке прагнення, зазвичай, трансформується для когось в постійну виснажливу захопленість роботою, а для когось – в постійні розважальні заходи, або – в алкогольну чи наркозалежність і т.д. ***Проте все це веде до втрати сил і суттєвого зниження рівня здоров'я.***

Основне лукавство *Его*, тобто роз'єднувального, оцінювального і заперечувального мислення, полягає в тому, що у повсякденному житті *людина не помічає і не усвідомлює* його негативний вплив. Яскравим прикладом цього є наша сьогоднішня

---

<sup>1</sup> Див. навчальний посібник С.Ф. Кудіна «Основи психовалеології», розділи 4, 6, 8, 9.

гра. Тому, зазвичай, «ключ» до джерела психічної енергії, психічного здоров'я, власного життя належить не самій людині, а її *Ego*. Неусвідомлення, нерозуміння цього, веде до того, що індивід перетворюється на «слухняного робота» власного розума-Его, і згоден виконувати будь-які його команди.

З усього вищевикладеного можна зробити наступний висновок:

Буде страждати і хворіти та людина, яка ототожнює себе виключно зі своїм *Ego*, тобто з роз'єднувальним, оцінювальним і заперечувальним мисленням. (Але це зовсім не означає, що *Ego* «погане», і що з ним потрібно негайно вести «боротьбу»).

Буде сильною, здоровою і збереже спроможність до розвитку та людина (країна, нація), яка навчиться управляти своєю психікою, навчиться виходити за межі свого *Ego*.

– *Яким же чином це можна зробити?*

Оскільки *Ego* постійно «прагне» ставити умови, висловлювати претензії, прив'язуватися до оцінок і визначень, то I-й етап психовалеологічної роботи повинен передбачати тренування механізмів усвідомлення різноманітних феноменологічних проявів *Ego*. Це означає, що Людині потрібно вчитися *бачити*, як вона, тобто її власне *Ego*, намагається виставляти умови, відстоювати власну правоту, прив'язуватися до оцінок і визначень, наслідувати звички тощо.

На II-му етапі індивідуальної психовалеологічної роботи людині потрібно вчитися *свідомо* виставляти свої умови, *свідомо* боротися за власну правоту та *свідомо* давати оцінки і визначення.

Якщо індивід і надалі працюватиме над собою в цьому напрямку, то він поступово зможе виходити *за межі*, які виставляються його *Ego*. У цей момент людина отримує *розуміння* причинно-наслідкових зв'язків свого життя і сприймає його, як єдиний різнобарвний потік – без оцінок і визначень. Подальша робота над собою надасть більш глибокого розуміння **ілюзорності** природи *Ego*.

Зрозуміло, значно легше мати справу з оцінюванням, за допомогою якого індивід визначає події, але в такому випадку людині ніколи не вдасться познайомитися зі справжнім розмаїттям життя. Оцінюючи речі й події, індивід підсилює своє *Ego* і одночасно віддаляється від реального життя, доки повністю не втратить зв'язок із ним.

Якщо абстрагуватися, то можна уявити *розум-его* у вигляді складних, переплетених одна з одною, польових структур, це обмежувальні думки, переконання, всередині яких прихована «перлина» – мудрість або центр чистої самосвідомості – центр волі, самість. Самість – глибинна сутність людини, центр її справжньої Сили. Усвідомлення цього дає «ключ» для подальшого ефективного управління як власним життям, так і власним здоров'ям.

Існує ще один ефективний спосіб виходу за межі *Ego*. Розуміючи, що *Ego* постійно «вимагає» від нас *закриватися* і *прив'язуватися* до чогось (когось), то ми можемо навчитися *свідомо* змінювати таке прагнення на протилежне – *вчитися відкритості* й *умінню дарувати*, що сприятиме нашому бажанню розвиватися і створювати добробут у своєму житті. Але щоб навчитися «дарувати», потрібно навчитися «отримувати».

– *Що це означає?*

Кожна людина за своєю природою «настроєна» не тільки на альтруїстичні вчинки, але й на егоїстичні дарування й(!) *прийняття*. Кожна клітина людського організму щосекунди *отримує* усе, що їй потрібно для розвитку, і щосекунди *віддає* організму те, що не потрібно. У свою чергу, люди є «клітинами» Всесвіту. Всесвітові вигідно, щоб кожна її «клітина» розвивалася, процвітала, тому кожної миті Всесвіт «готовий дарувати (і дарує нам)» усе, що необхідно для нашого розвитку. Людині залишається тільки відкритися Цим дарункам, щоб *прийняти* їх. А для цього необхідно позбутися образу «ворожого Всесвіту» і перейнятися до нього довірою.



Якщо ми не дозволимо собі відкриватися заради *отримання*, розуміючи цей процес виключно з егоїстичних міркувань, то нам нічого буде й віддавати. Тому людині потрібно вчитися дивитися на *отримання* й *споживання* як на важливу ланку в колі циркуляції енергії: щоб щось віддати, потрібно щось мати, а для цього потрібно щось отримати. Таким чином, ***чим більше людина буде отримувати, тим більше зможе віддавати, дарувати!***

Якщо ж ми будемо *тільки* отримувати і споживати, натомість нічого не відаючи, то «система циркуляції енергії переповниться», та перешкоджатиме власному самовідновленню й саморозвитку. Людина здатна розвиватися і процвітати тільки в тому випадку, якщо дозволить собі приймати «нове», і звільнитися від «старого».

***Важливо зрозуміти!*** Щоразу, коли людина віддає, дарує – вона «розкривається». У структурі її оновленого *Его* з'являється *резонансне вікно*, через яке встановлюється «зв'язок» зі Світом. У цьому випадку з'являється реальна можливість притоку енергії та інформації. Людина віддає, дарує, а енергія і сили прибувають! Починають відновлюватися взаємовідносини. *І чим більше взаємовідносин індивід зможе відновити з іншими людьми, з природою, і з самими собою, тим більше енергії та інформації він одержить у зворотному порядку.*

Ще одним важливим кроком, що дозволяє вийти за межі *Его*, є розвиток уміння позбавлятися від елементів «нав'язування» власної волі і вчитися бути щирим. Учність віддавати легко, без тягара на серці, щиро бажаючи тому, хто приймає ваш дарунок, щастя й процвітання. Даруйте тільки тим людям, хто готовий прийняти вашу ласку.

Методичний бік збереження та зміцнення психічного здоров'я дуже різноманітний. Деякі з його аспектів ми розглянули на сьогоднішньому занятті. Інші аспекти в більш глибокому ракурсі подано в навчальному посібнику С.Ф. Кудіна «Основи психології».

Наприкінці заняття студентам пропонується виконати домашнє завдання: за 10-ти бальною шкалою потрібно провести «експертизу» особистісних комунікативних якостей (див. Додаток).

**ДОДАТОК**

**КОМУНІКАТИВНІ ЯКОСТІ**

<b>№ п/п</b>	<b>Якості</b>	<b>Ідеальна самооцінка (до гри)</b>	<b>Реальна самооцінка (після гри)</b>
1	спостережливість		
2	сприйнятливість		
3	уміння слухати		
4	тактовність		
5	уміння переконувати		
6	мудрість		
7	інтуїція		
8	почуття гумору		
9	енергійність		
10	довіра		
11	відкритість		
12	любов до життя		

## Тема 4 ПСИХОЕКОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ

**Вид заняття:** практичне.

**Кількість годин:** 2.

**Мета заняття:** дати студентам розуміння важливості освоєння культури спілкування як необхідної умови щодо попередження конфліктів, психосоціальних стресів, а отже й збереження психічного здоров'я.

**План заняття**

1. Вступне слово викладача.
2. Ігрова частина заняття.
3. Стислі теоретичні відомості.

### 1. Вступне слово викладача

Одним із важливих напрямків валеологічної роботи в практиці збереження та зміцнення психічного здоров'я є психоекологія життєвого простору. Важливість цього напрямку пояснюється тим, що між людьми, які живуть разом в єдиному психічному полі, відбувається постійний взаємообмін емоціями і думками, тобто існує *взаємо-наведення* позитивними і негативними психічними станами. Тому для збереження емоційної та інтелектуальної рівноваги необхідною умовою є створення відповідної психоекології життєвого простору.

Психоекологія життєвого простору людини містить у собі два аспекти.

**Перший аспект** – психологічна сумісність людей, що спілкуються (за темпераментом, характером, інтересами, рівнем розуміння життя тощо). Цей аспект в достатній кількості досліджується такими науковими дисциплінами, як астрологія, психологія, соціоніка<sup>1</sup> тощо.

---

<sup>1</sup> Соціоніка є одним з напрямків прикладної психології, що розробляє принципи інформаційного обміну між людьми, виділяючи відповідно до цього типи людей та вивчаючи їхні взаємовідносини.

*Другий аспект* – комунікативна компетентність людей, які спілкуються. Реалізація цього аспекту передбачає оволодіння законами комунікації та дотримання норм етики поведінки.

## **2. Ігрова частина заняття**

Перед тим, як вивчати деякі важливі моменти комунікації, що мають безпосереднє відношення до збереження психічного здоров'я, викладач пропонує студентам взяти участь у грі «*Подорож на повітряній кулі*».

**Опис ситуації.** Ви – екіпаж наукової експедиції, яка повертається додому на повітряній кулі після вдалого виконання аерофотозйомки безлюдних островів. Так сталося, що під час польоту над океаном в оболонці повітряної кулі, з невідомих на то причин, утворилася діра, і куля починає стрімко знижуватися. Звільнення від баласту (мішків з піском), який ви поклали перед польотом у гондолу повітряної кулі, зменшило швидкість зниження кулі, але, нажаль, не припинило його. І на даний момент «екіпаж» зібрався в центрі гондoli, щоб обговорити ситуацію, яка створилася.

**Завдання.** Групі потрібно вирішити, *що і в якій* послідовності потрібно викинути за борт. Кожний учасник гри отримує таблицю з переліком речей, які залишилися в гондолі повітряної кулі (табл.1.).

Спочатку кожному потрібно виконати це завдання самостійно. Для цього студенти мають взяти аркуш паперу, переписати список предметів і речей, а потім з правої сторони, поруч із кожним найменуванням поставити порядковий номер, який, на їх думку, відповідає значимості предмета.

При визначенні значимості предметів і речей, тобто при визначенні послідовності, в якій буде відбуватися їхнє викидання з гондoli, потрібно мати на увазі, що викидається все, а не частина чогось (наприклад, усі цукерки, а не половина).

Таблиця 1.

ПЕРЕЛІК РЕЧЕЙ,  
ЩО ЗАЛИШИЛИСЯ В ГОНДОЛІ ПОВІТРЯНОЇ КУЛІ

№ п/п	Найменування	Кількість
1.	Канат	50 м
2.	Медичний спирт	250 л
3.	Непрозорий пластик	2 м <sup>2</sup>
4.	Консерви м'ясні та рибні	20 кг
5.	Секстант для визначення місцезнаходження за допомогою зірок	5 кг
6.	Дзеркало для гоління	1 кг
7.	Цукерки (різні)	20 кг
8.	Репелент, що пугає акул	8 кг
9.	Ракетниця з комплектом сигнальних ракет	8 кг
10.	Спальні мішки	по одному на кожного члена екіпажу
11.	Рибальська снасть	10 кг
12.	Комплект географічних карт	10 кг
13.	Каністра з питною водою	20 л
14.	Транзисторний радіоприймач	3 кг
15.	Човен (гумовий надувний)	25 кг

Після самостійного виконання завдання, «екіпаж» приступає до ухвалення групового (остаточного списку), керуючись такими **правилами**:

1. Висловлювати свою думку мають право усі члени екіпажу. Вчіться відстоювати свої судження, але пам'ятайте, що вони не завжди бувають логічними. Не намагайтеся уникати конфліктів і змінювати свою думку тільки заради досягнення згоди. Підтримуйте тільки такі рішення, з якими ви можете погодитися хоча б частково. Розглядай-

- те розходження думок як *допомогу*, а не як перешкоду при ухваленні рішень щодо остаточного списку.
2. Кількість пропозицій, висловлених однією людиною, не обмежується.
  3. Рішення ухвалюється тільки тоді, коли за нього проголосують **усі** члени «екіпажу» – **без винятку**.
  4. Якщо хоча б один член «екіпажу» висловлюється *проти* ухвалення якогось рішення, воно **не приймається**, і група повинна шукати інший вихід.
  5. Рішення повинні бути ухваленими відносно всього переліку предметів та речей.

Час, який має в своєму розпорядженні екіпаж на ухвалення остаточного списку, невідомий. Перш за все він залежатиме від швидкості прийняття рішень. Якщо «екіпаж» *одноголосно* проголосує за те, щоб викинути якийсь предмет, він вважається викинутим, що також може уповільнити падіння кулі.

**Рекомендації ведучому.** Слід побажати учасникам гри успішної роботи і, головне, – залишитися живими. Ведучому доцільно підкреслити наступне – якщо «екіпаж» не зможе дійти згоди, то всі загинуть. Також необхідно переконатися, що учасники добре усвідомили правила гри.

Якщо у студентів виникатимуть якісь питання, бажано відповісти на них *до* гри, не підказуючи вихід із ситуації, що створилася – його повинні знайти самі учасники. Під час роботи групи ведучий не повинен втручатися в процес обговорення та відповідати на запитання учасників. Основне завдання викладача – стежити за дотриманням правил, особливо за процесом голосування.

Час, який рекомендовано на проведення гри – 20-25 хвилин. Його збільшують, якщо група недостатньо активно включається в обговорення (часто таке трапляється на першому етапі гри). І зменшують (до 15-18 хвилин), коли група достатньо активно приступає до роботи.

Якщо ж учасники не змогли за відведений час прийняти всі рішення, то ведучий повідомляє, що «екіпаж загинув», і пропонує подумати над причинами, які призвели до трагедії. У випадку, коли група вчасно виконала завдання, ведучому слід поздоровити учасників і також запропонувати подумати над тим, що ж сприяло успішному розв'язанню ситуації. У будь якому випадку студентам пропонується зробити аналіз гри самостійно (вдома), за допомогою надання відповідей на такі запитання:

– Чому учасники подорожі потерпіли (або не потерпіли) катастрофу?

– Як ви оцінюєте свою роль у тому, що сталося?

– Яких комунікативних якостей вам бракує?

– Що, насамперед, заважає вам спілкуватися з друзями?

– Що являється найважливішим для вас у процесі спілкування, а що – менш важливе?

– Який існує зв'язок між цією грою і попередніми іграми?

– У чому полягає головний висновок і цінність цієї гри?

**Викладачу на замітку!** На наступному занятті обов'язково слід виділити час для обговорення виконання домашнього завдання – розбору гри «Подорож на повітряній кулі». Якщо цей момент пропустити – гностично-дослідний ефект заняття буде втрачено.

## ДОВІДКА

Стисла інформація, щодо характеристик кожного з предметів, не враховує всі можливі варіанти його використання, а, скоріше, вказує, яке значення має окремий предмет для виживання.

Відповідно до думки експертів, основними речами, необхідними для людини, яка зазнала аварії в акваторії океану, являються предмети, що можуть 1) привернути увагу і 2) допомогти вижити до прибуття рятувальників. Тому навігаційні засоби мають порівняно невелике значення. Наприклад, на маленькому гумовому човні можна досягти землі, проте в ньому неможливо вмістити достатню кількість запасів їжі й води, які знадобляться для підтримки життя

впродовж цього періоду. Отже, *найважливішими з цих речей є дзеркало для гоління і ракетниця з комплектом сигнальних ракет*. Ці предмети можуть використовуватися для сигналізації повітряним і морським рятувальникам. Друге місце за значенням займають такі речі, як каністра з водою та консерви м'ясні й рибні.

**Дзеркало для гоління.** Потрібно для подання сигналу рятувальникам.

**Ракетниця із сигнальними ракетами.** Потрібна для сигналізації, щоб привернути увагу рятувальників.

**Каністра з водою.** Необхідна для тамування спраги.

**Консерви м'ясні й рибні.** Забезпечують основний раціон харчування.

**Два квадратних метри непрозорого пластика.** Використовуються для збору дощової води, забезпечують захист від стихії.

**Цукерки (різні).** Резервний запас їжі.

**Рибальська снасть.** Оцінюється нижче, ніж цукерки, тому що в даній ситуації «синиця в руці – краще журавля в небі». Немає впевненості, що ви впіймаєте рибу.

**Канат.** Можна використовувати для зв'язування спорядження, щоб воно не впало за борт.

**Човен (гумовий надувний).** Може послужити як рятувальний засіб.

**Спальні мішки.** Мають незначну цінність, оскільки (якщо екіпаж добереться до острова) можна знайти достатньо можливостей укритися від стихії.

**250 грамів медичного спирту.** Містить 80% алкоголю – достатньо для використання в якості можливого антисептика при будь-яких травмах; в інших випадках має незначну цінність, оскільки його вживання може викликати зневоднення.

**Маленький транзисторний радіоприймач.** Має незначну цінність, тому що немає передавача.

**Комплект географічних карт.** Непотрібний, при відсутності додаткових навігаційних приладів. Для вас важливіше знати, не де ви знаходитесь, а де знаходяться рятувальники.



**Секстант.** Без таблиць і хронометра непотрібний.

Висока цінність **сигнальних засобів** у порівнянні з предметами підтримки життя (їжею і водою) полягає в тому, що без засобів сигналізації майже немає шансів бути знайденими і врятованими. До того ж, у більшості випадків рятувальники приходять на допомогу у перші 36 годин, і людина може прожити цей період без їжі і води.

\* \* \*

Під час обговорення гри, доцільно звернути увагу студентів на такі важливі моменти:

– *Що, на погляд учасників гри, важливіше – вміння доводити свою правоту чи вміння працювати в команді з метою порятунку групи?*

– *Якою була загальна стратегія групи – надія на рятувальників (при такому варіанті в остаточному списку перевага надається предметам, за допомогою яких можна привернути увагу) або надія тільки на себе (перевага надається предметам, обов'язковим для підтримки життя)?*

– *Хто з членів групи зробив вагомий «внесок» у порятунок екіпажу і, навпаки, – хто перешкоджав цьому?*

– *Хто став переможцем обговорення?*

Для цього учасникам потрібно підрахувати за кожним пунктом модуль *різниці* між загальногруповим списком і своїм. Наприклад, якщо за п. 1 (канат) у студента К. ранжир 3 (тобто він вирішує викидати це за третім номером), а група поставила цей предмет на 5-е місце, то, у цьому пункті модуль *різниці* дорівнює двом. Якби в студента К. цей пункт був на 5-му місці, а у групи – на 2 місці, то *різниця* складала б 3 (одиниці). Склавши *різницю* між індивідуальним і загальним (за кожним пунктом), легко визначити, наскільки в цілому рішення студента К. виявилось далеким від групового, і порівняти – чиє індивідуальне рішення виявилось ближче до групового рішення.

– Як можна охарактеризувати атмосферу роботи в групі? (чи усі змогли висловлювати свою думку, якими засобами учасники домагалися того, щоб була ухвалена їхня точка зору; хто був лідером в обговоренні і як це впливало на процес обговорення).

– Які стилі поведінки використовувалися учасниками в процесі гри – вихід, придушення, перехід на особистості, психологічний шантаж («ну і не буду»), пошук однодумців тощо? (Кожен має говорити про свій стиль.)

Потім студентам слід запропонувати повернутися до оцінювання своїх комунікативних якостей (див. додаток до Темі 3.). Вони мають ще раз переглянути свої оцінки, і у разі потреби, можуть внести корективи як у бік підвищення оцінки, так і у бік її зниження.

Після цього потрібно провести групову експертизу самооцінок.

**Групова експертиза самооцінок.** Студентам пропонується об'єднатися в мікрогрупи по 7-8 чоловік, де кожен повідомляє власну самооцінку певних комунікативних якостей, після чого група здійснює відповідну корекцію. В таблиці «КОМУНІКАТИВНІ ЯКОСТІ» (див. додаток до Темі 3.) студентам пропонується додати ще одну колонку: «Оцінка групи»). Мікрогрупа має право «затверджувати» самооцінку учасника, якщо ні в кого не виникло істотних зауважень. Мікрогрупа також може «знизити» («підвищити») самооцінку учасника. Для цього проводиться відкрите голосування за тими пунктами, які викликали у когось сумніви.

### **3. Стилі теоретичні відомості**

Людина має багато потреб на різних рівнях своєї організації, задоволення яких дозволяє їй зберігати життя і здоров'я.

Серед базових потреб людини головною є потреба біологічної та особистої безпеки, яка у психічній діяльності асоціюється з

потребою в повазі, авторитеті, забезпеченні певних прав. Тому **основним правилом спілкування** повинно бути – визнання права кожної людини на самостійну думку, вибір, стиль життя, тобто права на самовираження.

Прагнення до насильницького управління поведінкою співрозмовника (за допомогою агресії, критики, неконструктивної суперечки) руйнує взаємовідносини.

У людини є потреби більш високого рівня – прагнення до співчуття і порозуміння. І на це завжди зважають майстри комунікації. Потреба в симпатії, любові є невичерпною так само, як і потреба в однодумцях.

*Щире спілкування – це спілкування рівних, відкритих людей, які ставляться один до одного з пошаною, розумінням і симпатією, і здатних конструктивно вирішувати спільні проблеми. Оволодіння культурою спілкування – це вірний шлях до попередження психоемоційних стресів і збереження психічного здоров'я.*

Здоров'я – це запас життєвих сил. Єднання – це засіб їхнього примноження. Для нашої сьогоденської теми категорія «єднання», тобто уміння з'єднувати зусилля людей, команди для виживання, має основне значення.

На Землі практично немає таких проблем, які б не змогла вирішити людина, але є люди, які нездатні до єднання. Будь-яку життєву задачу можна розв'язати разом поєднуючи зусилля. І чим складніше задача, тим вище повинна бути ступінь єднання, яка знадобиться для її розв'язання.

Розвиток будь-якої людини, колективу, нації не може відбуватися ізольовано від інших людей. З погляду еволюції – ми усі потрібні один одному. Отже, нам необхідно вчитися налагоджувати гармонійні стосунки не тільки у своєму внутрішньому просторі, але й з іншими людьми. *Гармонія в Природі – це принцип співробітництва, а не конкуренції.* Усе живе «зв'язано» єдиним ланцюгом, у якому, завдяки одному виду – виживає інший вид, так само, і кожна людина необхідна для розвитку іншої. Отже,

тільки *єднання* спроможне надати людині життєвих сил і допомогти їй ефективно самореалізовуватися.

Страх, протиборство, гордіня, ненависть, жадібність, обман тощо – все це *роз'єднує* нас з речами, людьми, природою, позбавляє нас сили.

– *Завдяки чому здійснюється єднання нас з речами, людьми і природою?*

Звісно ж завдяки любові! Будь яка нормальна людина намагається пізнати: що таке любов; намагається знайти у своєму житті любов. Любов – це «рух душі», який організовує *єднання зі світом*, це переживання такого «єднання». Світ – це все, що існує в природі навколо нас, усе без винятку, в тому числі й люди.

Любов з'являється там, де з'єднуються протилежності – без боротьби, без протиставлення, без бажання придушити або існувати за рахунок когось. Отже, любов з'являється там, де ви не судите, не оцінюєте, не порівнюєте – де приймаєте й не заперечуєте. Зазвичай, ми не любимо і не приймаємо себе, так само, як не любимо і не приймаємо своїх близьких. Часто, того не помічаючи, ми *нав'язуємо* іншим свої поняття, вказуємо іншим – *як має бути*.

– *А чи знаємо ми насправді, як має бути?*

В остаточному варіанті, усе це свідчить про необхідність учитися любити і жити в цьому світі. Кожна людина приходиться у цей світ учитися любити і жити власним життям. Отже, не потрібно намагатися змінювати ближнього, поки ми самі не змінимо себе у кращий бік.

– *Але як ми зможемо себе змінити, якщо не побачимо, якими ми є насправді, й не приймемо себе такими, якими є?*

– *Що ж означає, прийняти себе таким, який ти є?*

Уявіть собі, що ваша (майбутня) маленька дитина взяла якусь цінну для вас річ і випадково розбила її. Якими будуть ваші думки, почуття і дії в цей момент? А тепер уявіть, що ваш (майбутній) десятилітній син або донька зробили те ж саме, незважа-

ючи на ваше попередження – не чіпати цю річ? Відчуваєте різницю? У першому випадку ви змирилися, вибачили дитині, – що з неї візьмеш? – і прийняли те, що сталося. У другому випадку – ви не можете змиритися з цим фактом, ви не хочете пробачити дитині. Уявіть собі обидві ці ситуації прямо зараз і порівняйте свої почуття. Спробуйте відчувати і зрозуміти, про що йде мова.

«Мета» любові – збереження здоров'я і життя. «Зміст» любові – прощення. Людина, як правило, не вміє пробачати ні собі, ні іншим. Цьому потрібно щоденно вчитися.

У фільмі «СПРУТ» було показано повчальну історію з життя однієї сім'ї. Чоловік з дружиною розлучилися, і дочка залишилася жити з матір'ю. Мати вела «алкогольний» спосіб життя, цілком нехтуючи своїми обов'язками перед дочкою. Колишній чоловік усе це бачив, але нічого не міг зробити. У якійсь момент дочка не витримала і спробувала покінчити життя самогубством, прийнявши велику дозу сильнодіючих ліків. Її батько, отримавши цю звістку, відразу примчав у лікарню і зустрів біля ліжка дочки (!) свою колишню дружину...

– *Як ви думаєте, що він зробив?*

Він підійшов до дружини і ... обійняв її. Так, мовчки, вони простояли деякий час.

Ця подія змінила на краще усе їхнє подальше життя.

– *А що б ви зробили в подібній ситуації?*

З самого раннього дитинства ми вчимося жити, спираючись на численні приклади протиборства та силового розв'язання проблем, які постають перед нами. Поступово в нашому характері формуються риси прихованої та явної агресивності. До цього слід додати аналогічний досвід поколінь, який «зашифровано» в нашій генетичній пам'яті.

– *А куди ж поділися приклади співчуття і любові?*

Абсолютна більшість людей не вміє «бачити» Любов навколо себе. Тому у людини створюється оманне враження, що в світі, який нас оточує, більше агресії, ненависті і боротьби.

Існує чудова вправа, яка дозволяє «бачити» Любов навколо та відповідати Любов'ю в різноманітних ситуаціях.

Коли ви йдете вулицею, звертайте увагу на все, що відбувається з вами.

Вам звільнили дорогу – любов; у ліфті притримали двері – любов; ви в магазині або в буфеті щось купили – любов і достаток Всесвіту, в якому вам випало щастя жити; опинилися в скрутному становищі – це теж любов, тому що вам випав унікальний шанс загартувати свій дух і набути життєвого досвіду.

Так, поступово, ви всюди навчитеся бачити любов і підтримку людей, що вас оточують, ви переконаєтеся, що у світі усе побудовано за законами Любові й Гармонії, що вас дійсно люблять. А тепер настав час ознайомитися з законом Прийняття і законом Заперечення.

#### ***Закон Прийняття***

*Якщо у вашому житті є щось, чого ви ніяк не можете позбутися, знайдіть у себе всередині негативні почуття і відпустіть їх. Спробуйте полюбити або прийняти «це» таким, яким воно є, і тоді «негативне» піде з вашого життя назавжди.*

#### ***Закон Заперечення***

*Речі, люди, ситуації переслідуватимуть вас доти, доки ви їх не приймете, не полюбите.*

**Домашнє завдання.** Студентам пропонується виконати вправу «Якщо б я тебе (себе) люблю». Для її виконання необхідно чесно відповісти самому собі на такі запитання:

- *Як би ви розмовляли, взаємодіяли зі сторонньою людиною, або з приятелем, якби його любили – чи діяли би ви так само?*
- *Якщо б ви себе любили, то як би тоді до себе ставилися?*
- *З ким ви спілкувалися впродовж вчорашнього і сьогоднішнього дня? Кому приділили більше часу?*
- *Як ви дізнаєтеся про те, що любите когось?*
- *Ваша любов – це звичайне добре (турботливе, відповідальне) ставлення до «об'єкта любові» чи щось більше: ви-*

*никає відчуття спільності, прагнення до близькості, або відчуття «рідне моє, серденько моє»?*

- Що «несе» ваша любов? Який зміст ви вкладаєте у це поняття?*
- Якщо ви любите світ (природу, людей) – чи можете ви сказати, що живете у світі, сповненому любові?*
- Чи можете ви собі сказати, що любите себе?*
- Яким чином ви реагуєте на власні помилки?*
- Яким чином ви себе підтримуєте у складних ситуаціях?*
- Що готові собі подарувати, щоб відчутти щирі радість?*
- Яким чином ви себе любите: безумовно чи виможливо?*

## Тема 5. ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

**Вид заняття:** лекційне.

**Кількість годин:** 6

**Мета заняття:** дати студентам розуміння небезпечності виникнення конфліктів. Сприяти формуванню у студентської молоді знань, умінь і навичок щодо подолання конфліктних ситуацій.

**План заняття**

1. Вступ.
2. Внутрішньоособистісні конфлікти.
3. Міжособистісні конфлікти.
4. Конфлікти в соціально-педагогічному процесі.

### 1. Вступ

Психічне здоров'я – гармонійний стан психічного розвитку людини (емоційного, інтелектуального, особистісного), що дає їй змогу адекватно зрозуміти і прийняти не тільки себе як унікальну, неповторну особистість, але й увесь навколишній світ. Психічно здорова людина – здатна правильно і повною мірою пізнати себе, свій внутрішній світ, основні закони природи і суспільства.

Психічне здоров'я об'єднує дві основні сфери психіки людини – емоційну та інтелектуальну. Емоційний аспект психічного здоров'я – психічний стан людини, який дає можливість адекватно зрозуміти, який у неї настрій. Однак причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються. Хворобливий, пригнічений стан людини, який супроводжується послабленням фізичних і психічних якостей, нерідко може виникати на ґрунті конфліктів.

Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії. Конфлікт – це загострення суперечностей, які виникають у процесі взаємодії суб'єктів спілкування і зумовлені конкуренці-



єю їхніх інтересів. Психічна травма, яку було отримано внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психофізіологічного стану, що може впливати на якість навчання, виконання професійних обов'язків, а також на загальний функціональний стан.

Багато хто з відомих мислителів минулого наголошував, що конфлікт відбувається всередині людини і що саме вона (людина) є головним носієм конфлікту. Е. Шостром порівнює внутрішній стан людини із двопартійною системою демократії. «У кожному з нас, – пише він, – закладено таку двопартійну систему, при якій одна частина належить владі, інша – лояльній опозиції». Така внутрішня роздвоєність не є патологією – це цілком нормальний стан здорового організму. Однак опозиція припускає не тільки лояльність (критику, контроль тощо), але й тверду безкомпромісну боротьбу, тобто конфлікт.

Отже спочатку ми розглянемо *внутрішньоособистісні* конфлікти, розв'язання яких насамперед залежить від самої людини, від її здатності жити в гармонії із собою та з оточуючими. Внутрішньоособистісні – це конфлікти «між тим, що є і тим, чого хотілося б мати», або «між тим, чого ви бажаєте і тим, чого не бажаєте», «між тим, хто ви є й тим, ким би ви хотіли бути» тощо. Основу внутрішньоособистісних конфліктів складає боротьба двох позитивних чи двох негативних тенденцій, або боротьба позитивної і негативної *тенденції* в психіці одного суб'єкта. Існують варіанти, коли *тенденції* містять у собі як позитивні, так і негативні моменти одночасно (наприклад, підвищення посадового статусу припускає небажаний переїзд до нового місця проживання).

## 2. Внутрішньоособистісні конфлікти

Особистість – це стійка «система» соціально-значущих рис, обумовлених суспільними відносинами, культурою і біологічними особливостями індивіда. Внутрішньоособистісний конфлікт допускає взаємодію двох і більше сторін. А саме, в одній особистості можуть одночасно існувати декілька взаємовиключних потреб, цілей, цінностей, інтересів. Усі вони є соціально обумовленими, навіть за умови суто біологічного походження, тому що їхнє задоволення пов'язується з низкою певних соціальних відносин. Через це внутрішньоособистісний конфлікт є соціальним конфліктом.

Будь-яка дія людини означає внутрішню взаємодію і протидію умовному учаснику діалогу. Однак конфлікт породжують лише *рівні* за значенням взаємовиключні *тенденції*, які немов би «роздвоюють» особистість, яка намагається ухвалити якесь рішення або коли вибір тієї чи іншої *тенденції* стикається з силовим тиском, з протиборством і насильством.

У реальному житті людині постійно доводиться здійснювати вибір на користь того або іншого можливого варіанта, відкидаючи всі інші. Наприклад, любов – багатство, батьківщина – робота, особисте життя – кар'єра тощо. Для того, щоб задовольнити свої потреби, людина змушена постійно переборювати внутрішні сумніви власного «Я» і опір, який чинить оточуюче середовище. Якщо за тих або інших причин ціль виявляється недосяжною, то людина потрапляє в ситуацію *фрустрації* (психічного розладу, що проявляється відчуттям невдачі) і конфлікту. Фахівці виділяють чотири види ситуацій, що викликають фрустрацію:

- фізичні перешкоди (ув'язнення, негода, відсутність грошей);
- відсутність об'єкта, який має негайно задовольнити якусь потребу – «хочу кави, а магазин зачинено»;
- біологічні обмеження (люди з психічними і фізичними вадами);

– певні соціальні умови.

Причиною психологічного конфлікту можуть стати «перешкоди», які приховано в нас самих. Це проблема вибору щодо двох протилежних прагнень:

- конфлікт потреб – «самому хочеться з'їсти, але і пригостити потрібно»;
- конфлікт між соціальною нормою і біологічною потребою;
- конфлікт соціальних норм;
- конфлікт цінностей;
- конфлікт між цінністю і нормою;
- конфлікт між цінністю і потребою тощо.

Також до внутрішньоособистісного конфлікту належить і *неусвідомлений внутрішній конфлікт*, основу якого складають різноманітні невирішені конфліктні ситуації, про які ми вже забули. На позасвідомому рівні ми «несемо тягар» невирішених у минулому проблем і мимоволі відтворюємо старі конфліктні ситуації, немов намагаючись вирішити їх знову. Приводом для відтворення неусвідомленого внутрішнього конфлікту можуть стати обставини, схожі з минулою психотравмуючою ситуацією. Наприклад, одного хлопчика в дитинстві дражнили «фрябим». Коли він виріс, його обличчя прийняло нормальний вигляд. Проте, одного разу дружина ненароком обізвала його старим прізвиськом. Реакція чоловіка була настільки бурхливою й агресивною, що згодом родина розпалася.

У реальному житті зовнішні та внутрішні причини внутрішньоособистісних конфліктів тісно взаємозв'язані. Наприклад, чиновник повинен вибрати між законом, вказівкою начальника, проханням відвідувача (скаржника), своєю совістю і здоровим глуздом. До цього можна додати тиск, погрози, шантаж, обіцянки, хабарі тощо. До службових проблем можуть додаватися сімейно-побутові, житлові, фінансові й ін.

Змагання й суперництво пронизують усі сфери нашого життя і досить часто перемога однієї людини виявляється невдачею для

іншої. Агресивне напруження, яке породжується страхом – само породжує страх. Джерелом страху може виявитися перспектива невдачі, загроза втрати почуття самоповаги. Ринкові відносини припускають агресивно-конкурентну взаємодію, а християнська мораль проповідує братерську любов. Реклама стимулює прагнення людини до задоволення власних потреб, а реальні можливості людини перешкоджають цьому. Все це свідчить про те, що навколишнє середовище є основним джерелом внутрішньоособистісних конфліктів.

Спостереження фахівців доводять, що у схожих конфліктних ситуаціях різні люди поведуться по різному. Соціальна психологія виділяє чотири види людської поведінки у конфліктних ситуаціях. *Перший вид* – агресивна поведінка, яка сприяє подальшому розвитку конфлікту; *другий вид* – поведінка, яка показує бажання людини досягнути компромісу; *третій тип* – поведінка, яка характеризується схильністю індивіда до підпорядкування, тобто до беззастережливого ухвалення рішення протилежної сторони; *четвертий тип* – поведінка, яка характеризується схильністю індивіда до запобігання виникненню конфліктної ситуації. У реальному житті кожен із цих типів у «чистому вигляді» не зустрічається, однак окремим групам людей притаманний той чи інший вид конфліктної поведінки.

Конфліктних людей умовно можна поділити на дві групи: *конфліктуючі* та *конфліктогенні*. До *першої групи* належать люди, які постійно ідентифікують себе з «опозицією» до всього, що існує навкруги: стану справ, методів управління, способів розв'язання проблем тощо (В.І.Сперанський, 1995). Їх цікавить не стільки пошук істини, скільки прагнення нав'язати власне ставлення до речей, подій тощо. З ними важко працювати в одному колективі, але парадокс полягає в тому, що такі «негативісти» стимулюють(?) активність інших людей до пошуку істини. До *другої групи* відносяться конфліктогенні особистості. Це люди з безмежним егоцентризмом, завищеною самооцінкою, нарцисиз-

мом, які вміють завойовувати довіру. Однак таким людям бракує здатності підтримувати тривалі дружні стосунки і сумлінно працювати. У взаєминах з оточуючими вони досить часто стають джерелом серйозних конфліктів.

Внутрішні і зовнішні особистісні протиріччя тісно пов'язані між собою. Психіка людини здатна переводити зовнішні протиріччя у внутрішні і навпаки. Така трансформація здійснюється людиною позасвідомо. Особистість, яка ховається від зовнішніх проблем, може опинитися під владою своїх внутрішніх протиріч. Тому зовні безконфліктні люди нерідко заглиблюються у свої внутрішні проблеми, що нерідко перешкоджає їх власній самореалізації (прикладом такої поведінки є постриг у ченці). Інші, навпаки, легко переборюють свої внутрішні протиріччя і, як їм здається, успішно вирішують зовнішні проблеми, досягаючи при цьому значних матеріальних успіхів у житті, але наслідком таких успіхів нерідко стає кримінальна відповідальність, через те, що такі люди не завжди ладять з мораллю.

Є люди, які вважають себе володарями власного життя (інтерналі), є й такі, хто постійно звинувачує свою долю і воліє «плисти за течією» (екстернали). Є люди, які шукають конфліктних переживань і одержують від цього певне задоволення, є й такі, які йдуть на конфлікт через обставини, що склалися, коли немає іншого виходу. Нарешті, є люди, які ігнорують усе те, що могло б вивести їх з рівноваги і, які прагнуть уникати навіть очевидних ускладнень.

В одних випадках поведінка людей під час конфлікту більш залежить від самої особистості, в інших – від ситуації, що склалася. Проте усі ці види поведінки завжди являють собою спільний продукт особистості і середовища.

**Способи розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів.** Дієвим способом розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів є *адекватна оцінка ситуації*, що склалася. Вона включає в себе самооцінку індивіда й оцінку ступеня складності існуючої проблеми. У

соціальній психології існує таке поняття як *рефлексія* – здатність людини дивитися на ситуацію, в якій вона опинилася, з позиції «зовнішнього спостерігача», і одночасно усвідомлювати *себе* в цій ситуації і те, як *ситуацію* сприймають інші. Рефлексія допомагає людині виявити справжні причини свого внутрішнього напруження, переживань і тривоги, правильно оцінити ситуацію, що склалася, і знайти розумний вихід з конфлікту.

Відомий психотерапевт Максвелл Мольц у своїй книзі «Я – це Я, або як стати щасливим» пропонує чимало корисних порад щодо вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Чимало з цих порад засновано на феномені *саморефлексії*. Розглянемо деякі з них. М.Мольц рекомендує:

- створювати правильний образ власного «Я», адекватно сприймати всю правду про себе;
- реагувати на факти, а не на уявлення про них;
- не приділяти зайвої уваги думкам (оцінкам) інших людей стосовно власної «персони»;
- реагувати якомога менш емоційно на зовнішні подразники;
- не одягати на себе маску «жертви»;
- пробачати собі й іншим;
- направляти свою активність у конструктивне русло.

Щоб звільнитися від надлишків емоційної «пари» індивіду потрібно:

- відволікатися фізичними навантаженнями, власною творчістю, прогулянками пішки тощо;
- намагатися емоційно реагувати тільки на те, що реально існує – «тут і зараз»;
- не робити «із мухи слона», реально оцінювати ситуацію з усіма наслідками, що впливають з неї;
- мати чітко виражену, добру, творчу, розвиваючу мету і неухильно прагнути її досягнення;

– діяти рішуче, цілеспрямовано – наступати, а не оборонятися.

Під час конфліктної ситуації емоції переповнюють людину й заважають їй діяти раціонально. Щоб не носити в собі обтяжливого тягаря, необхідно вчитися управляти своїми емоціями і періодично «звільнятися» від надлишку таких почуттів, як образа, гнів, страх, ненависть тощо. Для цього можна використовувати найрізноманітніші способи і прийоми, наприклад, спробуйте висловитися в дружньому колі, «розрядитися» у спортивних іграх, улаштувати «істеріку» наодинці (щоб не чули сторонні люди), поколотити кулаками матрац і т.д. Звільнившись від вантажу негативних емоцій, людина одержує додаткові ресурси для розв'язання своїх проблем.

Д. Карнегі рекомендує в конфліктних ситуаціях (для подолання стресу) не панікувати, а приймати події як здійснений факт, і діяти, відкинувши емоції. «Мені здається, – пише Д. Карнегі, – 50% моїх хвилювань зникають, коли я приймаю ясне, осмислене рішення; ще 40% зазвичай відлітають, коли я приступаю до його здійснення».

Отже, звільнитися від тривоги, на думку Д.Карнегі, можна завдяки дотриманню наступних принципів:

1. Зробити найточніший опис ситуації, що турбує.
2. Записати можливі ясні дії, які можна виконати у цій ситуації – «тут і зараз».
3. Прийняти рішення щодо виконання цих дій.
4. Перейти до негайного виконання цього рішення.

Якщо не вдається позбутися «перешкод», що спричинили внутрішньоособистісний конфлікт, то індивід може вдатися до наступних кроків:

- змінити «старі» засоби досягнення мети (знайти «новий» шлях);
- змінити мету (знайти альтернативну ціль, яка буде задовольняти потреби і бажання);

- оцінити ситуацію по-новому (позбавитись інтересу до мети шляхом одержання нової інформації стосовно бажаного, спробувати аргументовано відмовитись від мети тощо.).

Якщо внутрішній конфлікт не усвідомлюється, то його розв'язання потребує особливого підходу. Однак складність у тому, що такий конфлікт існує на позасвідомому рівні, і його причини залишаються незрозумілими власнику конфлікту. Людина може болісно реагувати на певні життєві обставини, її можуть дратувати якісь події або поведінка оточуючих, вона може негативно ставитися до певного типу людей тощо. Причини таких конфліктів слід шукати, насамперед, у внутрішньому просторі самої людини. А для цього необхідно ретельно проаналізувати ті ситуації, що викликають у неї негативну реакцію за допомогою таких питань:

- *Що саме дратує у цій ситуації...?*
- *Чому така реакція на це...?*
- *Яка поведінка при цьому...?*
- *Чому інші реагують на цю ситуацію інакше?*
- *Наскільки адекватна реакція на ситуацію що склалася ...?*
- *У чому причина роздратування?*
- *Чи не траплялося щось подібне раніше?*

Можливі інші варіанти запитань, які допоможуть людині краще розібратися в собі. Якщо вона зможе усвідомити реальні джерела своїх внутрішніх конфліктів, то зможе звільнитися від вантажу старих проблем і буде реагувати на кризові ситуації адекватно. Якщо ж розв'язати такі проблеми самостійно не вдається, то необхідно звернутися до фахівців.

Внутрішньоособистісні конфлікти і пов'язані з ними стреси активізують процеси, які призводять до значних витрат фізичних і духовних сил людини. Щоб відновити і мобілізувати внутрішні ресурси та одночасно позбавитись зайвого внутрішнього напру-



ження існує багато інших ефективних засобів, наприклад, йога, медитація, аутотренінг тощо.

**Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів.** Внутрішньоособистісні конфлікти можуть мати негативні й позитивні наслідки. Якщо вихід із конфлікту не знайдено, то внутрішнє напруження у людини продовжує зростати. Коли це зростання перевищує певну межу (індивідуальний рівень толерантності до фрустрації), то відбувається психологічний «зрив», і людина втрачає душевну рівновагу. У такому стані вона не здатна вирішувати проблему.

*Негативні наслідки конфлікту* – неврози, підвищена тривожність, загальна психологічна пригніченість або надмірна агресивність тощо.

*Позитивні наслідки конфлікту* можуть проявлятися в наступному:

- підсилюється привабливість недоступної (поки що) мети;
- наявність перешкоди сприяє мобілізації сил і засобів щодо її подолання;
- внутріособистісний конфлікт сприяє адаптації й самореалізації особистості, підвищує стійкість організму до стресів;
- загартується характер, посилюється рішучість.

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості й оточуючих. Тому кожна людина повинна уміти управляти своєю конфліктною активністю, тобто уміти використовувати її лише в надзвичайних ситуаціях, коли всі інші засоби вже вичерпано, і своєчасно направляти конфліктну енергетику у «позитивне» русло, не драматизуючи того, що сталося, а розцінюючи конфлікт як урок, який потрібно усвідомити.

### 3. Міжособистісні конфлікти

Міжособистісні конфлікти можна розглядати як «зіткнення» особистостей у процесі їх взаємовідносин. Такі «зіткнення» можуть відбуватися в різних сферах і галузях (економічній, політичній, виробничій, соціокультурній, побутовій тощо). Причини таких «зіткнень» найрізноманітніші. Як і в інших соціальних конфліктах, тут можна говорити про об'єктивно і суб'єктивно протилежні інтереси, потреби, цінності, установки, оцінки, способи поведінки тощо.

Причини виникнення міжособистісного конфлікту можуть бути об'єктивними. Наприклад, з'явилася вакантна посада керівника підрозділу. Ця обставина може спричинити конфлікт між двома співробітниками, якщо обидва претендують на цю посаду.

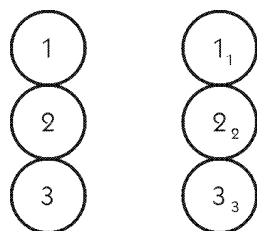
Також причини виникнення міжособистісних конфліктів можуть бути суб'єктивними. Вони визначаються індивідуальними (соціально-психологічними, фізіологічними, світоглядними тощо) особливостями особистості. Саме ці фактори є вирішальними під час розвитку й розв'язання міжособистісного конфлікту та його наслідків.

Міжособистісні конфлікти можуть виникати як між незнайомими людьми, так і між друзями. В обох випадках на характер взаємин вагомо впливає фактор сприйняття партнера або опонента. Процес міжособистісного сприйняття є багатовекторним. Він припускає існування як мінімум трьох векторів, що характеризують взаємне відображення (рефлексію) суб'єктів:

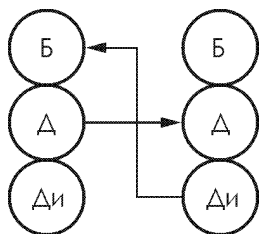
- сам суб'єкт, як такий;
- суб'єкт, яким він себе бачить;
- суб'єкт, яким його сприймають інші.

Ці вектори є ідентичними для обох суб'єктів рефлексії. А тому процес міжособистісного сприйняття є процесом подвоєного, дзеркального взаємовідображення суб'єктами рефлексії один одного (*мал. 1*).

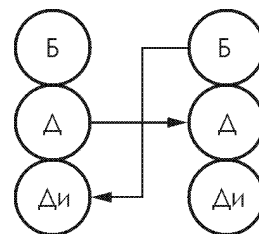
Схожу за структурою, але дещо іншу за змістом, схему взаємодії суб'єктів запропонував американський психотерапевт Ерік Берн (мал.2). Б – батьки, Д – дорослий, Ди – дитина.



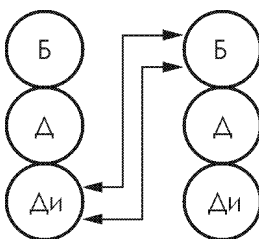
Мал. 1.



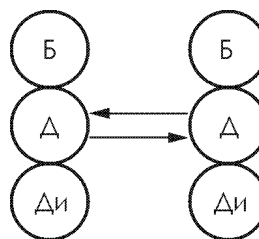
а



б



в



г

Мал. 2.

За цією схемою основою конфлікту є різноманітні стани суб'єктів взаємодії, а «провокацією» – *перехресні трансакції*. Комбінації «а» і «б» (мал.2.) відображають конфліктну ситуацію. Комбінація «в» ілюструє домінування одного із суб'єктів взаємодії над іншим, спробу одного із суб'єктів зайняти позицію заступника, у той час, коли інший суб'єкт задовольняється роллю «дитини». Конфлікт у цій комбінації не виникає тому, що обидва суб'єкти приймають свої позиції як належне. Найбільш продуктивною в спілкуванні людей є позиція «г» – це спілкування рівноправних людей, яке не пригнічує гідності жодної зі сторін.

Адекватне сприйняття співрозмовника досить часто виявляється неможливим через наявність вже сформованих *стереотипів*. Наприклад, у людини сформувалося упереджене ставлення до урядовця, як до бездушного бюрократа, марудника і т.д. У свою чергу, урядовець також упереджено сприймає прохача, який, на його думку, не заслуговує на отримання окремих пільг. Спілкування між ними визначатиметься не реальними людьми, а стереотипами – спрощеними образами певних соціальних типів. Стереотипи з'являються в умовах дефіциту інформації, як узагальнення особистісного досвіду й упереджених уявлень, що притаманні суспільству або певному соціальному середовищу. Наприклад: «усі продавці...», «усі чоловіки...», «усі жінки...» і т.д.

Сформований образ «іншого» може негативно вплинути на процес міжособистісних стосунків і сприяти виникненню конфлікту, якщо цей образ є *несправжнім*.

Перешкодою на шляху порозуміння може стати *негативна установка* щодо опонента (співрозмовника). Установка – це готовність, схильність суб'єкта діяти певним чином. Це визначена спрямованість психічних проявів й поведінки суб'єкта, його готовність до сприйняття майбутніх подій певним чином. На її формування можуть впливати думки, плітки, судження стосовно даного індивіда (групи, явища тощо). Наприклад, підприємець напередодні домовився про зустріч зі своїм колегою з іншої фірми, щоб

укласти важливу ділову угоду. Але, готуючись до зустрічі, він отримує від третіх осіб негативну характеристику ділових та етичних якостей свого потенційного партнера. На підставі цієї інформації у підприємця може сформуватися негативна установка стосовно свого потенційного партнера і зустріч може або зовсім не відбутися, або не принести очікуваних результатів.

У конфліктних ситуаціях негативна установка посилює «розкол» між опонентами й утруднює врегулювання міжособистісних конфліктів.

Нерідко причиною міжособистісних конфліктів є непорозуміння між людьми. Це може статися через неоднакове уявлення про предмет, факт, явище тощо. Уявлення людей, стосовно будь яких речей можуть бути діаметрально протилежними, і цей факт потрібно сприймати як цілком природне явище – не конфліктувати, а спробувати порозумітися.

Під час взаємодії з іншими людиною захищає насамперед свої власні інтереси і це є зрозумілим і цілком нормальним явищем. Конфлікти, які можуть виникнути при цьому зазвичай відображають реакцію на перешкоди під час реалізації цілей суб'єктів взаємодії. Тому, в залежності від того, наскільки значущим для конкретного індивіда є предмет конфлікту – буде визначатися (багато в чому) його *конфліктна установка*. Вона включає цілі, очікування й емоційну орієнтацію сторін.

У міжособистісній взаємодії важливу роль відіграють індивідуальні якості опонентів, їхня особиста самооцінка, саморефлексія, індивідуальний поріг толерантності, агресивність (пасивність), вид поведінки, соціокультурні особливості тощо. Існують поняття *міжособистісної сумісності* та *міжособистісної несумісності*. Міжособистісна сумісність передбачає взаємне прийняття партнерів упродовж спілкування. Несумісність – це взаємне неприйняття (антипатія) партнерів, що засновано на розбіжності (протистоянні) соціальних установок, ціннісних орієнтацій, інтересів, мотивів, характерів, темпераментів, психофізичних реак-

цій, індивідуально-психологічних характеристик суб'єктів взаємодії.

*Міжособистісна несумісність – це найбільш складна форма міжособистісного протиборства, яка може стати причиною емоційного конфлікту (психологічного антагонізму).*

На розвиток міжособистісного конфлікту вагомо впливає соціальне і соціально-психологічне середовище. Як відомо, конфлікти, що виникають серед хлопців у присутності дівчат, мають особливо жорстокий і безкомпромісний характер, тому що в цій ситуації мова йдеться про честь і гідність опонентів.

У міжособистісних конфліктах індивіди можуть відстоювати не тільки свої особистісні інтереси, але й інтереси окремих груп, інститутів, організацій, трудових колективів, товариства в цілому. Процес розвитку і розв'язання таких конфліктів багато в чому залежить від конфліктних установок тих соціальних груп, до яких належать опоненти.

*Усі причини міжособистісних конфліктів, що виникають через зіткнення цілей та інтересів, можна умовно поділити на три основні групи.*

*Перша* – передбачає принципове зіткнення, у якому обидві сторони прагнуть реалізувати свої цілі та інтереси за рахунок обмеження інтересів свого опонента.

*Друга* – торкається лише форми стосунків між людьми, але при цьому не обмежує їх духовних, моральних і матеріальних потреб та інтересів.

*Третя* – уявні протиріччя, які можуть спровокуватися або помилковою (перекрученою) інформацією, або невірною інтерпретацією подій чи фактів.

Міжособистісні конфлікти можуть набувати форми:

- 1) *суперництва* – прагнення опонентів домінувати;
- 2) *суперечки* – розбіжність думок опонентів щодо знаходження найкращого варіанта вирішення спільної проблеми;

3) *дискусії* – обговорення опонентами причини виникнення конфлікту.

Залежно від причин виникнення конфлікту та від способів поведінки опонентів, міжособистісний конфлікт може мати наступні завершення:

1) *«втеча» від конфліктної ситуації*, коли одна із сторін начебто не помічає протиріч, що виникли;

2) *згладжування протиріч*, коли одна із сторін або погоджується із звинуваченнями на свою адресу, або прагне виправдати себе;

3) *компроміс* – взаємні поступки опонентів щодо предмета конфлікту;

4) *ескалація напруженості й переростання конфлікту у повне протистояння*;

5) *силовий варіант припинення конфлікту*, коли одну чи обидві сторони примушують силою (погрозою застосування сили) погодитись на той або інший варіант вирішення протиріччя.

**Способи розв'язання міжособистісних конфліктів.** Якщо виникла конфліктна ситуація, то перш за все доцільно спитати себе:

– *Чи дійсно існують протиріччя, через які варто конфліктувати?*

– *Чи можливо вирішити проблему мирним шляхом?*

– *Чи існують гарантії, що Ви досягнете своєї цілі саме через конфлікт?*

– *Якою буде ціна Вашої перемоги або поразки?*

– *На які наслідки від цього конфлікту можна очікувати?*

– *На яку реакцію оточуючих ви очікуєте в разі виникнення конфлікту?*

Ці питання доцільно опрацювати і вашому опоненту. Всебічний аналіз конфліктної ситуації сприятиме знаходженню порозуміння, збереженню нормальних стосунків між колишніми опонентами та відновленню взаємовигідного співробітництва.

Ефективним засобом запобігання конфлікту є уникнення безпосередніх контактів з конфліктними людьми. Існують різні типи так званих «важких» людей, спілкування з якими чревате виникненням конфліктів. Ось деякі з цих типів:

- 1) *агресивні особи* – зачіпають інших і дратуються самі, якщо їх не слухають;
- 2) *скаржники* – завжди на що-небудь скаржаться, але самі нічого не роблять, щоб вирішити проблему;
- 3) *мовчуни* – спокійні й небагатослівні, але свої прагнення і думки приховують;
- 4) *погоджувальники* – з усіма погоджуються й обіцяють підтримку, але слова у таких людей розходяться з ділом;
- 5) *довічні песимісти* – завжди очікують на програш або невдачу та вважають, що будь-яке їхнє прагнення є марним;
- 6) *розумники* – вважають себе розумнішими за інших і всіляко демонструють свої «переваги»;
- 7) *нерішучі особи* – гальмують ухвалення будь-якого рішення через власні побоювання зробити помилку;
- 8) *максималісти* – прагнуть негайного здійснення задуманого, навіть якщо в цьому немає потреби;
- 9) *особи, які приховують образу і зненацька нападають на опонента*;
- 10) *«щирі» брехуни* – вводять інших в оману своєю «щирістю» й неправдою;
- 11) *несправжні альтруїсти* – за нібито добрими вчинками приховують зло.

Якщо не вдається уникнути спілкування з «важкою людиною», то в цьому випадку варто дотримуватися наступних правил:

1. Ви маєте усвідомлювати труднощі, які виникають у процесі спілкування з людиною. Спробуйте визначити, до якого типу належить ваш співрозмовник.



2. Будьте уважними, щоб вплив цієї людини, її точка зору і світовідчуття не торкалися вас – зберігайте спокій і нейтралітет.
3. Поговоріть відверто з цією людиною, щоб виявити причини виникнення її труднощів, спробуйте допомогти їй знайти шляхи до самореалізації (за умови, що у вас є достатній життєвий досвід і щирість).

Якщо запобігти виникненню конфліктної ситуації не вдалося, то виникає проблема її врегулювання й вирішення. Перше, що треба зробити у цьому напрямку, це визнати факт існуючих між індивідами протиріч. Бувають випадки, коли один з опонентів ще не повною мірою усвідомив причини виникнення проблеми. Коли ж наявність протиріч усвідомлюється обома сторонами конфлікту, відверта розмова допомагає чіткіше визначити *предмет суперечки*, окреслити *межу взаємних претензій*, виявити *позиції сторін*. Усе це відкриває наступну стадію розвитку конфлікту – спільний пошук варіантів щодо його вирішення.

Спільному пошуку варіантів розв'язання конфліктної ситуації може сприяти дотримання наступних принципів:

- відокремлення реальних причин конфлікту від інциденту – формального приводу для початку зіткнення;
- зосередження уваги на існуючих проблемах, а не на особистих емоціях;
- вирішення проблем, які стали безпосередньою причиною виникнення даного конфлікту, незважаючи на інші спірні події й факти (принцип «тут і зараз»);
- створення обстановки рівної участі сторін у пошуках можливих варіантів врегулювання конфлікту;
- дотримання поважного ставлення до опонента: уміння слухати й чути іншого; говорити про факти й події, а не про якість тієї чи іншої особи;
- створення клімату взаємної довіри й співробітництва.

Якщо міжособистісний конфлікт супроводжується негативними тенденціями (взаємна ворожість, образи, підозри, недовіра, ворожі настрої тощо) і опоненти не можуть або не бажають знайти порозуміння, то на першому етапі врегулювання ситуації, яка склалася, можна використати **непрямі методи врегулювання міжособистісного конфлікту**. Розглянемо деякі з цих методів.

**1. Метод «виходу почуттів».** Опоненту дають можливість висловити все, що наболіло у нього. Це сприяє зниженню, спровокованої конфліктом, емоційно-психологічної напруги. Після цього людина стає більш здатною до конструктивного врегулювання конфліктної ситуації.

**2. Метод «позитивного ставлення до особистості».** Опонент, який конфліктує (за будь-яких обставин) – завжди страждає. Потрібно висловити йому свої співчуття і щиро відзначити його певні позитивні особистісні якості – розум, рішучість тощо. І можна сподіватися, що намагаючись виправдати позитивну оцінку, яка пролунала з ваших вуст, опонент буде прагнути до пошуку конструктивного вирішення конфлікту.

**3. Метод «втручання авторитетного третього».** Людина, під час міжособистісного конфлікту, як правило, не сприймає висловлених опонентом на її адресу позитивних слів. Допомогти в такій ситуації може інша людина, яка є авторитетною для обох конфліктуючих сторін. Таким чином, людина, що конфліктує опосередковано може ознайомитися з позитивними оцінками на свою адресу з боку опонента, і цей факт може ініціювати пошук компромісу.

**4. Метод «оголеної агресії».** В ігровій формі в присутності третьої особи опонентам дають можливість «висловитись про те, що наболіло». У таких умовах конфлікт, як правило, не досягає крайніх форм і «напруження» між опонентами зменшується.

**5. Метод «уважного слухання опонента».** Опонентам пропонується уважно слухати один одного. Висловлювати ж власні думки дозволяється тільки тоді, якщо один опонент зможе

відтворити останню репліку іншого опонента. Зробити це досить складно, тому що конфлікуючі сторони, чують тільки себе, приписуючи опонентові слова й тон, яких у дійсності не було. Напруження в стосунках опонентів спадає за умови усвідомлення власної упередженості.

**6. Метод «обміну позицій».** Конфлікуючим сторонам пропонується висловлювати претензії щодо позиції свого опонента. Цей метод дозволяє «вийти» за межі своїх особистих образ, цілей та інтересів і краще зрозуміти аргументи свого опонента.

**7. Метод «розширення духовного горизонту».** Це спроба розширити суб'єктивне сприйняття конфлікту і допомогти кожній із сторін досягнути ситуацію в цілому, з усіма можливими наслідками.

Важливим чинником вирішення конфлікту є щира *готовність людини* до його розв'язання. Така готовність з'являється внаслідок переоцінки цінностей, коли конфлікуючі сторони починають усвідомлювати безперспективність продовження протистояння. Розширення свідомості, як правило, призводить до позитивних змін стосовно ситуації, опонента й самого себе.

Сама по собі готовність до розв'язання проблеми зовсім не означає, що людина винна у конфлікті. Це означає, що вона відмовилася від своїх марних спроб довести, іншій стороні її «неправоту» й готова забути минуле та почати нові стосунки.

Для вдалого розв'язання конфлікту необхідно, щоб *обидві* сторони виявили щире бажання до його вирішення. Але якщо таке бажання існує лише з одного боку, то й цього може бути достатньо, щоб інша сторона зробила крок назустріч. Зробити перший крок у конструктивному напрямку досить важко: кожний вважає, що піти на поступки повинен інший. Тому готовність до вирішення конфлікту, яку виявляє одна зі сторін, може зіграти вирішальну роль у вирішенні конфліктної ситуації в цілому.

#### 4. Конфлікти у соціально-педагогічному процесі

Соціально-педагогічний процес – це цілеспрямована діяльність (взаємодія), яка забезпечує соціалізацію особистості. Він включає всі аспекти виховання, освіти і навчання людини. Основними протиріччями та джерелами конфліктів у цьому процесі були і залишаються проблеми – «*Чому вчити?*» і «*Як вчити?*». Це вічні питання, які за всіх часів намагалися вирішувати, і деякою мірою вирішували, найкращі представники наукової еліти. Але з кожною новою епохою, з кожним новим поколінням зазначені проблеми вимагали і продовжують вимагати нових підходів щодо їх вирішення.

Розглянемо протиріччя, які є найбільш характерними для системи освіти, і зокрема конфліктні ситуації, що виникають у процесі взаємодії учитель – учень.

**Основні лінії протиріч у соціально-педагогічному процесі.** *Основна мета* соціально-педагогічного процесу – формування всебічно розвиненої особистості з певним гуманістичним світоглядом. Головним замовником у цьому процесі виступає суспільство, а виконавцем – уся система освіти і виховання.

Тому на макрорівні протиріччя й конфлікти в соціально-педагогічному процесі – це протиріччя, що виникають між системою освіти і суспільством (*мал. 3*).

На середньому рівні лінії протиріч проходять:

- між адміністрацією з одного боку та учителями з іншого;
- між адміністрацією і батьками;
- між адміністрацією навчальних закладів й учнями.

На нижньому рівні протиріччя знаходяться в площині «учитель – учень» і «батьки – учень».

Усі ці конфлікти можна умовно віднести до *вертикальних* конфліктів.

Крім вертикальних конфліктів на кожному рівні соціально-педагогічного процесу також існують *горизонтальні* конфлікти.

Наприклад, на рівні «Суспільство» можуть виникати протиріччя й конфлікти із приводу впровадження в систему освіти певних політичних установок, між основною частиною громадян (цивільним суспільством), з одного боку, і вищими керівними структурами (державою) – з іншого.

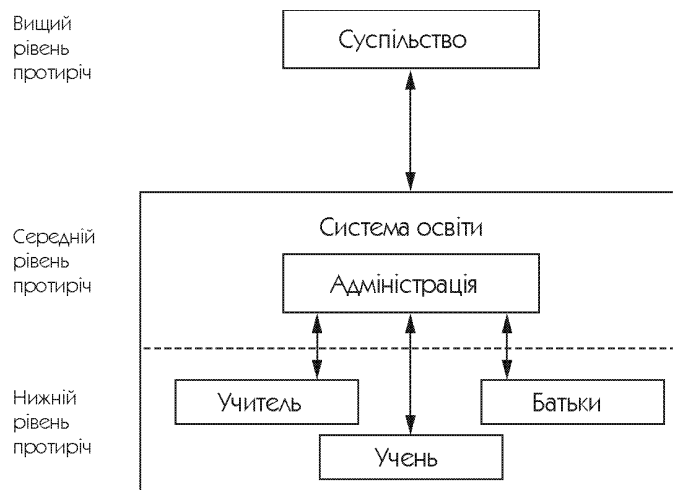
На рівні «Адміністрація» можливі як вертикальні конфлікти (між різними рівнями управлінських підсистем у системі освіти), так і горизонтальні (між адміністрацією різних навчальних закладів.)

На рівні «Учитель» й «Батьки» виникають горизонтальні конфлікти: «учитель – батьки», «учитель – учитель», «батьки – батьки».

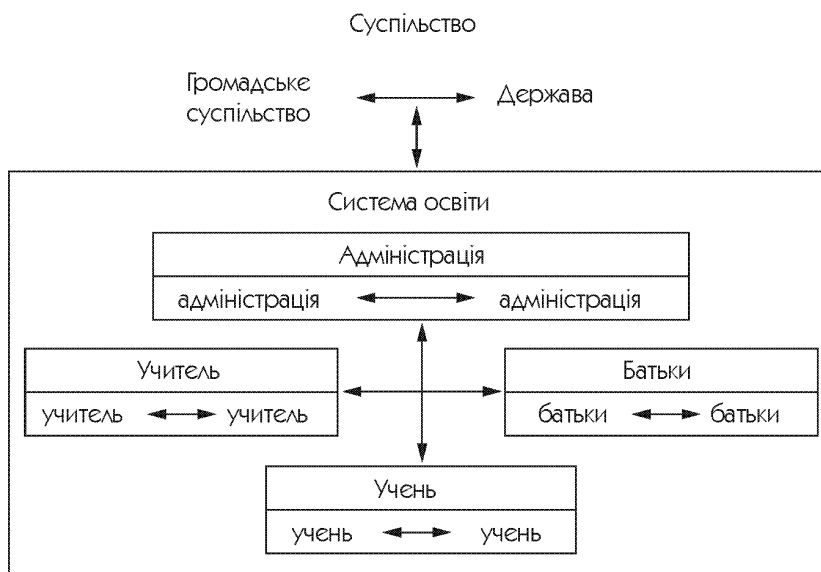
На рівні «Учень» виникають горизонтальні конфлікти: «учень – учень».

Визначені лінії протиріч (*мал. 3,4.*) більшою мірою відповідають основним видам взаємодії у системі загальної середньої освіти.

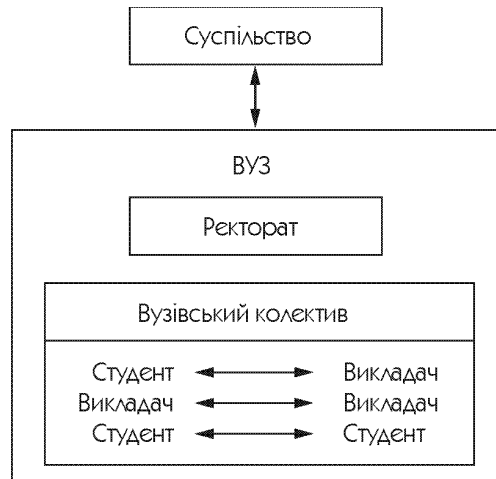
У системі вузівської освіти, на відміну від шкільної, відбувається зниження ролі батьків у педагогічному процесі. Це пояснюється тією обставиною, що студенти є цілком самостійними суб'єктами процесу навчання.



Мал. 3. Схема ліній протиріч у системі освіти



Мал. 4. Схема ліній протиріч у системі загальної середньої



Мал. 5. Схема ліній протиріч у вузівській освіті

Тому в системі вузівської освіти можна виділити три основні лінії протиріч (три рівні взаємодії):

- 1) «суспільство – вуз»;
- 2) «ректорат – вузівський колектив»;
- 3) «студент – викладач», «викладач – викладач», «студент – студент» (мал. 5).

Проміжними варіантами конфліктної взаємодії «ректорат – вузівський колектив» можуть бути конфлікти типу «ректорат – деканат», «ректорат – кафедра», «кафедра – деканат», «деканат – колектив факультету» та ін.

**Причини виникнення конфліктів в педагогічних колективах середньої школи.** Розглянемо найбільш характерні причини виникнення конфліктів у соціально-педагогічному процесі.

Для учительських колективів середньої школи найбільш характерними є наступні причини конфліктів:

- нетактовне ставлення до колег;
- незручний розклад занять;
- непродумані нововведення в школі;
- нерівномірний розподіл педагогічного навантаження;

– адміністративні та фінансові зловживання.

Найбільша кількість конфліктів у вчительському середовищі пов'язана з проблемою навчального навантаження.

Причинами зростання напруженості й конфліктів у вчительському середовищі є незахищеність учителя від несправедливих обвинувачень з боку інших учасників соціально-педагогічного процесу: адміністрації школи, працівників управління системи освіти, батьків школярів, школярів. Дослідження фахівців свідчать, що чотири з п'яти опитуваних учителів однозначно заявили про свою повну незахищеність. При цьому учителі, що проявляють глибокий інтерес до своєї справи, частіше вступають у конфлікти із представниками адміністрації та іншими колегами, які формально ставляться до своїх обов'язків, а останні частіше конфліктують зі школярами та їх батьками і, відповідно, зі своїми більш «сумлінними» колегами.

Конфлікти в шкільних колективах нерідко виникають із-за необгрунтованих пільг і привілеїв, якими користуються деякі категорії вчителів, наприклад, представники шкільної адміністрації; «мазунчики» директора або завуча; члени шкільних профкомів та ін.

Якщо узагальнити всі перераховані причини конфліктів, що мають місце у вчительському середовищі, то їх можна звести до двох груп:

- 1) проблеми спілкування, наприклад, відсутність такту, запальність, нетерпимість до недоліків інших, завищена самооцінка, психологічна несумісність тощо;
- 2) застаріла адміністративна система керування шкільними закладами, яка функціонує за принципом «начальник-підлеглий», і у якій майже не залишається місця для нормального людського спілкування.

На лінії взаємодії «учитель – батьки» головним об'єктом виникнення конфліктів є учень. Учителя, як правило, обвинувачують батьків у самоусуненні від процесу навчання і виховання



дітей, а батьки, у свою чергу, обвинувачують учителів або в упередженому ставленні до їхньої дитини, або в некомпетентності.

Конфлікти у системі «учень – батьки» в основному виникають з наступних причин:

- низька успішність дітей;
- взаємне непорозуміння дітей і батьків;
- брутальність, нестриманість у відносинах;
- боротьба дитини за самостійність, що розцінюється батьками, як неслухняність;
- невиконання дітьми прохань і доручень батьків;
- несприятлива соціально-психологічна обстановка в сім'ї (пияцтво, конфлікти між батьками).

Конфлікти у системі «учитель – учень» виникають (на думку самих учителів) з наступних причин:

- порушення дисципліни на уроці;
- погане виконання домашніх завдань;
- нездорові відносини між учнями.

З погляду учнів причинами конфліктів із учителями є:

- образи з боку учителя, брутальність, нестриманість;
- необ'єктивність при оцінюванні знань;
- нецікаве ведення уроку вчителем; непередготовлене домашнє завдання;
- пропуск уроків.

Причиною багатьох конфліктів є неповажне ставлення учителів до своїх учнів, небажання або нездатність побачити учня у ролі союзника і партнера.

Міжособистісні та групові конфлікти серед учнів шкіл є звичайною справою. Процес соціалізації (адаптація, самоідентифікація тощо) припускає різного роду конфлікти і не тільки в шкільному середовищі. Проблема полягає в тому, що структуру сучасної масової школи побудовано за принципом протиставлення («учитель-учень», «старший-молодший», «сильний-слабкий», «встигаючий-невстигаючий» та ін.), що стимулює дитячу конфлі-

ктність. Крім того, учні «несуть» із собою в школу в трансформованому вигляді всі соціальні протиріччя нашого суспільства.

Негативно впливаючи на дитячу психіку, такі протиріччя (поряд з іншими причинами) породжують брутальність, жорстокість, хамство, озлобленість у групових і міжособистісних стосунках між школярами.

**Причини виникнення конфліктів у системі вищої освіти.** Розглянемо причини виникнення конфліктів за всіма основними лініями взаємодії в системі вищої освіти (див. мал. 5). До останнього часу основна причина конфліктів за лінією взаємодії «вуз – суспільство» пов'язувалась з недостатністю державного фінансування вузівської освіти, що призвело до таких негативних тенденцій, як:

- деградація матеріально-технічної бази вузів;
- падіння престижу соціального статусу викладача;
- зниження мотивації викладацької діяльності;
- відтік професорсько-викладацького складу в комерційні структури і за кордон.

Низький рівень заробітної плати викладачів змушує їх шукати джерела додаткового заробітку.

Низький матеріальний достаток негативно відбивається на морально-психологічному кліматі у вузівському середовищі, сприяє виникненню різного роду конфліктів і знижує рівень підготовки фахівців вищої кваліфікації.

Інша група конфліктів за лінією взаємодії «вуз – суспільство» безпосередньо пов'язана із процесом навчання та його результатами. Тут можна виділити наступні *протиріччя*:

- відставання інтелектуального й творчого рівня фахівців, що випускаються вузами, від негайних потреб сучасного постіндустріального суспільства;
- недостатня гнучкість вузівської освіти щодо підготовки фахівців з певного профілю, у результаті чого значна кількість випускників виявляється незатребуваною;

– незатребуваність фахівців з високим рівнем освіти й інтелекту, зорієнтованих на академічну (фундаментальну) науку, мистецтво, літературу, які в розвинених країнах перебувають під захистом (правовим, економічним, соціальним) держави і суспільства.

Конфлікти по лінії взаємодії «ректорат – вузівський колектив» в основному зводяться до двох причин: стилю керівництва навчальним закладом і соціально-психологічного клімату у вузівському колективі.

Існує три стилі управління: авторитарний, демократичний і ліберальний.

*Авторитарний, або директивний* стиль передбачає високу централізацію влади, одноосібність у прийнятті рішень і твердий контроль за діяльністю підлеглих.

*Демократичний, або колегіальний* стиль передбачає колективне обговорення найважливіших виробничих проблем й колективну відповідальність. Такий стиль управління стимулює ініціативу з боку підлеглих і сприяє встановленню сприятливого психологічного клімату в колективі.

*Ліберальний* стиль припускає мінімальну участь керівника в управлінні колективом. При такому стилі управління підлегли «підпорядковуються» самі собі, їхня робота рідко контролюється.

Сучасний керівник (менеджер) повинен досконало володіти різними методами управління, тому що в різних ситуаціях найбільш ефективним і прийнятним може виявитися той або інший стиль керівництва. Наприклад, в екстремальних ситуаціях цілком виправданим є авторитарний стиль, який передбачає швидке прийняття рішень і беззастережне виконання розпоряджень. У нормальних умовах роботи більш ефективним і прийнятним стає демократичний стиль керівництва.

Стиль керівництва багато в чому залежить від структури організації, кількісного та якісного складу її членів і специфіки виробництва. Чим вищим є творчий та інтелектуальний потенціал

організації, тим більше підходить демократичний і, деякою мірою, ліберальний стиль управління.

На рівні кафедр також домінують конфлікти, причини яких пов'язуються зі стилем керівництва: такі як погана організація праці, несправедливий розподіл навантаження, невдоволення кадровою політикою, яку проводить кафедра.

Конфлікти в системі «викладач – викладач» в основному пов'язуються із соціально-професійною ієрархією й індивідуально-психологічними особливостями викладацького колективу.

На думку викладачів-респондентів, основні причини конфліктів у вузівських колективах – це:

- розходження в ціннісних орієнтаціях;
- розходження в рівні професіоналізму;
- нетерпимість, безтактність у спілкуванні один з одним;
- розбіжність між старшим й молодшим поколінням викладачів на кафедрі.

Особливо слід підкреслити те, що більшість викладачів-респондентів вважають своїх колег «некомпетентними людьми», і в той же час самооцінка самих опитаних виявилась досить високою.

Взаємодія за напрямком «викладач – студент» є однією з основних у всьому соціально-педагогічному процесі. Саме тут відбувається безпосередня «передача» усього різноманіття знань, інформації, установок, ціннісних орієнтацій, що акумулюються у ВУЗі.

Специфіка конфліктів у системі «викладач – студент» й «студент – викладач» (на відміну від конфліктів у системі «учитель – учень») полягає в тому, що студент є більш самостійним суб'єктом педагогічного процесу, на відміну від учня середньої школи. По суті, він виступає «замовником» змісту й форми освіти і здатний усвідомлено оцінювати «товар» який йому пропонується.

Інша особливість стосунків в системі «викладач – студент» (характерна насамперед для вітчизняної вищої освіти) полягає в невідповідності досить високого професійного статусу викладача у вузівському оточенні і його повсякденного життєвого статусу. Нерідкими є випадки, коли студенти з «благополучних» сімей дивляться на викладачів як на невдах. І ця особливість також стимулює конфліктність.

У взаєминах між студентами і викладачами найбільш характерними є наступні причини конфліктів:

- розходження в ціннісних орієнтаціях;
- безтактність у спілкуванні;
- розходження у взаємних очікуваннях;
- розбіжність між рівнем професіоналізму викладача й успішністю студентів.

Причинами конфліктів у системі «студент – студент», як вважають самі студенти-респонденти, є:

- неадекватність оцінок і самооцінок;
- розходження в ціннісних орієнтаціях;
- безтактність у спілкуванні, заздрість до успіхів іншого.

Останнім часом в середовищі викладачів і студентів значно зросла кількість внутрішньоособистісних конфліктів. Матеріальні труднощі, низький соціальний престиж і відсутність будь-яких перспектив змушують і викладачів, і студентів шукати джерела додаткового заробітку, поєднувати часом несумісні сфери діяльності, принижуватися заради «шматка хліба».

Внутрішньоособистісні конфлікти стимулюють виникнення різного роду інших (міжособистісних) конфліктів і негативно впливають на педагогічний процес.

**Попередження і врегулювання конфліктів у соціально-педагогічному процесі.** Однією з головних перешкод у реформуванні системи освіти є існуюча авторитарна структура управління педагогічним процесом.

Ця структура повністю відображала структуру управління авторитарної держави, яка десятиліттями справно виконувала таке соціальне замовлення, як формування авторитарної особистості. Архаїчність такого управління в сучасному педагогічному процесі цілком очевидна. Сьогодні вкрай необхідно позбутися синдрому авторитаризму на всіх рівнях взаємодії в системі освіти та установити демократичні принципи управління, в основу яких має бути покладено принципи партнерства, діалогу, компромісів і консенсусу.

Реалізація цього завдання полягає в підготовці педагога, здатного попереджати і розв'язувати конфліктні ситуації. Педагогічний процес неможливий без різного роду конфліктів. Більш того, у деяких випадках конфлікт є необхідною умовою вирішення проблем, що назріли. Конфліктна ситуація може бути використана і як *інструмент* для розкриття латентних протиріч, які заважають нормальному розвитку взаємин між людьми. Тому необхідно змінити однобічне ставлення до конфлікту як до виключно негативного явища. Конфлікт може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Проблема полягає в тому, щоб визначити реальні причини конфлікту й знайти найбільш оптимальні шляхи до його розв'язання.

Результати соціологічних досліджень свідчать про те, що значна кількість конфліктів пов'язана з нетактовною поведінкою учасників педагогічного процесу. Вирішення цієї проблеми залежить від особистої й професійної культури кожного педагога. Ми звикли оперувати такими поняттями, як «посада», «статус», «функція», «роль», забуваючи, що спілкуємося з людиною, особистістю, індивідом. У своїх стосунках з оточуючими ми бачимо, насамперед, учня, студента, учителя тощо, а потрібно побачити ЛЮДИНУ з усіма її проблемами й особливостями.

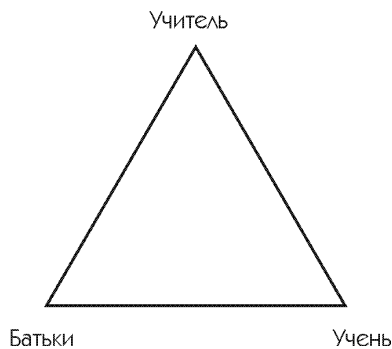
Мудрі говорять, що сперечаються двоє, але винуватий один – той, хто розумніший. Це не означає, що треба уникати конфліктів. Невирішений вчасно конфлікт, так само як і невилікувана

вчасно хвороба, через певний час може призвести до серйозних ускладнень. Тому необхідно вчасно розкривати назрілі протиріччя, ставити правильний діагноз «хвороби» і знаходити ефективні способи «видужання». Ініціатива в урегулюванні конфлікту повинна належати педагогу, як більш професійно підготовленій людині.

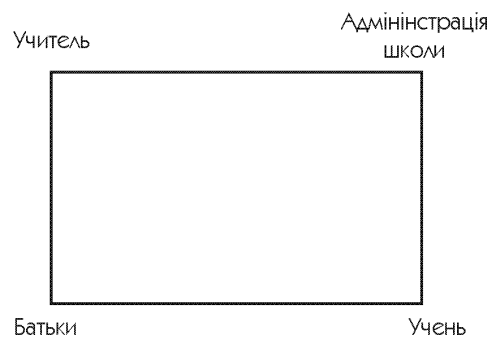
Особливо відповідальною стає роль учителя в тих випадках, коли в ході педагогічного процесу утворюється конфліктний трикутник «учитель – учень – батьки» (мал. 6.). У цьому випадку можливе виникнення таких варіантів розвитку конфлікту:

- учитель і батьки діють проти учня;
- батьки з учнем – проти учителя;
- учитель із учнем – проти батьків;
- усі – проти всіх, і кожний – за себе.

Якщо конфлікт не вдається врегулювати вчасно, то до нього можуть залучатися нові учасники, наприклад, адміністрація навчального закладу, яка може зайняти в конфлікті або позицію арбітра, або встати на захист однієї зі сторін, і тоді число можливих варіантів розвитку конфлікту значно збільшиться (мал. 7.).



Мал. 6.



Мал. 7.

За будь-яких варіантів розвитку конфлікту, завдання педагога полягає в тому, щоб перетворити *протидію* сторін у *взаємодію*, *деструктивний* конфлікт – у *конструктивний*.

Для цього необхідно дотримуватися наступних трьох принципів.

**Принцип перший.** *Домогтися адекватного сприйняття опонентами один одного.* Люди, які конфліктують (особливо діти), як правило, недружелюбно настроєні стосовно опонента. Емоційне збудження завжди заважає адекватно оцінювати ситуацію і реально ставитися до іншої сторони. Контролюючи свої емоції, педагогу необхідно зменшити емоційну напругу у відносинах з учнем, батьками, студентом, колегою. Для цього можна використати наступні прийоми:

- не відповідати на агресію агресією;
- не ображати й не принижувати опонента ані словом, ані жестом, ані поглядом;
- дати можливість опонентові висловитися; уважно вислухати його претензії;
- намагатися виразити своє розуміння і щирість у зв'язку з труднощами, що виникли у опонента;
- не робити передчасних висновків, не давати поспішних порад – ситуація завжди буває набагато складнішою, ніж це здається на перший погляд;
- по-можливості запропонувати опонентові обговорити проблеми, що виникли, в спокійній обстановці. Якщо обставини дозволяють, то попросити додаткового часу, щоб краще обміркувати нову інформацію. Отримана таким чином пауза сприятиме зменшенню емоційного напруження.

Якщо в результаті перерахованих дій не вдається залагодити протиріччя, то можна переходити до реалізації другого етапу врегулювання конфлікту.



**Принцип другий – діалог.** Діалог можна розглядати і як мету, і як засіб. На першій стадії діалог є засобом налагодження комунікації між опонентами. На другій – засобом для обговорення суперечливих питань і пошуку взаємоприйнятних шляхів розв'язання конфлікту.

Ми всі звикли до монологів, особливо в педагогічному процесі. Кожний прагне висловити своє, наболіле, але при цьому, як правило, не чує іншого. Головне у діалозі – не тільки говорити, але й чути співрозмовника.

Під час *діалогу* бажано дотримуватися таких *правил*:

- бути тактовним, коректним стосовно опонента (розмова повинна бути рівного з рівним);
- не перебивати без потреби (спочатку потрібно слухати, а потім говорити);
- не нав'язувати своєї точки зору, шукати істину разом;
- відстоюючи свої позиції, не бути категоричними, вміти уважно ставитися до іншої позиції;
- у своїх доводах спиратися на факти, а не на чутки;
- намагатися правильно ставити питання – вони є основним *ключем* у пошуках істини;
- не давати готових «рецептів» щодо вирішення проблем, намагатися так будувати логічні лінії, щоб опонент сам знаходив конструктивні рішення.

Під час діалогу опоненти уточнюють відносини, позиції, намір, мету один одного. Вони стають більше інформованими й краще усвідомлюють конфліктну ситуацію, що виникла. І якщо вдалося виявити і визначити конкретні причини суперечки, то можна переходити до реалізації третього принципу врегулювання конфлікту.

**Принцип третій – взаємодія.** Це завершальний етап врегулювання конфлікту. По суті, взаємодія включає сприйняття, діалог, та інші види спільної (узгодженої і неузгодженої) діяльності й спілкування. Але в даному контексті під взаємодією розумі-

ється спільна діяльність усіх опонентів, яка спрямовується на вирішення конфлікту.

У ході взаємодії опоненти уточнюють коло проблем і варіанти їх вирішення; розподіляють види роботи; призначають строки їх виконання і визначають систему контролю. Взаємодія припускає також додаткові зустрічі, консультації, обмін думками тощо.

Отже, адекватність сприйняття конфлікту, готовність до всебічного обговорення проблем, створення атмосфери взаємної довіри і спільна діяльність щодо розв'язання існуючих проблем сприятимуть «перетворенню» деструктивного конфлікту в конструктивний, а вчорашніх опонентів – у співробітників і навіть друзів. Крім того, успішно вирішений конфлікт сприяє поліпшенню психологічного клімату в колективі, росту взаєморозуміння. Досвід, отриманий у ході вирішення конфлікту, може успішно використовуватися в інших конфліктних ситуаціях.

## Тема 6. ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Вид заняття:** лекційне.

**Кількість годин:** 2.

**Мета заняття:** дати студентам розуміння важливості докладання усвідомлених і цілеспрямованих зусиль з формування психічного здоров'я.

**План заняття**

1. Вступ.
2. Основні напрямки формування психічного здоров'я.
3. Внутрішньоутробний період формування психічного здоров'я.
4. Перший життєвий «тренінг».
5. Роль матері й батька в психічному розвитку дитини.
6. Особливості формування статевої самоідентифікації.
7. Особливості початкового «шкільного періоду» психічного розвитку дитини.
8. Основні принципи формування психічного здоров'я.

### 1. Вступ

Реалізаційний аспект валеологічної діяльності полягає у практиці формування, збереження та зміцнення здоров'я індивіда. Основу методології цієї практики складає інтегративний (холістичний) підхід, що розглядає людину як цілісну істоту.

Формування здоров'я – перший за значенням реалізаційний аспект валеологічної діяльності.

Відповідно до визначення проф. Г. Л. Апанасенка, *здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині комфортно почувати себе та оптимально виконувати свої біологічні, психічні й соціальні функції*. Оскільки ключовими словами в цьому визначенні є «гармонія» і «енергетичний потенціал», то формування здоров'я означає створення гармонічної психосоматичної системи з власним енергетичним потенціалом. Інакше

кажучи, формування здоров'я – це постійний напрямок соматичного і психічного розвитку людини, що забезпечує максимальну гармонійність і енергетичну міцність її структури.

Турботу про здоров'я дитини потрібно розпочинати з доембріонального періоду, а саме – з профілактики гаметопатій та загального оздоровлення майбутніх батьків. Тому що *тільки повноцінна генетична інформація в гаметах матері і батька дозволяє сподіватися на позитивний прогноз щодо здоров'я їхньої майбутньої дитини.*

Очевидно, що максимум зусиль з формування здоров'я людини має припадати на ранні періоди її життя, коли відбувається активне соматичне формування і психосоціальне становлення. Саме від уміння управляти процесом формування здоров'я в ці періоди залежатиме ефективність подальшого функціонування організму людини й особистості в цілому.

## **2. Основні напрямки формування психічного здоров'я**

*Метою формування здоров'я є гармонійна, міцна, стійка особистість, яка здатна до соціальної адаптації. У всьому діапазоні валеологічної діяльності на процес формування психіки припадає особлива відповідальність. Це пов'язано із впливом першого психічного досвіду на подальше життя людини. Перший психічний досвід є своєрідною матрицею, що визначає структуру психічного життя особистості та характер сприйняття схожих психотравмуючих вражень. При цьому окремі психотравмуючі враження накопичуються і посилюються, що може призводити до формування психокомплексів. *Психокомплекси – це неусвідомлені утворення, які обумовлюють структуру і напрямок свідомості людини.* Психокомплекси супроводжують людину все життя, деформуючи, так чи інакше, її психічні прояви. Ефективним засобом звільнення від психокомплексів може стати практика формування психічного здоров'я. Валеологічний обсяг роботи в*

практиці формування та зміцнення психічного здоров'я – це перш за все просвітницька та профілактична діяльність, яка здійснюється вихователями, педагогами, психологами, соціологами, медичними працівниками й батьками.

Основні напрями в практиці формування психічного здоров'я такі:

- 1) формування цілісної психічної конституції (в межах природних даних) за рахунок максимального розкриття психічного потенціалу дитини;
- 2) створення здорової психоекології в сім'ї, школі, товаристві однолітків;
- 3) наявність авторитетних наставників та середовища, що сприяє психосоціальному розвитку дитини;
- 4) гармонізація психосоціального розвитку дитини в різних вікових групах і особливо – в сензитивні та кризові періоди;
- 5) профілактика психокомплексів та нервовості.

### **3. Внутрішньоутробний період формування психічного здоров'я**

Формування психічного здоров'я слід розпочинати з внутрішньоутробного періоду. Дослідження з області глибинної психології свідчать про те, що неусвідомлювана частина психіки плода спроможна фіксувати *всі враження* (свідомість формується тільки після народження). Основний канал надходження інформації при цьому – кінестетичний (відчуття), додатковий – слуховий. Враження плода обумовлюються насамперед відчуттям комфорту (або дискомфорту), в залежності від особливостей протікання внутрішньоутробного періоду. Плід знаходиться в *психічному резонансі* з матір'ю, відчуваючи її психічне напруження й ставлення до себе. Якщо плід відчуває любов матері, то в майбутньому така дитина не буде безпричинно побоюватися за своє фізичне існування. Цей факт був відомий ще зі стародавніх часів,

тому психодуховна гігієна вагітної жінки обов'язково містила такі позитивні моменти, як психічний спокій, радісний настрій, любов до дитини, регулярне перебування на природі тощо. Небажання жінки ставати матір'ю, спроби позбутися вагітності можуть спричинювати формування в дитини комплексу «попелюшки» і навіть – суїцидальну поведінку. Конфлікти між матір'ю і батьком також «відбиваються» у позасвідомості плода як негативний матеріал і можуть надалі ускладнювати стосунки дитини з батьком і взагалі з представниками чоловічої статі.

#### **4. Перший життєвий «тренінг»**

З усіх життєвих потрясінь найглибший «слід» у психіці людини залишає стрес, пов'язаний безпосередньо з процесом народження.

Пологи – це перший життєвий «тренінг», який охоплює основні форми реагування «живої системи» на зміни зовнішніх умов існування (з водяної – на повітряно-дихальну). По-перше, це тренінг терпіння (пов'язаний із періодом схваток). По-друге, це боротьба за існування (під час потуг). По-третє, це знайомство з новим середовищем життєдіяльності (вихід із пологових шляхів).

Патологічна фіксація (у позасвідомості плода) психічного досвіду, пов'язаного з утрудненнями в періоді схваток, у майбутньому може сформувати психокомплекс: «жертви і деспотизму», клаустрофобії, а у хлопчиків – «зрадництва з боку жінки».

Патологічна фіксація психічного досвіду, пов'язаного з утрудненнями в періоді потуг, сприяє формуванню психокомплексів «вічних борців», «руйнівників», для яких «життя – це боротьба».

Утруднення, що виникають в момент народження (асфіксія, накладання щипців або використання вакуум-екстрактора тощо) можуть надалі «породити» страх змін, який перешкоджатиме майбутній творчій самоактуалізації людини.

Діти, які народилися за допомогою «кесарева перерізу», позбавляються такого життєвого «тренінгу» і тому гірше адапту-

ються до нового середовища. Даний «недолік» має компенсуватися шляхом подальшого цілеспрямованого валеологічного виховання.

Надзвичайно важливою умовою нормального формування психічного здоров'я є дотримання певних валеогенних принципів у перші години і дні життя дитини. Особливість періоду, який починається одразу ж після народження немовля, полягає у тому, що між матір'ю й дитиною існує особливий сенситивний «зв'язок», і дитині надзвичайно необхідно відчувати постійний сенсорний контакт з нею. Забезпечення такого контакту з матір'ю (дотоки, пестощі, обійми) у перші години після народження (і надалі, особливо до 6 років), звільняє дитину від страхів і нервовості, надає їй відчуття фізичної захищеності.

Спостереження науковців свідчать про те, що діти, які за певних обставин були позбавлені материнського тепла та пестощів, надалі зазнають тяжких психологічних проблем під час створювання власної сім'ї. Окрім цього, діти, які не відчують фізичної захищеності, нерідко стають агресивними...

### **5. Роль матері та батька в психічному розвитку дитини**

Надзвичайно важливим чинником, який сприяє гармонічному психосоціальному розвитку дитини, є авторитетні батьки. Любов матері і батька до дитини не однакова. Любов матері є більш інстинктивною, такою, що оберігає дитину і дитина гостро потребує на таку любов. Маля сприймає матір як свою «власність», гостро переживає, коли вона на якийсь час відлучається, може ревнувати її до інших дітей. Щасливий той, хто у своєму житті відчув на собі безумовну материнську любов – любов, яка розуміє і приймає тебе таким, який ти є насправді.

Нерідко дорослі скаржаться на те, що їм бракувало батьківської любові, особливо материнської («мама мене не любила» або «любила, але не так, як би мені хотілося»). Почуття незадоволен-

ності, що виникло внаслідок «дефіциту» материнської любові, може турбувати людину все життя.

Любов батька до дітей є більш раціональною, оцінюючою, її потрібно заслужити. Роль батька стає особливою в критичні періоди життя дитини, що пов'язані із соціалізацією, – це вік 6-7 років і 13-14 років.

Роль батька і матері стосовно сина і дочки відрізняються між собою. Батько є вчителем, наставником для сина (інформація легше передається від подібного до подібного), але вихователем для дочки. Мати, навпаки, є учителем для дочки і вихователем для сина. Чітке розуміння цих ролей має велике значення для правильного формування статевої психології дитини. Батько, у якого народилася дочка, а не син, на якого він очікував, позасвідомо може спрямовувати її навчання в чоловічий бік, і нанести тим самим непоправну шкоду психічному розвитку дівчинки.

Батьки повинні сприймати стать дитини як даність і ніколи не виражати свого невдоволення стосовно того, що природа розпоряджається «за своїм розсудом».

Досвід, який отримує дитина в результаті спілкування з матір'ю і батьком, має величезний вплив на вибір партнера в майбутньому. Жіночий принцип у чоловіків (Аніма) формується під впливом образу матері. У жінки, навпаки, її чоловічий принцип (Анімус) формується під впливом образу батька. Вибір обранці або обранця, як правило, здійснюється за принципом «схожості». Однак, якщо чоловік намагатиметься ідентифікувати свій образ «ідеальної» жінки з реальною обраницею і не зважатиме на розбіжність між «ідеальним» і «реальним», він може приректи себе на страждання, коли зрозуміє, що ці двоє не ідентичні. Так само це справедливо й для жінок. Іноді, завдяки негативному досвіду спілкування з батьками, діти здійснюють свій вибір обранців за принципом «від протилежного».

Важливим моментом щодо гармонійного розвитку дітей є своєчасне звільнення їх від надмірної батьківської опіки.



У 5-6 річному віці в ігровій діяльності дітей помітно розвиваються творчі здібності. Тому батькам слід підтримувати і заохочувати природне прагнення дітей до пошуку і творчості, що додасть їм відчуття впевненості у своїх силах.

Однак, стикаючись із дитячими капризами, а тим більше – із невмотивованими вибухами гніву, агресії, батьки повинні вміти виявляти твердість. Проте в будь-якому випадку, обмеження, що накладаються вихованням, не повинні придушувати і невротизувати дитину.

## **6. Особливості формування статевої самоідентифікації**

Психологічне становлення дитини тісно пов'язано зі статевим дозріванням і засвоєнням статевих ролей чоловіків і жінок. У п'ятирічному віці дитина вже добре розуміє свою статеву приналежність, і батьки (вихователі) не повинні допустити виникнення в неї сором'язливого ставлення до свого тіла.

Оскільки майбутні статеві стосунки – це насамперед «мова тіла і ласки», то відсутність цього почуття в пам'яті дорослої людини може стати реальним чинником дисгармонії у подружжя.

Своєчасне прийняття дитиною своєї статевої ролі позитивно впливає на формування її взаємин з однолітками.

У 4-5 річному віці дитина пробує оцінювати особливості своєї статі. У 6-7 річному віці дівчата, залишаючись не зовсім задоволеними власною статевою приналежністю, все ж таки виявляють позитивний емоційний настрій, тому що упевнені, що «дівчатка гарні, а хлопчики погані». Якщо така «впевненість» зберігається у дорослої жінки, то це може трансформуватися в демонстративне почуття «переваги» над протилежною статтю і призводити до серйозних кризових ситуацій.

Для хлопчиків самим складним в плані статевої самоідентифікації вважається вік 5-6 років, коли вони напружено і суперечливо (іноді проявляючи невротичну симптоматику) переживають сприйняття своєї статі. У віці 6-7 років вони більш задоволені

ні своєю статтю, ніж дівчата, але на емоційному рівні свою стате-  
ву приналежність переживають більш негативно із-за власної  
впевненості, що «хлопчики не такі гарні, як дівчатка».

### **7. Особливості початкового «шкільного періоду» психічного розвитку дитини**

Із початком «шкільного періоду» психічного розвитку  
дитини в її житті з'являється учитель як втілення соціальної оці-  
нки. Форми цієї оцінки потребують особливої делікатності. Дітей  
не можна ображати й обманювати! Тому нерозуміння і незнання  
логіки психосоціального розвитку дитини та загальних валеопе-  
дагогічних принципів навчання призводить до конфліктів і пси-  
хотравм.

Відомо, що з трьох каналів сприйняття інформації (зоровий,  
слуховий, кінестетичний) першим формується кінестетичний, по-  
тім – зоровий і в останню чергу – слуховий. Тому з найбільшою  
любов'ю молодші школярі ставляться до тих вчителів, які зорієн-  
товані на м'яку манеру поведінки і сенсорний контакт. Щоб пок-  
ращити грамотність і враховуючи пізнє становлення слухового  
каналу сприйняття інформації, *молодшим школярам доцільніше  
давати списувати тексти, ніж пропонувати писати диктанти.*  
Якщо ж дитина за своєю природою – природжений аудіаліст, то  
вона, навпаки, погано засвоює матеріал із книг (з нею потрібно  
вести бесіду), не дивиться в очі співрозмовнику (тому що слухає).  
Усе це може породжувати непорозуміння між дорослими і дітьми  
та призводити до конфліктів.

Наявність авторитетного вчителя як уособлення соціальної  
оцінки – важливий чинник щодо становлення дитини як особис-  
тості. Проте приймати самостійні (певною мірою) рішення дити-  
на спроможна вже у 3-4 річному віці, що підтверджується актив-  
ним обранням певного оточення для спілкування. У батьків, які  
спонукають дитину до пізнання навколишнього світу, прищеп-  
люють їй гідні форми поведінки і спілкування, діти виростають

допитливими, щирими, доброзичливими та впевненими у собі. У таких дітей краще розвинуте почуття власної гідності і самоконтроль, вони здатні до співчуття, їм легше вдається налагодити нормальні стосунки з однолітками. Якщо ж батьки не заохочують дитину до творчої самореалізації, то в цьому випадку виникає велика ймовірність формування в неї психокомплексу «невмійки».

**Важливо пам'ятати!** Починаючи з 3-5 років, батькам слід цілеспрямовано виховувати у дитини шанобливе ставлення до світу і людей. Цей процес загартовує характер і сприяє досягненню головної мети виховання – адаптації дитини до соціального життя.

Оскільки основні риси характеру формуються приблизно до 12-річного віку, то адекватна поведінка батьків і вчителів, повсякденна відповідальна організація життєвого простору і постійні розвиваючі педагогічні впливи, сприятимуть оптимальному розкриттю психічного потенціалу дитини. Невиконання цих вимог призведе до виникнення страхів і психокомплексів.

## **8. Основні принципи формування психічного здоров'я**

Чи можна сформувати особистість, у якої не буде комплексів? Напевно, не можна, тому що будь-яке виховання – це адаптація людини до соціального життя, що пов'язана з насильницьким впровадженням певних обмежень (і відповідно – придушенням власних егоїстичних бажань), та підпорядкуванням індивіда суспільним інтересам. Однак перевищення «критичного рівня» невідповідності між новими потребами дитини (дитина зазвичай «хоче» більше, ніж «може») і кількістю обмежень на шляху задоволення цих потреб (батьки і вихователі нерідко дозволяють дитині зробити менше, ніж вона «може»), створює **кризову** ситуацію, що перешкоджає нормальному формуванню психічного здоров'я. Саме «кризові» періоди у різних вікових гру-

пах, і можливості щодо їхнього розв'язання є об'єктом уваги практичної валео-педагогічної роботи.

У практиці формування психічного здоров'я виділяються такі основні принципи:

- *профілактика стресу «народження»;*
- *створення здорової психоекології в сім'ї, школі, товаристві однолітків;*
- *наявність розвиваючого середовища і авторитетних наставників;*
- *гармонізація психосоціального розвитку дитини у різних вікових групах і особливо – в сензитивні та кризові періоди;*
- *профілактика психокомплексів і дитячої нервовості.*

Як бачимо, ці принципи збігаються з основними напрямками формування психічного здоров'я.

Якщо у дитини виникає психічне напруження, невротизація, якщо її переживання насторожують дорослих своєю надмірністю, незвичайністю, психологічною неадекватністю, то в цьому випадку варто негайно звернутися до дитячого психіатра.

Конкретні підходи і методики, які використовуються при формуванні психічного здоров'я, в більш широкому розгляді подані в навчальному посібнику «Основи психовалеології» (див. список літератури).

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медицинская валеология. – Киев: Здоров'я, 1998.
2. *Бобрицька В.І.* Валеологія в запитаннях, тестах, задачах. Рецепти здорової їжі. Навчально-практичне видання. – Полтава: «Скайтек», 2000.
3. *Бобрицька В.І., Гриньова М.В.* Програми з валеології для вищих навчальних закладів освіти. – Полтава, 1998.
4. *Брехман И.И.* Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.
5. *Буянов М.И.* Размышления о наркомании. – М., 1990.
6. В заботах о здоровье: медицина в Греции // В кн. Винничук Л., Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243.
7. *Гарбузов В.И.* Человек – жизнь – здоровье. (Древние и новые каноны медицины). – СПб., 1995.
8. *Гроф К., Гроф С.* Неистовый поиск себя: Пер. с англ. А. Ригина. – М. Изд. Трансперсонального института, 1996.
9. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. Концентрация: Медитация. – СПб: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1999.
10. *Жикаренцев В. В.* Путь к свободе: добро и зло. Игра в дуальность. – СПб.: АОЗТ «МиМ-Дельта», 1996.
11. *Журавлёв В.Н.* Развитие сознания, подсознания и психики человека. – СПб.: Диля, 2001.
12. *Захаров А. И.* Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Союз, 1998.
13. *Изаксон Ч.* Основы йоги. – СПб: Питер Паблишинг, 1997.
14. *Исаев Д. Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Специальная литература, 1996.
15. Классическая йога («Йога-сутры», Патанджали и «Вьяса-бхашья»): Пер. с санскрита / Введение, комментарии и рекон-

- струкція системи Е.П. Островської і В.І. Рудого. – М.: Наука. Глав. Ред. вост. л-ры, 1992.
16. Книга жизни. Сводный текст четырёх Евангелий Библии, изданный обществом «Лайф Паблишер» в сотрудничестве с христианскими церквями СНГ. – Минск «Лерокс», 1993.
  17. *Козирева О.І.* Тютюновий дим – отрута. – Х., 1980.
  18. *Козлов Н. И.* Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аст-Пресс, 1998.
  19. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. – Інформаційний Вісник, Вища освіта. № 6; 2001. С. 34-38.
  20. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В.* Познай и сотвори себя Сам. Сила внутри нас // Материалы всеукраинской научно-методической конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» / Гл. ред. А. Г. Рыбковский – Донецк: Дон. ГУ, 2000. – С. 322-325.
  21. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В., Мазур Т. В.* Введение в психовалеологию. Курс лекций. – Чернигов, Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, 2001. – 240 с.
  22. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В., Мазур Т. В.* Самоисцеление или информационный психотренинг здоровья и успехов. Курс лекций. – Чернигов, ГКПРИО, 2000. – 138 с.
  23. *Кудин С. Ф., Савонова О.В., Гаевая Н.В.* Аутентикация как система оздоровления // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно-практической конференции. – Донецк: ДонНУ. – 2004. – С. 277-279.
  24. *Кудин С. Ф., Гайова Н. В., Мазур Т. В.* Валеологічний психотренінг здоров'я як шлях запобігання невротичних станів студентської молоді // Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції «Проблеми фізичного та валеологічного виховання студентської молоді». – Луганськ: в-во Східноукраїнського національного університету, 2000. – С. 76-77.

25. Кудін С. Ф., Гайова Н.В., Мазур Т. В. Психовалеологічний підхід до профілактики нервовості // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 7. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – № 7. – С. 23-25.
26. Кудін С. Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В. Вивчення спецкурсу з психовалеології у системі вищої педагогічної освіти // Збірник наукових праць Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, КДПУ, – 2004. – С. 67-71.
27. Кудін С. Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В. Навчально-методичне забезпечення вивчення змістовного модуля з формування психічного здоров'я у вищому навчальному педагогічному закладі // Наука. Здоров'я. Реабілітація. Матеріали II Міжнародної науково-методичної конференції – Вип. II. – Луганськ: Знання, – 2004. – С. 237-241.
28. Кудін С. Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В., Мазур Т.В. та ін. Формування культури психічного здоров'я майбутніх педагогів як предмет вищої педагогічної освіти // Збірник наукових праць «Культура здоров'я» IV Міжнародна науково-методична конференція Інститут природознавства Херсонського державного педагогічного університету. – Херсон, ХДУ, – 2004. – С. 145-150.
29. Кудін С. Ф., Феценко Л. Г. До питання профілактики нервовості // Матеріали третьої всеукраїнської конференції «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». – Кіровоград, 1997. – С. 139-141.
30. Кудін С.Ф. , Феценко Л.Г. Методичні рекомендації по попередженню суїцидної поведінки серед підлітків. - Чернігів, Чернігівський державний педагогічний інститут імені Т.Г. Шевченка, 1995. – 36 с.
31. Кудін С.Ф. До методики викладання психогігієни // Матеріали другої всеукраїнської науково-методичної конференції «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». – Кіровоград, 1996. С. 61-62.

32. *Кудін С.Ф.* Основи психовалеології: Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2005. – 186 с.
33. *Кудін С.Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В.* Особливості методології психовалеологічної освіти майбутніх вчителів. // вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 24. Серія: педагогічні науки. Збірник – Чернігів: ЧДПУ, 2004. – №24. – С.142-144.
34. *Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Мазур Т. В.* Науково-методичне забезпечення процесу формування психовалеологічної культури майбутніх педагогів // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки). У 2-х частинах / 2002. – №1. Частина 2. – с 34 – 43. – Бердянськ: ДДП.
35. *Кудін С. Ф., Савонова О. В., Гайова Н. В.* Психовалеологічні засади БЖДЛ // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика: Матеріали другої науково-методичної конференції. – К. – НАУ. 2003. – с. 102-104.
36. *Лоуэн А.* Психология тела. (Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ): Пер. С.В.Коледа. – М.: Изд-во «Независимая ассоциация психологов-практиков», 1997.
37. *Луиза Л. Хей.* Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. – Каунас, 1996.
38. Медицина в Риме // В кн. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988, – С.244-251.
39. Основи валеології. Навчальні програми дисциплін для студентів усіх спеціальностей педагогічних вчз. Інформаційний Вісник, Вища освіта. № 6; 2001. С. 43-47.
40. *Парыгин Б.Д.* Анатомия общения: Учебное пособие. – СПб.: Из-во Михайлова В.А., 1999.
41. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии: Пер. с нем. – М.: Ибрис, 1996.



42. Пути за пределы «эго»: Пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996.
43. Райх В. Анализ характера: Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, 2000.
44. Рой, Юджин Дэвис. Техника творческого воображения: Пер. с англ. – К., 1996.
45. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
46. Тарасов В.М. Символы медицины как отражение врачевания древних народов. – М. 1995.
47. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. / Ред. и сост. У. С. Сахакиан. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. (Серия «Мир психологии»).
48. Флейн-Хобсон К., Робинсон Б. Е. Развитие ребенка и его отношений с окружающими: Пер. с англ. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1993.
49. Франкл В. Воля к смыслу: Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, 2000.
50. Франц Александр, Шелтон Селесник. Человек и его душа: познание и рачевание от древности и до наших дней. – М., 1995.
51. Фрейд З. Психоаналитические этюды / Пер. с нем.; Составление Д. И. Донского и др. – Мн.: ООО «Попури», 2001.
52. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов, – М., 1990.
53. Цветков Э. А. Мастер самопознания или погружение в «Я». – СПб: Лань, 1997.
54. Энтин Г.М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991.
55. Юнг К. Г. Избранное / Пер. с нем. Е.Б. Глушак и др., отв. Ред. С.Л. Удовик., – Мн.: ООО «Попурри», 1998.
56. Юнг К. Г. Синхронистичность. Сборник: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997.
57. Юнг К.Г. Психология и алхимия. Пер. с англ, лат., – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997.

## **ТЕРМИНИ ТА РОБОЧІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ\***

**Адаптація** (от лат. *adaptatio* – приспособлять) – приспособление строения и функций организма к условиям существования.

**Алгоритм** (по латинской форме имени среднеазиатского математика аль-Хорезми (*Algorithmi*)) – система операций, применяемых по строго определенным правилам, которая после последовательного их выполнения приводит к решению поставленной задачи.

**Альтруизм** (от фр. *altruisme*) – бескорыстная забота о благе других, готовность жертвовать ради других своими личными интересами.

**Анима** (от лат. *anima* – душа) – бессознательная, женская сторона личности мужчины. Она персонифицируется в сновидениях образами женщин, варьируя от проститутки и совратительницы до духовного проводника (Мудрости). Анима являет принцип Эроса, так как развитие анимы у мужчины отражено в том, как он относится к женщинам.

**Анимус** (от лат. *animus* – дух). – бессознательная, мужская сторона личности женщины. Анимус персонифицирован в принципе Логоса. Идентификация с анимусом делает женщину жесткой, самоуверенной и любящей спорить. В положительном смысле анимус есть внутренний мужчина, который действует, как мост между женским эго и собственными творческими источниками женщины в бессознательном.

**Архетип** (от гр. *arche* – начало и *typos* – образ) – универсальная мыслительная форма (идея), содержащая значительный

---

\* Данный перечень является первой попыткой систематизации словаря психовалеологического обучения и не претендует на полноту, а тем более на нормативный статус некоторых предлагаемых толкований.

эмоциональный элемент. Эта мыслительная форма создаёт образы или видения, которые в обычной бодрствующей жизни соответствуют некоторым аспектам сознательной ситуации. Например, архетип матери продуцирует образ матери, который затем идентифицируется с реальной матерью. Иными словами, ребёнок наследует предсформированную концепцию генетической матери, и это частично определяет то, как он будет воспринимать собственную мать. На детское восприятие матери также влияет то, что она собой являет, и младенческие переживания ребёнка. Таким образом, опыт ребёнка – единый продукт внутренней предрасположенности воспринимать мир определённым образом и действительной природы самого мира. Переживания каждого из нас во многом сходны с тем, что испытывает индивид любой эпохи и в любой части света.

Архетипы являются не столько организаторами и создателями поведенческих моделей, сколько связующими звеньями, содержащими возможность смысла. Рассматривая архетипы в целом, можно выделить в них три типа смысловых связей: 1) полярность: позитивное и негативное, личное и коллективное, инстинктивное и духовное: как спектры архетипа; 2) дополнительность, т.е. уравновешивание одних архетипов другими; 3) *синхроничность*.

**Асинхронóз** (от гр. а..., ап... – начальная часть слова со значением отрицания и *synchronos* – одновременный) – состояние человека, обусловленное рассогласованием суточных ритмов с физиологическими функциями организма. Асинхроноз является частым проявлением «третьего» состояния и проявляется в основном нарушением ритма бодрствования и сна. С суточным ритмом синхронизировано около трехсот физиологических функций. Рассогласование индивидуальных биоритмов с ритмами природы – это показатель ухудшения качества здоровья и снижения его уровня. Причины таких рассогласований (асинхронозов) следующие: сменная работа, чрезмерная интеллектуальная

активность перед сном, гиподинамия, частая смена светового пояса и др.

**Аспéкт** (от лат. *aspectus* – взгляд, вид) – точка зрения, с которой рассматривается предмет, явление, понятие.

**Аспéкты валеолóгии** как науки – согласно *структуре базовых жизненных целей* определяются отдельные аспекты валеологии как научной дисциплины: 1) индивидуальное физическое здоровье (диагностика, прогнозирование, формирование, сохранение, укрепление) и адаптация, проецирующиеся в стратегию выживания; 2) репродуктивное здоровье во всем многообразии этой проблемы; 3) *психическое здоровье (формирование, сохранение, укрепление)*; 4) рассмотрение роли высших психических аспектов в сохранении здоровья (см. *Духовное оздоровление*).

**Астения** (от гр. *asthenia* – бессилие, слабость) – нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и истощаемости, сниженном пороге чувствительности, крайней неустойчивости настроения, нарушении сна. Возникает в результате различных заболеваний, а также при чрезмерных умственных и физических перенапряжениях, длительных отрицательных переживаниях и конфликтах.

**Аффéкт** (от лат. *affectus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для *субъекта* жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.

**Бáзовые «Я»** – это те «Я», которые находятся на поверхности *сознания* и руководят нашими действиями в соответствующих ситуациях. Они, в основном, отображают правила и нормы поведения в обществе и направлены на выживание *индивида*.

**Бессознательное** – аспект психики, представляющий собой *подсознание* и *сверхсознание*.

**Биоэнергéтика** – учение и практический оздоровительный метод, который был создан учеником В. Райха, американским

психиатром Александром Лоуэном. Основной вопрос лоуэновской методики оздоровления – роль тела в анализе характера и поведении субъекта. Основное понятие, введенное Лоуэном – биоэнергия.

В зависимости от распределения биоэнергии в теле Лоуэн выделяет 5 типов характера, которые выражаются как в движениях, позах, жестах, доступных визуальному наблюдению, так и в психологических особенностях, присущих тому или иному типу характера: 1 – шизоидный; 2 – оральный; 3 – психопатический; 4 – мазохистский; 5 – ригидный (жесткий).

**Бытие** – определение абсолютного; это понятие только в себе. Бытие содержит в себе три ступени: качество, количество и меру. Качество есть в первую очередь тождественная с бытием определенность, так что нечто перестает быть тем, что оно есть, когда оно теряет свое качество. Количество есть, напротив, внешняя бытию, безразличная для него определенность. Мера есть единство первых двух, качественное количество. Все вещи имеют свою меру; т.е. количественную определенность, и для них безразлично, будут ли они более или менее велики; но вместе с тем это безразличие также имеет свой предел, при нарушении которого вещи перестают быть тем, чем они были. (Гегель Г. Энциклопедия философских наук. – М., 1975. – Т.1. – С. 215-216).

**Валеогенез** (от греч. valeo – здравствовать, genesis – происхождение) – происхождение здоровья. Валеогенез на психическом уровне следует рассматривать в свете способности психики к самоорганизации (самообновлению, самовосстановлению, компенсации) и к развитию сознания.

**Валеологический аспект психического здоровья** – управление состоянием психики с элементами самопознания и психического оздоровления.

**Валеология** (от лат. valeo – здравствовать и гр. logos – учение) – интегративная наука о фундаментальных законах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья че-

ловека. Валеология – это теория и практика управления здоровьем во всех его аспектах: физическом, психическом, духовном, социальном.

**Валеопрактические технологии** – комплекс методов, обеспечивающих оздоровление индивида. В настоящее время считается общепринятым, что оздоравливающий психический эффект можно получить следующими путями: 1) воздействием непосредственно на психику; 2) используя дыхательные психотехники; 3) используя техники, первично воздействующие на тело, при которых вторично оздоравливается психика.

**Вербальный** (от лат. *verbalis*) – устный, словесный.

**Возрастной кризис** – неустойчивое психическое состояние и поведение ребенка, обусловленное несоответствием между новыми потребностями малыша и прежними условиями их удовлетворения.

**Гармония** (от гр. *harmonic*) – согласованность, стройность в организации чего-либо.

**Гештальт** (от нем. *gestalt* – образ, форма) – функциональная структура, которая по присущим ей законам упорядочивает многообразие отдельных явлений.

**Гиперсоциальность** (от гр. *hyper* – сверх и лат. *socialis* – общественный) – заостренное чувство ответственности, долга, обязательности, трудность компромиссов.

**Гипотетический** (от гр. *hypottetikos*) – основанный на гипотезе, предположительный.

**Глубинная психология** – ряд направлений психологии, изучающих значение в организации человеческого поведения иррациональных побуждений, тенденций, *установок*, скрытых за «поверхностью» сознания, в глубинах психики индивида. Родоначальниками глубинной психологии являются З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Л. Бинсвангер и др.

**Гносеология** (от гр. *gnoseos* – познание) – в философии: учение о познании мира.

**Гуманизм** (от лат. *humanus* – человеческий) – мировоззрение, основанное на принципах равенства, справедливости между людьми, проникнутое любовью к достоинству человека, заботой о благе людей.

**Демография** (от гр. *demos* – народ, *grapho* – пишу) – наука о народонаселении, о его изменениях; демография исследует численность народонаселения, его географическое распределение и состав, процессы воспроизводства населения (рождаемость, смертность, продолжительность жизни) и зависимость состава и движения населения от социально-экономических и культурных факторов.

**Детская нервность** – понятие, обозначающее определенное психическое состояние и поведение детей, которое характеризуется чрезмерной возбудимостью, раздражительностью, плаксивостью, впечатлительностью, нарушением сна; однако самый главный негатив нервноности – тягостное переживание ребенком чувства несостоятельности.

**Дух** (от лат. *spiritus*) – Юнг использовал понятие «дух» в приложении к нематериальному аспекту живого человека (мысли, намерению, идеалу), а также применительно к бестелесным сущностям, независимым от человеческого тела (призрак, тень, родовая душа). В обоих случаях дух воспринимается как противоположность материи. Дух существует сам по себе, неподвластен человеческим ожиданиям, требованиям человеческой воли. Он лишен пространства, формы, образа, т.е. – неопределен. Обычная человеческая реакция на него – аффект, либо положительный, либо отрицательный.

**Духовное оздоровление** – важнейшее направление в реализационном аспекте валеологической деятельности, которое, по меньшей мере включает в себя три основных момента: 1) воспитание и *самовоспитание* человека, перевод его жизненных *ценностей* из *эгоцентрической* плоскости в *альтруистическую*; 2) признание роли высокой, доброй, развивающей, творческой *цели* в жизни человека как фактора гармонизации его пси-

хики, а следовательно, и тела; 3) признание роли воли и веры в управлении своим здоровьем.

Духовное оздоровление возможно при условии осознанного отношения человека к своей жизни и к своему здоровью, как необходимому условию для *самоактуализации*.

**Душа́** – Юнг пользовался этим термином не так часто, обычно прибегая к другому понятию, а именно – *психическое*. Специфическое отличие души от психического возникает тогда, когда подчеркивается движение в глубину, когда выделяется множественность, разнообразие и сама неизбежность психического. В известном смысле, *психическое* есть «формовоплощение» души, ее личностный или коллективный (когда речь идет о «множественности душ») смысл.

К. Г. Юнг говорит: «Если душа представляет собою что-то, то это что-то должно быть невообразимо сложным и многообразным, так что к нему невозможно приблизиться через простую психологию инстинкта. Мне остается с удивлением и страхом заглядывать в глубины и на высоты нашей психической природы. Ее непространственная вселенная содержит несказанное обилие образов, которые накапливались в течение миллионов лет развития жизни и зафиксировались в организме. Мое сознание подобно глазу, который проникает в предельно отдаленные места, но только психическое *не-Я* заполняет их непространственными образами. И эти образы не являются бледными тенями, это потрясающе мощные психические факторы. Рядом с этой картиной я хотел бы поместить изображение звездного ночного неба, ибо единственный эквивалент внутренней вселенной есть вселенная внешняя.

И точно так же, как я достигаю этого мира посредством своего тела, так я достигаю того мира посредством своей психики».

**Жизнь** – целеустремленное и целеподчиненное *Бытие*. Фактически любой живой организм нацелен на передачу своей генетической программы потомкам, следовательно, жизнь хра-



нится главным образом в Будущем, в Будущее устремлена и в своей организации также подчинена Будущему.

**Защита психологическая** – специальная регулятивная система стабилизации *личности*, направленная на устранение или сведение до минимума чувства *тревоги*, связанного с осознанием конфликта. Функцией З.П. является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний.

**Здоровый образ жизни** – система жизни, в которой *потребности* индивида на разных уровнях своей организации удовлетворяются в достаточной степени и в оптимальном режиме. Поскольку люди различны по своему темпераменту и характеру, то и здоровый образ жизни для каждого конкретного человека будет иметь свои индивидуальные особенности.

**Здравый смысл** – совокупность общепринятых, часто неосознанных способов объяснения и оценки наблюдаемых явлений внешнего и внутреннего мира. З.с. суммирует значимые, необходимые каждому человеку в его повседневной жизни фрагменты исторически доступного опыта.

**Зрелая личность** – по-настоящему зрелой личностью можно назвать только такого человека, который прошел путь нравственного совершенствования и, развивая свой характер, смог достичь равновесия между волей, разумом и чувствами. Основой всех помыслов или поступков такого человека является любовь, обращенная к другим людям.

Зрелая личность – это прежде всего человек, умеющий любить и умеющий прощать. Поэтому ему свойственны этические черты, выражающие его отношение к другим людям: бескорыстие, верность (предан друзьям, семье и стране), готовность помочь, демократичность (готовность воспринимать других людей как равных), доброта, способность к сотрудничеству, сочувствие, сыновняя почтительность, терпимость, уважительное отношение к другим, умение разрешать конфликты и др.

Наряду с этим духовно зрелый человек обладает чертами, выражающими его нравственное мироощущение и отношение к самому себе. Это – внимательность, смелость, ответственность, прилежность, дисциплинированность, справедливость, трудолюбие, упорство, честность, чувство собственного достоинства (уверен в собственной ценности) и др.

Наконец, зрелому человеку свойственны и интеллектуальные черты: любознательность, способность к оценке (признает эстетические ценности; ценит интеллектуальные достижения и силу человеческого стремления), стремление к совершенству, творчество, умение критически мыслить (анализирует все «за» и «против», рассматривает все варианты выбора, прежде чем принять решение), широта мысли (не судит поспешно, не подумав; выслушивает другие точки зрения), способность к творческому самовыражению и др.

**Иерархия** (от гр. *hierarchia*) – расположение частей или элементов целого в порядке от высшего к низшему.

**Инвариантность** (от фр. *invariant* – неизменяющийся) – неизменность.

**Индивид** (от лат. *individuum* – неделимое) – человек как единоличное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально своеобразных черт.

Наиболее общие характеристики И.: целостность психологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающим миром; активность.

**Индивидуация** – процесс достижения психикой такого состояния, при котором каждая её часть получает возможность достичь полной дифференциации и выраженности (К. Юнг, 1939, 1950). Индивидуацию также можно рассматривать как процесс становления «самого себя», когда человек становится тем, кем он является «на самом деле».

**Инсайт** (от англ. insight – постижение, озарение) – внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание существенных отношений и структуры ситуации в целом, посредством которого достигается осмысленное решение проблемы.

**Интеллект** (от лат. intellectus) – ум, рассудок, разум, мыслительная способность человека.

**Интроверсия** – отношение или позиция, характеризующиеся направлением деятельности в жизни человека, основанной на субъективных психических содержаниях. Это такой вид психологической ориентации, в котором движение энергии происходит по направлению к внутреннему миру.

**Интроспективный** – основанный на *интроспекции* метод; *самонаблюдение*, изучение психических процессов на основании субъективного наблюдения собственного сознания.

**Интроспекция** (от лат. introspectare – смотреть внутрь) – *самонаблюдение*; изучение психических процессов (сознания, мышления) самим переживающим эти процессы.

**Интуиция** (от лат. intueri – пристально, внимательно смотреть) – одна из четырех психических функций. Это иррациональная функция, информирующая нас о возможностях, которые несут в себе настоящее. В противоположность *ощущению* интуиция достигается за счет *бессознательного*, то есть некоей вспышки, озарения или *инсайта*.

**Инфантилизм** (от лат. infantilis – младенческий, детский) – задержка развития, характеризующаяся сохранением во взрослом состоянии физического строения или черт характера, свойственных детскому возрасту.

**Искушение** – выбор между добром и злом, испытание телесных, духовных, личных и социальных установок человека на оптимальное удовольствие. Искушение всегда опирается на базовое явление – систему человеческих *потребностей* и связано с аномальным способом их удовлетворения.

Искушение означает «беспредел» какой-либо потребности, то есть ситуации, когда человек к чему-то намертво привязался, «вморозился» во что-то и тем самым лишил себя свободного выбора. Испушенный (или испушаемый) человек всегда не свободен, он зависит «от чего-то» или «от кого-то» – от сигареты, от наркотика, от капризной красавицы, от своих навязчивых мыслей и т.д. и т.п.

**Катарсис** (от гр. katharsis – очищение) – очищение и облагораживание *чувств* в результате их осознания и включения в целостную эго-систему, создающего баланс положительного отношения к другим людям, к миру в целом и к самому себе как *инварианту* этого мира. *Реципрокность* механизма катарсиса удачно сформулировал Б. Брехт: «Чувства толкают нас на высшее напряжение нашего разума, разум очищает наши чувства».

**Качество жизни** – одна из характеристик *образа жизни*, которая определяет степень социальной и духовной свободы индивида в самом широком смысле. Для характеристики качества жизни используют индикаторы жизни, описывающие распространение желательных и нежелательных условий, сопровождающих жизнедеятельность индивида (образование, средний доход, обеспеченность жильем и т.д.)

**Коаны** – специфические повествования, которые были изобретены китайскими монахами где-то в середине первого тысячелетия н.э. для того, чтобы проникнуть за слова и разделяющий ум и соприкоснуться с непосредственным переживанием реальности. С помощью коанов преодолевается иллюзорная природа ума и появляется возможность познакомиться с состоянием, когда ум перестаёт привязываться и оценивать. Решение коанов развивает мудрость, терпимость, доверие, жизнелюбие.

**Код генетический** (от фр. code) – система «записи» наследственной информации в молекулах нуклеиновых кислот.

**Коллективное бессознательное** – врождённое, расовое основание всей структуры *личности*. На нём «вырастают» *эго*, лич-

ное бессознательное и другие индивидуальные приобретения. То, что *человек* полагает результатом своего опыта, по сути, определяется коллективным бессознательным, которое оказывает на поведение индивида руководящее или селективное влияние с самого рождения. «Форма мира, в котором человек рождается, уже является врождённой, как виртуальный образ» (Юнг, 1945).

Этот виртуальный образ становится конкретной идеей через идентификацию с соответствующими ему объектами мира. Переживание мира во многом формируется коллективным бессознательным, но не полностью – иначе не были бы возможны ни вариации, ни развитие.

**Коммуникативная компетентность** – основанная на знаниях и чувственном опыте ориентированность *индивида* в ситуациях общения; предполагает социально-психологическую обучаемость, т.е. дальнейшую возможность учиться общению.

**Коммуникация** (от лат. *communicatio* – делаю общим) – акт общения, связь между двумя или более индивидами, основанная на взаимопонимании.

**Компенсаторные защитные механизмы психики** – способы, которыми психика защищает себя от внутренних и внешних напряжений. К ним относятся: *подавление, проекция, регрессия, реактивное образование, сублимация*. Помимо своего очевидного позитивного значения, следует помнить и о негативном влиянии защитных компенсаторных механизмов, за исключением сублимации. Когда защита становится чрезмерно влиятельной, она начинает деформировать естественные психические процессы, снижая их подвижность и *адаптивность*. Такая деформация психических проявлений приводит (по З. Фрейду) к *невротизации* личности.

**Комплекс** (от лат. *complexus* – объединение, связь) – организованная группа чувств, мыслей, воспоминаний, существующая в *личном бессознательном*. У него есть ядро, действующее как своего рода магнит, притягивающий различные переживания. Чем

больше исходящая из ядра сила, тем больше переживаний оно привлекает. Комплекс может вести себя как самостоятельная личность с собственной ментальной жизнью и движением. Он может захватить контроль над личностью и использовать психику в собственных целях (как над Л. Толстым, по свидетельствам, доминировала идея прощения, а над Наполеоном – жажда власти).

**Констелляция** – всякий раз образующаяся сильная эмоциональная реакция на какое-либо лицо или ситуацию в которой активирован *комплекс*.

**Констру́кт** (от лат constructio) – сооружение, устройство, образование.

**Конта́кт** – установление возможности доверительного общения, характеризующееся отказом от защитных социальных масок; возможен только как обоюдный процесс.

**Контéкст** – соизменяющаяся взаимосвязь текстов различного порядка (вербальных и невербальных), образующих смысловое единство.

**Конфликт** (от лат. conflictus – столкновение) – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**Кризис** (от гр. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – резкий, крутой поворот перелом, тяжелое переходное состояние.

**Критéрий** (от гр. kriterion) – признак, на основании которого, производится оценка, определение или классификация чего-либо, мерило.

**Культу́ра** (от лат. cultura) – 1. Совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеческим обществом и характеризующих определенный уровень развития общества. 2. Совокупный опыт народа, который передается из поколения в

поколение и обеспечивает выживание человеческих существ, развитие и *самоактуализацию* каждого человека.

Если бескультурные живые существа достаточно жизнеспособны на основе своих врожденных свойств и инстинктов, то человек, в отличие от них, жизнеспособен, лишь осваивая культуру.

**Личное бессознательное** – элемент структуры *личности* в теории Юнга, представляющий собой регион, примыкающий к *эго*. Оно состоит из переживаний, некогда бывших сознательными, но вытесненных, подавленных забытых или игнорируемых. Между личным бессознательным и *эго* идет интенсивное «двустороннее движение».

**Личностно-ориентированное обучение** – это такое *обучение*, в центре которого находится *личность* человека, ее самобытность, самооценность. Сначала раскрывается субъективный опыт каждой конкретной личности, который затем согласовывается с содержанием образования.

**Личность** – система социальных качеств человека; постоянно изменяющаяся в рамках индивида организация социальных *потенций*, отношений и *ценностей*, обуславливающая его поведение в окружающем мире.

**Мáндала** – магический круг. У Юнга – символ центра, цели, Самости как психической суммации; саморепрезентация психических процессов центрирования; создание нового центра личности. Символически представляется кругом, квадратом или кватерностью: симметричным расположением числа четыре и его кратных.

В ламаизме и тантрической йоге мáндала есть орудие созерцания, – местонахождение и место рождения богов. Потревоженная мáндала: любая форма, которая отдалается от круга, квадрата или правильного креста, или чье основное число не равно четырем или кратным ему. Мáндала означает круг, более точно – магический круг, и эта символическая форма обнаружена не только на Востоке, но также присуща и западным религиозным символам; мáндалы были широко представлены в средние века.

Специфически христианские мánдалы пришли из раннего средневековья. Большинство их показывает Христа в центре с четырьмя евангелистами или их символами в частях света... чаще всего формой мánдалы является цветок, крест или колесо с отчетливой тенденцией к четверке как основе структуры.

Мánдалы обычно возникают в ситуациях психического замешательства или дезориентации. Вследствие этого *архетип* представляет *констеллированный паттерн* порядка, обозначенный крестом или кругом, поделенный на четыре части; этот паттерн наложен на психический хаос таким образом, что содержимое получает место, и барахтающаяся сумятица удерживается сохраняющим кругом... Одновременно мánдалы являются орудиями, с помощью которых трансформируется порядок (К. Юнг, 1935, 1936).

**Медитация** – способ расслабления, способствующий успокоению *ума*.

**Метод Фельденкрайса** – один из вариантов телесно ориентированной оздоровительной методики, который направлен на утверждение и структурирование образа «Я», расширение *самосознания*, восприятия и развития собственных возможностей. Цель метода состоит в том, чтобы посредством кинетических манипуляций восстановить способность тела двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, а также избавиться от хронических блоков.

**Методология** – учение о научном методе познания.

**Механизмы валеогенеза** – преимущественно автоматические механизмы самоорганизации, обеспечивающие формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида. В их основе лежат регуляторные контуры, представленные прямыми и обратными связями.

**Монада** (от гр. monas (monados) – единица) – нечто целое, неделимое; в китайской философии – неделимый духовный первоэлемент, составляющий основу мироздания.



**Монстр** (от фр. monstre) – чудовище, урод.

**Мотив** (от лат. movere – приводить в движение, толкать) – побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей *субъекта*.

**Мотивация** (от англ. motivation) – побуждения, вызывающие, направленную определенным образом, активность организма. То есть мотивация – это то, ради чего мы что-то делаем, и то, каким образом мы это делаем. Мотивация является основой любого действия.

**Мышление** – в юнгианской типологической модели одна из четырех функций, используемых в психологической ориентации. Наряду с чувством, это функция рациональная. Если мышление – функция первичная, ведущая, главная, то чувство – автоматически становится подчиненной, вторичной функцией.

**Настроение** – сравнительно продолжительные, устойчивые *психические состояния* умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. В отличие от ситуативных эмоций и *аффектов*, настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в *контексте* его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Умение управлять своим настроением является важной задачей *самовоспитания* (см. *Работа над собой*).

**Невроз** – состояние странного общения индивида с самим собой, обусловленное конфликтом между инстинктивными влечениями и требованиями общества, между *инфантильным* упорством и стремлением к согласию, между коллективными и индивидуальными обязательствами.

Невроз – это дорожный знак «Стоп!» на стремительном повороте судьбы, вызов, который надо исцелить. Невроз – это «неспособность принять необходимое страдание.., это всегда непродуктивная замена закономерному страданию» (К. Юнг).

**Нервно-психическая неустойчивость** – состояние предболезни или, так называемое, «третье» состояние индивида, или состояние психического напряжения.

**Образ жизни** – социальная категория, включающая в себя качество, уклад и стиль жизни. Образ жизни может быть также охарактеризован степенью соответствия форм жизнедеятельности человека биологическим законам, способствующей (или неспособствующей) сохранению и укреплению его адаптационных возможностей, а также выполнению им своих биологических и социальных функций.

По определению ВООЗ, образ жизни – это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида. Таким образом, «здоровая» модель поведения для данных конкретных условий уменьшает риск возникновения заболевания. Очевидно также, что разные условия жизни предполагают различные модели «здорового» поведения.

Образ жизни формируется обществом или группой, в которых живет индивид. Поэтому формирование здорового образа жизни не есть задача медицины. В то же время *принципы* здорового образа жизни – прерогатива валеологии, медицины и других наук о человеке.

**Обучение** – это «открытие того, что нечто возможно» (Ф. Перлз).

**Онтология** (от гр. *ontos* – сущее + ... логия) – в философии: учение о бытии.

**Откровенность (самораскрытие)** – передача достоверной информации о собственной личности другим людям.

**Ощущение** – психологическая функция, которая постигает непосредственную реальность с помощью органов чувств. В юнгианской типологической модели ощущение, как и интуиция, есть функция иррациональная. Она постигает конкретные факты без какого-либо суждения относительно их значения и смысла.

**Парадигма** (от гр. *paradeigma* – пример, образец) – исходная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, господствующая в научном сообществе в определенный период.

**Паттерн** – функциональная единица, состоящая из различных частей, но действующая как единое целое. В общей психологии паттерн представлен как: 1) организация частей, образующих новую форму; 2) модель или образец (чего-либо); 3) организованная группа ощущений.

**Персо́на** (от лат. *persona*) – маска, которую надевает человек в ответ на требования социальных условностей и традиций и в ответ на внутренние архетипические потребности (Юнг, 1945). Это роль, предписанная человеку обществом, та партия, которую он должен исполнять в жизни соответственно общественным ожиданиям. Цель маски – произвести определённое впечатление на других, и она часто, хотя и не всегда – скрывает истинную природу человека.

**Подавление** (вытеснение) – защитный механизм, заключающийся в том, что нежелательные мысли или импульсы не допускаются до уровня *сознания*.

**Подсозна́ние** – психический опыт, который человек уже прошел, но всё ещё продолжает нести его в себе. Этот опыт связан с биологическим существованием человека. Подсознание хранит память о всех объектах и событиях, с которыми когда-либо встречался человек; оно «понимает» только однозначные команды без подтекстов и без частицы «не»; подсознание не признает этических норм, так как вся его деятельность направлена на индивидуальное выживание.

**Популя́ция** (от фр. *population*) – население.

**Поте́нция** (от лат. *potentia* – сила) – наличие сил, материальных средств и других возможностей, необходимых для каких-либо действий.

**Потрѐбность** – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

**Принцип** (от лат. *princĭpum* – основа, начало) – основное, исходное положение каких-либо теорем, учение и т.п.

**Прогрѐсс** (от лат. *progressus*) – движение вперед, от низшего к высшему, переход на более высшую ступень развития, изменение к лучшему, развитие нового, передового.

**Прое́кция** – компенсаторный защитный механизм на психическом уровне, посредством которого невротическая или моральная тревога обращается в объективный страх (реальную тревогу). Это превращение происходит просто, ибо изначальным источником как невротической, так и моральной тревоги является реальный страх, т. е. страх наказания со стороны внешнего агента.

Таким образом, проекция – это приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего.

При проекции человек говорит: «Она меня ненавидит» вместо «Я её ненавижу» или «Он меня преследует» вместо «Меня мучит совесть». Проекция часто выполняет двойную задачу. Она снижает тревогу, заменяя большую опасность меньшей, и позволяет человеку выражать свои импульсы под видом защиты от врагов.

**Психическая культу́ра** – осознаваемый опыт *самоактуализации*, охватывающий всю человеческую натуру. В основе этого опыта лежит *самосознание* и способность к *интроспективному* постижению собственного *бытия*.

**Психическая реа́льность** – рассматривается Юнгом двояким образом: как опыт, переживание, образ и как сама природа и функция психического. В качестве переживания психическая реальность включает в себя все, что кажется человеку реальным или несет в себе силу реальности. Это и форма самовыражения. Эмпирической демонстрацией психической реальности являются персонификации. Иллюзорная система, не имея объективной ва-

лидности, тем не менее, психической реальностью является. Это, так сказать, субъективный уровень реальности.

Юнг пришел к заключению, что из-за своей образной композиции психическая реальность является единственной реальностью, которую мы можем переживать непосредственно. Психическая реальность выступает также и как обозначение природы и функции психического, действуя как промежуточный мир между физической и духовной сферами, способными соприкасаться и смешиваться.

**Психическая энергия** – проявление жизненной энергии, то есть энергии организма как биологической системы. Психическая энергия возникает так же, как вся энергия организма – из метаболических телесных процессов. Психическая энергия – гипотетический *конструкт*. Это не конкретная субстанция или феномен. Следовательно, её нельзя измерить или увидеть.

Психическая энергия находит проявление в форме актуальных или потенциальных сил. Желание, воля, чувство, внимание, стремление – примеры актуальных сил в человеке; предрасположенность, склонность, тенденция, установка – примеры потенциальных сил.

**Психическое** – согласно Юнгу – это «целокупность всех психических процессов, как *сознательных*, так и *бессознательных*». Кроме того, психическое – это еще и взгляд на явления. Здесь различаются глубина и интенсивность, переживание и простое событие. Сюда же примыкает вопрос о множественности и изменчивости психического, о существовании относительно автономных комплексов внутри него, и о его тенденции действовать путем образных и ассоциативных скачков. Третьим компонентом психического, как взгляда, выступают признаки *конstellации*, *паттерна* или *гештальта* и значения.

Вопрос о множественности психического затрагивает идею его структурности. В свою очередь, структурность предполагает

перемещение, рост, изменение и трансформацию психического. Все это, по Юнгу, отличительные признаки психического.

Психическое занимает свое отдельное место в дополнение к биологическому и духовному измерениям человеческого существования.

**Психическое здоровье** – ассоциируется с третьей и, в известном смысле, с четвертой *базовой целью* существования человека – потребностью *самоактуализации* и творческого самовыражения, т. е. психическое здоровье обеспечивает те сферы жизни, которые мы называем социальной и духовной.

Психическое здоровье характеризуется: 1) достаточным уровнем *психической энергии*, определяющей работоспособность индивида; 2) достаточной пластичностью, гармоничностью психики, позволяющей индивиду *адаптироваться* к обществу и быть адекватным его требованиям; 3) устойчивой *«Я-концепцией»* – позитивной, адекватной, стабильной *самооценкой*.

**Психическое состояние** – понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс», подчеркивающего динамические моменты психики, и понятия «психическое свойство», указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость в структуре его личности.

Одно и то же проявление психики может быть рассмотрено в различных отношениях. Например, *аффект* как психическое состояние представляет собой обобщенную характеристику эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов психики субъекта в определенный, относительно ограниченный отрезок времени; как психический процесс он характеризуется стадийностью развития эмоций; он может рассматриваться и как проявление психических свойств индивида (вспыльчивости, несдержанности, гневливости).

К психическому состоянию относятся проявления чувств (*настроения, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация* и др.),

воли (решительность, растерянность, собранность), мышления (сомнения), воображения (грезы) и т.д.

**Психовалеологическое обучение** – *личностно-ориентированное обучение*, направленное на обретение знаний и умений, способствующих *сохранению и укреплению психического здоровья* индивида.

**Психовалеология** (от гр. *psychē* – душа и лат. *valeo* – здравствовать) – научная дисциплина, представляющая отдельное валеологическое направление, в рамках которого разрабатываются представления о сущности, механизмах, проявлении, диагностике, *формировании, сохранении и укреплении индивидуального психического (душевного) здоровья*. Сегодня психовалеология как научная дисциплина находится на стадии оформления.

**Психогигиена и психопрофилактика** (от гр. *hygienos* – целебный и *prophylaktikas* – предохранительный) – области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также облегчения острых психотравматических реакций.

Предмет исследования психогигиены – закономерности влияния факторов среды (природных и социальных) на психическое здоровье людей. Объект исследования – окружающая среда; население. Методы психогигиены и психопрофилактики включают массовые обследования населения с целью выявления так называемых групп риска и профилактической работы с ними; информацию населения, психокоррекционную работу в рамках консультативных центров, «телефонов доверия» и др.

**Психодиагностика** (от гр. *diagnostikos* – способный распознавать) – область психологии, разрабатывающая методы выявления индивидуальных особенностей и перспектив развития личности.

**Психоло́гия здоро́вья** – направление психологии, изучающее психологические закономерности, методы, перспективы формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

**Психосоматическая гармониза́ция** – основной валеологический прием на пути восстановления внутренней целостности человека. Такая гармонизация, устраняя помехи информационно-энергетическим потокам, всегда сопровождается повышением энергетического потенциала человека, т.е. повышением уровня здоровья.

Психосоматическая гармонизация включает в себя: а) комплекс оздоровительных методов, первично воздействующих на эмоциональную и интеллектуальную сферу, что предполагает психовалеологическую работу как с *осознаваемой*, так и с *бессознательной* сферами психики; б) оздоровительные методы, первично воздействующие на тело, при которых вторично оздоравливается психика.

**Психотерапия** – комплексное использование психических воздействий: гипноза, внушений и других лечебных методов при многих заболеваниях.

**Психоэко́логия жи́зненного про́странства** – одно из направлений в практике психического оздоровления, в котором рассматриваются обычно два аспекта. Первый аспект – психологическая совместимость общающихся людей по темпераменту, информационному метаболизму, интересам, уровню понимания жизни и т. д. Второй аспект – *этика* поведения, знание и соблюдение законов коммуникации (*коммуникативная компетентность*).

**Работа над собой (самовоспита́ние)** – осуществляемое субъектом управление деятельностью, направленной на изменение своей личности в соответствии с поставленными *целями*, сложившимися идеалами и *убеждениями*. Работа над собой предполагает определенный уровень развития *личности*, ее *самоосознания*, способности к анализу при сознательном сопоставлении своих поступков с поступками других людей, а также нали-



чие устойчивой *установки на* постоянное самосовершенствование. Отношение индивида к своим потенциальным возможностям, правильность *самооценки*, умение видеть свои недостатки характеризуют его *зрелость* (см. Зрелая личность) и являются предпосылками организации самовоспитания.

**Реактивное образование** – компенсаторный защитный механизм на психическом уровне. Представляет собой замещение тревожного импульса или чувства противоположными состояниями. Например, ненависть заменяется любовью. Изначальный импульс всё ещё существует, но маскируется таким, который не вызывает *тревоги*. Главная характеристика, по которой можно узнать реактивное образование – любое преувеличенное поведение (от экстравагантности до ригидности).

**Регенерация** (от лат. *regeneratio* – восстановление) – компенсаторный защитный механизм на соматическом уровне, который обеспечивает накопление массы тканей и восстановление их целостности после повреждения.

**Регрессия** – защитный механизм, заключающийся в том, что *индивид* отступает на более раннюю стадию развития, более безопасную и приятную; использование менее зрелых ответов в попытке справиться со *стрессом*.

**Рефлексия** (от лат. *reflexio* – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

**Реципрокная роль** – роль, необходимо предполагающая другую, без наличия которой она теряет смысл; например, роль «мужа» предполагает роль «жены» (и наоборот).

**Самоактуализация** (от лат. *actualis* – действительный, настоящий) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

**Самоидентификация** – процесс сознательного разотождествления, означающий освобождение сознания от привязанно-

стей, оценок, определений, социальных ролей и т.д. Самоидентификация – важный элемент психического оздоровления.

**Самоконтроль** (от фр. *controle* – проверка) – рациональная *рефлексия* и оценка субъектом собственных действий на основе личностно-значимых *мотивов* и *установок*, заключающаяся в сличении анализа и коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий. Способность индивида к систематическому самоконтролю является одним из показателей развитости его волевой сферы.

**Самонаблюдение** – наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления (переживания, мысли, чувства и др.). Играет важную роль в формировании аппарата *самосознания* и самоконтроля личности.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором поведения человека. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и на дальнейшее развитие личностных качеств.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т.е. степенью трудности достижения целей, которые он ставит перед собой. Расхождения между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и др.).

Самооценка получает объективное выражение и в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

**Самосознание** – см. «Я-концепция».

**Самостоятельность** – форма независимости, посредством которой у ребенка развивается позитивное мышление (уверенность, оптимизм) и волевые качества – целеустремленность, инициативность.

**Сáмость** – архетип целостности и регулирующий центр личности. Самость переживается как трансличностная сила, превосходящая Эго, например, Бог.

Юнг пишет: «...Самость есть величина сверхобычная для сознательного Я. Она включает не только сознательное, но также и бессознательное психическое бытие и оказывается, поэтому, так сказать, личностью, которой мы также являемся... Надежда, когда-либо достичь хотя бы приблизительно полного осознания Самости, весьма мала, так как, хотя многое мы и осознаем, но всегда будет существовать неопределенное и неопределимое количество бессознательного материала, который принадлежит к общей суммативности Самости. Самость является нашей жизненной целью, так как она есть завершённое выражение этой роковой комбинации, которую мы называем индивидуальностью...».

**Сверхсознание** – по К. Г. Юнгу, представлено *самостью*, т. е. человеческой сущностью без масок, Истинным Я, иррациональным ощущением себя, не связанным с личностной средой, которое даёт ощущение цели жизни, правильности пути, долга, совести и других высших человеческих ценностей. Сверхсознание – это высшие уровни психики. Это то, к чему человек еще только идёт, но уже ощущает «это» в себе.

**Сензитивность** – повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость, обидчивость, предрасположенность к колебаниям настроения.

**Символ** – Юнг строго различал символ и просто знаки или симптомы. Он писал: «... символ всегда предполагает, что выбранное выражение является наилучшим обозначением или формулой для сравнительно неизвестного. Его следует понимать как интуитивную идею, которая не может быть сформулирована

иным или лучшим образом». В другом месте: «...слово или изображение символичны, если они подразумевают нечто большее, чем их очевидное и непосредственное значение. Они имеют более широкий «бессознательный» аспект, который всякий раз точно не определен или не объясним». Говоря современным аналитическим языком, символ – это бессознательное изобретение в ответ на сознательную проблематику.

**Синхронистичность** – термин изобретен Юнгом для обозначения осмысленного совпадения или эквивалентности следующих моментов: а) психического и физического состояния или события, не имеющих причинной связи между собой. Подобные синхронистические явления происходят, например, когда ощущаемое внутри событие (сновидение, видение, предчувствие и т.д.) вдруг совпадают с внешней реальностью: предчувствие «сбылось»; б) термин обозначает сходные или идентичные мысли, сновидения и т.д., происходящие одновременно в разных местах. Совпадения типов «а» и «б» причинностью объяснить нельзя, но, по-видимому, они первично связаны с активированными архетипическими процессами в бессознательном.

**Сновидение** – по К. Г. Юнгу: «Сновидение – это маленькая спрятанная дверка в самые глубокие и тайные пещеры души, открытые в ту космическую ночь, которая была душой задолго до появления сознательного Я и которая так и останется душой вне зависимости от того, как далеко зайдет наше сознательное Я... Сновидение приходит из всеобъемлющих глубин при всей своей детскости, гротескности и аморальности... Сновидения не являются ни свободными, ни навязанными продуктами, это природные явления, они есть то, что они есть, ни более, ни менее. Они не вводят в заблуждение, они не лгут, они не искажают и не маскируют, они наивно объявляют о своем существовании и о том, что они означают».

**Сбвeсть** – способность личности осуществлять нравственный *самоконтроль*, самостоятельно формулировать для себя

нравственные обязанности, требовать от себя их выполнение и производить *самооценку* совершаемых поступков. Совесть проявляется как в форме рационального осознания нравственного значения совершаемых действий, так и в форме эмоциональных переживаний (например, «угрызений» совести).

**Сознание** – осознаваемая часть психики. Выражает себя в знаковой системе (буквы, слова), пользуется законами формальной логики. Проявления его связаны в основном с деятельностью левого полушария головного мозга. Сознание эволюционно, предназначено для обеспечения непрерывного взаимодействия индивида с жизненным пространством на основе знания.

**Соматический** (от гр. *σῶμα* – тело) – термин, применяемый для обозначения разного рода явлений в организме, связанных с телом, в противоположность психике.

**Сохранение и укрепление психического здоровья** (психическое оздоровление) – важный реализационный аспект психовалеологической деятельности, который, по меньшей мере можно структурировать в следующие направления: а) рассмотрение роли высших психических аспектов в сохранении здоровья и жизни; б) оздоровление психического уровня; г) психосоматическая гармонизация; д) психэкология жизненного пространства и др.

**Социальный** (от лат. *socialis*) – общественный; связанный с жизнью и отношениями людей в обществе.

**Стресс** (от англ. *stress* – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

**Структура** (от лат. *structura*) – взаиморасположение и связь составных частей чего-либо; строение.

**Стыд** – эмоция, возникающая в результате осознания человеком реального и личного несоответствия его поступков или тех или иных индивидуальных проявлений, принятых в данном об-

ществе и разделяемых им самим нормам, требованиям морали. Различные люди имеют различные пороги стыда.

Стыд переживается как неудовлетворенность собой. Стремление избежать подобной неудовлетворенности собой является мощным *мотивом* поведения, направленного на самосовершенствование, приобретение знаний и умений, на развитие способностей. Стыд способствует развитию *самосознания, самоконтроля, самокритичности* и считается самой рефлектирующей эмоцией.

Стыд – полностью *социально* обусловленная эмоция, формирующаяся в онтогенезе в ходе сознательного усвоения *этических* норм и правил поведения конкретной *культуры*.

**Сублимация** – компенсаторный защитный механизм на психическом уровне. Посредством этого компенсаторного механизма энергия, первоначально направленная на сексуальные или агрессивные цели, перенаправляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным. Сублимацию называют «успешной защитой». При сублимации перемещение энергии управляется процессом *индивидуации* и *трансцендентной функцией*.

**Субъект** (от лат. *subjectum* – подлежащее) – человек (или группа лиц) как источник познания и преобразования действительности; носитель активности.

**Суицидальный** (от лат. *suicidium* – самоубийство) – склонный к самоубийству.

**Тень** – бессознательная часть личности, характеризующаяся чертами и отношениями, которые обычно отвергаются сознательным эго. Она персонифицируется в сновидениях фигурами того же пола, что и сновидец. В суммарном виде, это негативная сторона личности, сумма всех неприятных ее качеств и свойств, которые, в сущности, хотелось бы спрятать; подчиненная, обесцененная и примитивная сторона человеческой природы, «другая личность» в самом человеке, его собственная темная сторона.

Из-за несовместимости с избранной сознательной *установкой* «теньевые» психические элементы не допускаются к жизненному проявлению и в результате объединяются в относительно автономную «фрагментарную» личность с противоположными тенденциями в бессознательном.

Тень выступает компенсаторно по отношению к сознанию; следовательно, ее эффект может быть, как позитивным, так и негативным. Юнг пишет: «...Тень есть то, что спрятано, подавлено в большей части низменной и обремененной чувством вины части личности, чьи основные разветвления уходят в область наших животных предков и, таким образом, включают целый исторический аспект бессознательного... Хотя до настоящего времени полагали, что человеческая тень являлась источником всякого зла, но теперь, с помощью более тщательного исследования может быть установлено, что бессознательный человек, то есть его тень, не состоит только из исключительно морально предрассудительных тенденций, но выражает также и ряд хороших качеств, таких, как нормальные инстинкты, соответствующие реакции, основанные на реальности *инсайты*, творческие импульсы и т.д.».

**Технолoгия** (от гр. *techē* – искусство, мастерство + ... логия) – совокупность методов изменения состояния.

**Трансовое состояние** – измененное, но физиологическое состояние сознания, когда внутренние образы более значимы, чем внешние. На сегодняшний день описано более семидесяти трансов разной степени. К ним относятся: сон, гипнотическое состояние, глубокая концентрация на чем-либо, *медитация* и др. Каждый человек в течение суток несколько раз пребывает в различных трансовых состояниях, т.к. наше сознание постоянно как бы «дрейфует». Трансовое состояние ослабляет контроль сознания, что позволяет проявиться находящемуся в подсознании травмирующему психическому материалу.

**Трансформация** (от лат. *transformatio*) – преобразование, превращение.

**Трансцендентная функция** – примиряющее «третье», возникающее из бессознательного (в форме какого-либо символа или нового отношения) после того, как конфликтующие противоположности сознательно дифференцировались и между ними установилось соответствующее напряжение. Трансцендентная функция представляет связь между реальным и воображаемым (рациональным и иррациональным), перебрасывая, тем самым, мост от сознания к бессознательному. «Это естественный процесс, – пишет Юнг, – проявление энергии, возникающей из напряжения противоположностей и заключающийся в спонтанном выходе в снах или видениях серий воображаемых событий».

**Трансцендентный** (от лат. *transcendens*) – выходящий за пределы личности, «по ту сторону» физического пространства и времени.

**Тревога** – эмоциональное состояние (напряжение), возникающее в ситуациях опасности. Различают 3 типа тревоги: реальная, невротическая и моральная (З. Фрейд, 1926). Реальная тревога представляет страх реальных опасностей внешнего мира. Невротическая тревога представляет страх того, что инстинкт выйдет из-под контроля и заставит человека сделать нечто, за что последует наказание. Моральная тревога – это страх совести. Моральная тревога в своей основе также реалистична: в прошлом человека наказывали за нарушения морального плана, и такая угроза наказания сохраняется постоянно. Основная проблема психики состоит в том, как освободиться от тревожности.

**Убеждение** – осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями. Образуя упорядоченную систему взглядов (политических, философских, эстетических, естественнонаучных и др.), совокупность убеждений выступает как мировоззрение человека.

**Ум** (ментальная сфера) – обобщенная характеристика познавательных возможностей человека (в отличие от чувств и во-



ли). В более узком смысле – индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека.

**Устано́вка** – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им определенной ситуации и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данной ситуации.

**Физическое состояние** – способность человека производить физическую работу.

**Формирование психического здоровья** – самый важный по значимости реализационный аспект психовалеологической деятельности. Целью формирования психического здоровья является гармоничная, мощная и устойчивая личность, способная к социальной адаптации.

Основные направления в практике формирования психического здоровья следующие: повышение компетентности родителей, воспитателей, педагогов в вопросах формирования психического здоровья; устранение факторов, угрожающих психическому развитию ребенка; формирование целостного характера (в пределах природных данных) за счёт максимального раскрытия психического потенциала ребёнка; своевременная правильная психическая адаптация ребенка к социуму за счёт здоровой психозекологии в семье (школе, обществе сверстников); гармонизация психосоциального развития ребёнка, особенно в *сенситивные и кризисные периоды*; своевременная профилактика детской нервности.

**Фрустра́ция** (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – *психическое состояние*, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению *цели*. Проявляется в отчуждениях гнетущего напряжения, тревожности, отчаяния, гнева и др.

**Цель** – осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

**Цель базовая** – выделяют четыре базовые цели жизни человека. На соматическом уровне: выживание, т.е. формирование

и сохранение своей индивидуальной биологической структуры, и репродукция, обеспечивающая интересы вида, популяции. На психическом уровне: стремление индивида к *самоактуализации*, т.е. стремление к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, способствующих полноценной жизни индивида в обществе. В высшей (надличностной) сфере: стремление к творческому самовыражению, т.е. стремление состояться как духовная индивидуальность. Следуя этой цели, человек совершает путь психической *трансформации*, развивая *альтруизм* в согласии со своими индивидуальными склонностями.

**Ценность** – принятое в философии, *этике*, эстетике, социологии понятие, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение для общества и личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности. Ценности служат важным фактором социальной регуляции поведения личности и взаимоотношений людей.

В. Франкл выделяет три основные группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. Этот ряд отражает три основных направления, по которым человек может идти в поисках смысла жизни. Первый путь – это то, что человек дает миру в своих творениях. Второй путь – это то, что человек берет от мира в своих встречах и переживаниях. Третий путь – это позиция, которую человек занимает по отношению к своей ситуации в том случае, если он не может изменить свою судьбу.

Вот почему жизнь никогда не перестает иметь смысл, потому что даже если человек лишен ценностей творчества и переживания, жизнь все еще имеет смысл, который необходимо осуществить, – смысл, содержащийся в праве справиться со страданием.

**Человек** – существо природное, культурно-социальное и духовное. Человек не рождается человеком, а рождается лишь существом, способным воспринимать человеческую *культуру* и

таким образом «очеловечиваться». Следовательно, человек в огромной мере таков, какова воспринимаемая им культура.

Человек от природы духовен, т.е. обладает задатками способности взаимодействовать с надличностным, *трансцендентным*. Развитие данной способности осуществляется на основе духовной культуры, которая является важной составной частью национальной культуры как таковой. Поэтому уровень духовности человека во многом определяется его культурно-национальной принадлежностью.

Наиболее принципиальное отличие человека от всех живых существ состоит не столько в присущей ему способности сознательно постигать реальность (жизнь), сколько в способности постигать реальность (жизнь) на основе универсальной взаимосвязи: трансцендентно – духовно – вне физического – времени и пространства.

Человек – существо, воплощающее высшую ступень развития жизни, субъект общественно-исторической деятельности. Человек как субъект и продукт трудовой деятельности в обществе является системой, в которой физическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное и социальное образуют нерасторжимое единство.

**Чувство** – одна из четырех психических функций. Это функция рациональная, оценивающая значимость взаимоотношений и ситуаций.

**Эго** – сознательный ум, наше представление о себе. Оно строится из сознательных воспоминаний, мыслей и чувств. Эго отвечает за чувство идентичности и непрерывности и, с точки зрения индивидуального человека, рассматривается как центр сознания.

**Эгоизм** (от фр. egoïsme) – себялюбие, предпочтение своих личных интересов интересам общественным и интересам других людей

**Эдипов комплекс** (от лат. complexus – связь, сочетание) – одно из центральных понятий теории личности З. Фрейда. Эдипов комплекс получил название по имени фиванского царя Эдипа, убившего своего отца и женившегося на матери, не зная, что это его родители.

Эдипов комплекс возникает в раннем детстве и проявляется в чувствах и детских фантазиях, главным образом бессознательно, заключающихся в половом влечении ребенка к родителю противоположного пола. Э.к. вызывает у индивида чувство вины, приводящее к конфликту в среде бессознательного. Разрешение конфликта лежит в идентификации с родителем того же самого пола и тем самым ведет индивида к нормальной сексуальности.

Поведение ребенка трех-шести лет в значительной мере отмечено проявлением Эдипова комплекса, и он несмотря на то, что после шести лет модифицируется и вытесняется, остается важной силой, действующей в личности на протяжении всей жизни. Отношение к противоположному полу и авторитарным фигурам во многом обусловлены Эдиповым комплексом.

В то же время, по мнению К. Хорни, Эдипов комплекс связан не с сексуально-агрессивным конфликтом между ребенком и родителями, а с тревогой, возникающей в связи с базовыми нарушениями в отношениях ребенка с матерью и отцом, например отвержением, наказаниями. Агрессия, как считает К. Хорни, вопреки мнению Фрейда, не является врожденной, а представляет средство защиты индивидуальной безопасности. Если ребенок не может обрести любовь – он может негативно искать власть над другими. Таким образом он компенсирует чувство беспомощности, находит выход для враждебности и оказывается способен эксплуатировать людей. (К. Хорни, 1950).

**Эйфория** (от греч. euphoria) – повышенное радостное, веселое настроение, состояние благодущия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам.

**Экология** (от гр. oiko – дом, родина + ... логия) – раздел биологии, изучающий взаимоотношения животных, растений, микроорганизмов между собой и окружающей средой.

**Экстраверсия** – отношение или позиция, характеризующиеся концентрацией интереса к внешним объектам. Тип психологической ориентации, в котором движение энергии направлено наружу во внешний мир.

**Энантиодромия** – буквально, с латинского «бегущая вспять». Психологический закон, впервые описанный Гераклитом и означающий, что рано или поздно все превращается в свою противоположность. Юнг использовал его применительно к появлению в бессознательном с течением времени противоположного качества и определил, как «принцип, управляющий всеми циклами естественной жизни от мала до велика». Он писал, что «избежать воздействия неумолимого закона энантиодромии может лишь тот, кто знает, как отделиться от бессознательного».

В своей известной книге «Психологические типы» Юнг пишет по этому поводу следующее: «Энантиодромией я называю выступление бессознательной противоположности и притом именно во временной последовательности. Это характерное явление встречается почти всюду, где сознательной жизнью владеет крайне одностороннее направление, так что со временем вырабатывается столь мощная бессознательная противоположность, которая проявляется сначала в виде тормоза при сознательной работе, а затем в виде перерыва в сознательном направлении».

Хорошим примером энантиодромии является психология Павла и его обращение в христианство; ...отождествление с Христом больного Ницше; его прославление Вагнера и впоследствии его враждебность к нему; превращение Сведенборга из ученого в ясновидца и т.д.».

**Этика** (от лат. ethica – обычай, характер) – 1. Учение о морали как одной из форм общественного сознания, ее сущности, законах ее исторического развития и роли в общественной жизни.

ни. 2. Система норм нравственного поведения человека или группы лиц.

**«Я-концепция»** – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Это целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий, образ собственного Я, выступающий как *установка* по отношению к самому себе и включающий компоненты: когнитивный – образ собственных качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. (самосознание); эмоциональный – самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.; оценочно-волевой – стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д. «Я-концепция» – предпосылка и следствие *социального* взаимодействия, определяется социальным опытом. Ее составляющие: реальное Я (представление о себе в настоящем времени), идеальное Я (то, каким индивид, по его мнению, должен был бы стать, ориентируясь на моральные нормы); динамическое Я (то, каким субъект намерен стать), фантастическое Я (то, каким индивид желал бы стать, если бы это оказалось возможным) и др.

Становление «Я-концепции», обусловленное в конечном счете широким социально-культурным контекстом, возникает в обстоятельствах обмена деятельностью между людьми, в ходе которого индивид «смотрится как в зеркало в другого человека» и тем самым отлаживает, уточняет, корректирует образы своего «Я». Формирование адекватной «Я-концепции» и прежде всего самосознания, – одно из важных условий сохранения и укрепления *психического здоровья индивида*.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3-7
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	8-19
<i>Тема 1.</i> ВСТУП ДО ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ.....	20-28
Вступне слово викладача (20). Ігрова частина заняття: індивідуальний іспит (22). Стислі теоретичні відомості (24).	
<i>Тема 2.</i> РОЛЬ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ АСПЕКТІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	29-39
Вступне слово викладача (29). Ігрова частина заняття (29). Аналіз гри в контексті даної теми (33). Стислі теоретичні відомості (36).	
<i>Тема 3.</i> ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я .....	40-49
Вступне слово викладача (40). Ігрова частина заняття (40). Аналіз гри в контексті даної теми (43).	
<i>Тема 4.</i> ПСИХОЕКОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ .....	50-62
Вступне слово викладача (50). Ігрова частина заняття (51). Стислі теоретичні відомості (57).	

<i>Тема 5. ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ</i> .....	63-97
Вступ (63). Внутрішньоособистісні конфлікти (65). Міжособистісні конфлікти (73). Конфлікти у соціально-педагогічному процесі (83).	
<i>Тема 6. ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я</i> .....	98-107
Вступ (98). Основні напрямки формування психічного здоров'я (99). Внутрішньоутробний період формування психічного здоров'я (100). Перший життєвий тренінг (101). Роль матері і батька в психічному розвитку дитини (102). Особливості формування статевої самоідентифікації (104). Особливості початкового «шкільного періоду» психічного розвитку дитини (105). Основні принципи формування психічного здоров'я (106).	
ЛІТЕРАТУРА.....	108-112
ТЕРМІНИ ТА РОБОЧІ ПОНЯТТЯ.....	113-149



**Леонід Михайлович КУЗЬОМКО**  
**Сергій Федорович КУДІН**  
**Оксана Вікторівна САВОНОВА**

**ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ**  
**(програма, методичні розробки занять)**

**навчальний посібник для викладачів вищих навчальних  
закладів, студентів та вчителів**

**Кузьомко Л.М., Кудін С.Ф., Савонова О.В.**  
К 89 ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ (програма, методичні розробки занять)  
навчальний посібник для викладачів вищих навчальних закладів,  
студентів та вчителів. – Чернігів: Чернігівський державний  
педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2007. – 152 с.

**ISBN 978-966-7743-63-5**

**ББК Р 64я73**  
**К 89**  
**УДК 613.8 (075)**

Підписано до друку 12.09.07. Формат 60 x 84 1/18. Папір офсетний.  
Друк офсетний. Ум.-друк. Арк.. 9.12. Ум фарбовідб. 9,58. Обл.-вид. арк.. 5,32  
Наклад 500 прим.

ФОП Ремізова В.М.  
Свідоцтво № 682493 від 29.03. 2007 р.  
14038, м. Чернігів, пров.1 травня, 2.  
Тел. (0462) 613-387, (095) 15-66-698  
E-mail: Chernigov-poligraf@ukr.net