Доповідь Зоріна Артема Учня 6-Б класу

**«Психічна і духовна складова здоровя.Спілкування людей»**

Психічно здорова людина характеризується її можливостями адаптації, соціалізації й індивідуалізації. Ці можливості є в кожної людини, а ступінь їхньої реалізації визначається соціальною ситуацією, тобто тими щоденними умовами розвитку людини, в яких вона реалізує себе, свої думки, можливості, бажання, якості.

Кілька слів про духовне здоров'я людини. До основних його ознак і показників відносяться такі:

· сприймаючи життя як цінність, людина прагне до створення в ньому нових ціннісних якостей. Стан пошуку охоплює людину мимо її волі та індивідуальних зусиль, і людина шукає його джерела поза своїми силами, у сферах, що лежать вище неї;

· гуманістичні способи впливу на себе та на оточуючих (заохочення, покарання, прощення);

· цілісність внутрішнього світу, що задається системою правил і суджень, прийнятих для себе людиною усвідомлено (так звана «життєва філософія»);

· переживання постійної радості від життя як такого.

Духовне здоров'я проявляється у зв'язку людини з усім світом і виражається в:

· релігійних почуттях;

· почутті краси та світової гармонії;

· почутті замилування та благоговіння перед життям.

Найбільш плідні дослідження духовного здоров'я у представників гуманістичної психології. Так, А. Маслоу вважав, що люди, здорові духовно, мають особливі характеристики, які відрізняють їх від інших людей за низкою показників. Ці люди задовольнили свої потреби в безпеці, причетності, любові, повазі та самоповазі й тому можуть прагнути до самоактуалізації, тобто до здійснення своєї місії, покликання, долі, прагнення до єдності своєї особистості.

До характеристик здорових людей, підтверджених спостереженнями А. Маслоу, можна віднести такі:

Об'єктивне сприйняття реальності. Духовно здорові люди менш емоційні та більш об'єктивні у сприйнятті реальності, терпимі до суперечливості та невизначеності. Вони вітають сумнів і неходжені шляхи.

Повне прийняття себе, інших і природи. Духовно здорові люди приймають себе такими, які вони є як на психічному, так і на фізіологічному рівні, та відчувають при цьому радість життя (у них добрий апетит, сон, секс тощо). Із розумінням вони ставляться до основних біологічних процесів у організмі. Подібним чином вони сприймають інших і людство в цілому.

Безпосередність, простота та природність поведінки. Як точно помітив М. Литвак (1997), із цими людьми спілкуватись так само просто, як і з японською технікою. Однак ця простота спілкування не означає, що вони доступні для кожного в будь-який момент і що вони так само прості «всередині».

Захопленість і відданість будь-якій справі (сконцентрованість на проблемі, а не на собі). Духовно здорові люди прихильні до якогось завдання, обов'язку, покликання чи улюбленої роботи, що вважають для себе життєвою місією. Говорячи словами А. Маслоу, вони живуть, щоби працювати, а не працюють, щоб жити.

Незалежність і потреба в самоті. Вони мають велику потребу в недоторканності внутрішнього життя, самоті, спілкуванні із собою.

Автономія, незалежність від культури й оточення. Вони більше покладаються на свій власний потенціал і внутрішні джерела росту та розвитку. У цьому сенсі вони самодостатні, тобто незалежні насправді, а не в сенсі заяви своєї позиції.

Свіжість оцінки та сприйняття. Духовно здорові люди кожний день свого життя сприймають як захоплюючу та хвилюючу подію. Для них стократне сприйняття веселки так само прекрасне та чудове, як і сприйняття першої веселки в житті.

Верховні або містичні переживання. Ці люди здатні переживати моменти сильного хвилювання або високої напруги, екстатичні стани. Коли вони переживаються? У кульмінаційні моменти любові й інтимності, творчості, осяяння, відкриття та злиття із природою.

Суспільний інтерес, почуття причетності, єднання з іншими, доброзичливість. Це виражається в жалі, симпатії та любові до всього людства (часто у вигляді ставлення старшого брата до молодшого).

Глибокі міжособистісні відносини. У цих людей вузьке коло спілкування, тому що дійсне спілкування, стан духовної єдності з іншими вимагають часу та зусиль. Однак їхнє спілкування відрізняється глибиною пережитих почуттів. Крім того, для цих людей характерне високе почуття емпатії, співпереживання.

Демократичний тип характеру. У цих людей немає упереджень до іншого класу, раси, релігії, статі, віку, професії, сексуальної орієнтації, інших атрибутів статусу. Вони охоче вчаться в кожного, якщо тільки в нього можна чомусь навчитись. У той же час вони не вважають усіх без винятку рівними. А. Маслоу писав: «Ці індивіди самі по собі є елітою, вибирають у друзі також еліту, але це еліта характеру, здатностей і таланта, а не народження, раси, крові, імені, родини, віку, молодості, слави або влади».

Розмежування засобів і цілей. У повсякденному житті вони більш певні, послідовні та тверді, ніж інші, у відношенні того, що правильне, а що помилкове, добре чи погане. Вони дотримуються певних моральних та етичних норм, хоча деякі з них релігійні в ортодоксальному розумінні цього слова. У той же час для них часом сам процес означає більше, ніж мета, нехай і дуже гарна.

Філософське почуття гумору. Ці люди віддають перевагу доброзичливому, філософському гумору, що висміює дурість людства в цілому, на відміну від інших людей, які можуть одержувати задоволення від жартів, що висміюють чиюсь неповноцінність, що принижують когось чи непристойно ставляться до нього. Гумор духовно здорових людей викликає посмішку, а не сміх.

Креативність, творчий підхід до життя. Для них характерна природна та спонтанна креативність, що дозволяє буденну справу здійснювати щораз по-новому. Крім того, їхній творчий підхід проявляється насамперед у повсякденних справах, а не як у видатних талантів у поезії, мистецтві, музиці чи науці. Ось чому А. Маслоу якось помітив, що в першокласному супі більше творчості, чим у другосортній поезії.

Опір окультуренню. Вони в гармонії зі своєю культурою, разом з тим зберігають певну внутрішню незалежність від неї. Вони традиційні й нічим не відрізняються від інших, поки вимоги культури не зачіпають їх основні, базисні цінності.

Сказане вище може привести до висновку, що здорові духовно люди - ангели. У них є недоліки і, як інші люди, вони недосконалі. Однак вони нагадують нам, що потенціал психологічного росту людини, її можливості стати духовно здоровою набагато вище, ніж ті, котрих досягло людство.

Людина не є пасивною, цілком залежною від зовнішнього середовища істотою. Завдяки своїй унікальній тілесно-душевній організації вона спромоглася піднятися над світом тварин, стала суспільною особистістю, здатною планомірно і цілеспрямовано діяти, змінюючи навколишній світ, своє життя і власну сутність.

Духовно-культурне панування над природою(одночасно із залежністю від неї) вирізняє людину з-поміж живих істот, робить її творцем свого життя, його матеріальних, духовних та культурних реалій. Крім того, людина здатна відокремлювати значуще, ціннісне від корисного, доцільного, функціонального, що збагачує особливим змістом її життя і форми взаємодії з довкіллям.

Комплексним показником стану людського суспільства є рівень здоров'я самих людей. За сучасними уявленнями, здоров'я - це природний стан організму, що перебуває в повній рівновазі з біосферою і характеризується відсутністю будь-яких патологічних змін.

Здоров’я людини — одна з центральних проблем сьогодення. Валеологія — вчення про здоров’я здорової людини — сформувалась як наукова дисципліна, що об’єднує розділи теорії, діагностики та стимуляції здоров’я. Валеологічне трактування терміна «здоров’я» потребує переосмислення існуючих концепцій і понять. З погляду валеології здоров’я — це самостійний стан організму, не пов’язаний з патологією. Нині людина, її здоров’я стають об’єктом вивчення широкого кола наукових дисциплін, а власне здоров’я прийнято трактувати як триєдність фізичного, психічного та соціального статусів. Здорова людина — це всебічно розвинута особистість, яка живе в гармонії з навколишнім середовищем (природним, соціальним, інтелектуальним, духовним), а здоров’я як системоутворюючий чинник пов’язує усі сфери людського існування — науку, культуру, економіку, екологію, етику, освіту, політику тощо.

Духовне здоров`я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров`я індивіда.

Духовне здоров’я людини – визначається багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.