З. О. РОМАНЕЦ

ВІД ЗДОРОВОГО ДУХУ – ДО ЗДОРОВОГО ТІЛА -РОЗВИТОК ДУХОВНОСТІ ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ

Середовище розглядається як природне, антропогенне і соціальне. Найбільша проблема психотерапевтичному контексті – пристосування до соціального середовища. психотерапевтичному процесі має місце навчання і виховання людини щодо його соціальн вмінь; відбувається навчання людини самоуправлінню своїми станами, поведінкою, стосунка життєвими ситуаціями в цілому. Створюється нове правильне екологічне ставлення людини себе, до середовища (інших людей). Суть екологічного ставлення – формування гнучк адекватних психологічних меж між людиною і середовищем.

Среда рассматривается как естественная, антропогенная и социальная. Наибольш проблема у психотерапевтическом контексте – приспособление к социальной среде. психотерапевтическом процессе имеет место обучение человека социальным умениям навыкам, осуществляется обучение человека самоуправлению своими состояниями, поведени отношениями и жизненными ситуациями в целом. Создается новое экологически правиль отношение человека к себе, к среде (другим людям). Суть экологического отношения формирование гибких адекватных психологических границ между человеком и средой.

The environment is considered to be natural, anthropogenesial and social. In the psychother context the main problem is adaptation to the social environment. In the psychotherapy process study a education of a man takes place in relation to his social abilities; a man is learned to self-mana conditions, behavior, relations and vital situations on the whole. New correct ecological attitude of a m is created toward itself, to the environment (other people). Essence of ecological appeal means forming flexible adequate psychological scopes between a man and the environment.

Я починаю писати цю статтю у день Воскресіння Христового, коли чую проповіді про те, що Ісус Христос своїм новим тілесним втіленням – воскресінням -показав нам, що шлях воскресін можливий і для усіх людей, лиш для цього треба глибоко вірити в Бога, вірити і здійснюва спочатку своє духовне воскресіння з Божою допомогою, а тоді реалізувати Божий замисел про віч життя. Люди про це знають уже дуже давно – понад дві тисячі років, - однак складається враженн що діяння людей, не зважаючи на загальний прогрес у інтелектуальній, науковій, технічній сферах ведуть до бажаної мети, а навіть навпаки. Люди все більше хворіють – і соматично і психічн виникають ще складніші хвороби, такі як СНІД, атипова пневмонія, інші. Життя людини на Зем призвело до загрози екологічної катастрофи. Для її усунення необхідна зміна самої людини. свідомості. На мій погляд, сьогодні нікому не треба доводити, що конструктивний напрям особистісного розвитку людини XXI століття збігається з розвитком її екологічної свідомості, що м глобальне значення як для довкілля, так і для самої особистості, оскільки РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧН СВІДОМОСТІ ПЕРДБАЧАЄ ЗМІНУ СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО САМОЇ СЕБЕ і у не далеко майбутньому, а сьогодні, у теперішньому житті людини.

В цілому розвиток екологічної свідомості може розглядатися в декількох аспектах:

- загальнолюдський план сумісної діяльності – міждержавний, космічний тощо;
- внутрідержавний, національний;
- особистісний, внутрішньо психічний.

В даному розгляді власне останній аспект розвитку екологічної свідомості виступає в яко об'єкту уваги. Отже, для розвитку екологічної свідомості окремої людини і цілих соціальних спільн необхідне усвідомлення себе як частинки Всесвіту, як його найменшого елементу, "піщинки" водночас як центру Всесвіту, як найвищої цінності і вищого творіння природи чи Бога як кожен йо розуміє, оскільки реальністю суб'єктивного світу людини є переживання егоцентричні, тобто середини свого Я, і світ для кожної людини є довкіллям, тобто світ є довкола неї. Вини необхідність розгляду проблеми егоцентризму і альтруїзму.

Сучасний розвиток суспільства привів до появи нової галузі людської практики – психотера що за виразом Польстера є "надто хорошою штукою, щоб бути лише методом лікування", а, власне практикою психічного духовного оздоровлення людства, розвитку свідомості кожної людини суспільства в цілому, розвитку екологічної свідомості людей. У психотерапії можна виділити, окр

[illegible] педагогічний і управлінський аспекти, що дає підстави розглянути її у [illegible] набуття людьми здорового способу життя не тільки у фізичному, а й у [illegible] планах.

[illegible] у певному аспекті можна розглядати як процес усунення вад соціалізації. Простіше [illegible] процес соціалізації, тобто стосунки з певними соціальними групами – [illegible] інші інститути соціалізації, вийшла на певний етап свого життя неадаптованою. Навіть, [illegible] про психотерапію вроджених психологічних, психосоматичних проблем, їх можна [illegible] з певної точки зору як вади соціалізації попередніх поколінь, що у певний спосіб [illegible] у психіці і передалися наступним поколінням.

[illegible] так, що лише ті люди, що звертаються і попадають у психотерапевтичний [illegible] нових вмінь і навичок щодо стосунку з середовищем і побудови психологічних [illegible] соціально-екологічними, тобто такими, що є не лише адаптивними, але й [illegible] підсиленню усіх учасників соціально-психологічних взаємодій, підсиленню і [illegible] їх творчого потенціалу.

[illegible] я маю на увазі? На мій погляд, вони можуть розглядатися як екологічні [illegible] навички гармонійної побудови стосунку з середовищем, перш за все, з [illegible] власне із соціальних стосунків, тобто із стосунків між людьми народжуються [illegible] плану – від розлучень з розподілом матеріальних цінностей і дітей до [illegible] та світових війн і глобальних екологічних катастроф на зразок Чорнобильської. Що [illegible] би чисто природних катастроф – землетрусів, повеней, виверження вулканів [illegible] суто "господарської" діяльності людей на Землі - випробування ядерної зброї, [illegible] діяльності, - можна, крім науково-геологічної, висунути сучасну паранаукову [illegible] взаємодії між людьми як один з чинників природних катастроф. Пояснення [illegible] виходячи із сучасних уявлень про інформаційно-енергетичну природу психіки [illegible] яка через фізику вакууму і природу торсійних полів дозволяє будувати гіпотези [illegible] процесів, якими є психічна діяльність людей на матеріальні процеси [illegible] місткості.

[illegible] зупинитись на самому понятті гармонійних адекватних стосунків з [illegible] Його важко окреслити точно, однозначно. За поняттям гармонійних стосунків – певне [illegible] переживання. - ставлення. Мається на увазі. що кожна людина наповнює його [illegible] змістом і, можливо, переживає по-своєму..

[illegible] було б у тлумаченні опиратися на правила ввічливості, етики, моралі. Однак правила [illegible] і люди їх ніби то вивчають і знають, однак проблеми стосунків різних рівнів між [illegible] предметом теоретичних і практичних галузей науки і практики, в тому числі і [illegible] Само поняття гармонії мовами різних наук може бути описане по-різному, мені ж [illegible] увагу на певний психічно-енергетичний аспект. Цікаво визначити, що відбувається [illegible] енергією людей в різних стосунках, як вона розподіляється, як це проявляється на [illegible] рівні, у переживаннях людини, як це трансформується у поведінку чи у тілесні прояви. [illegible] було б управляти емоційно-мотиваційними, емоційно-когнітивними та іншими процесами у [illegible] напрямку, чим власне і займається психотерапія як наука і практика і що може бути [illegible] як розвиток вмінь і навичок різного рівня у самоуправлінні як окремими реакціями і [illegible] і поведінкою в цілому. Оскільки поведінка людини, її реакції має вплив на середовище, [illegible] розвиток екологічної свідомості як системоутворюючого фактора системи людина [illegible] може передбачати наступне:

- [illegible] формування мотивації до самопізнання, до осмислення власних психологічних [illegible] з середовищем в цілому і соціальним, зокрема, як правило, це стається у граничних [illegible] коли далі людина жити як раніше уже не може;
- [illegible] процес пізнання через розширення свідомості, чуттєвого і когнітивного досвіду, тобто, [illegible] про себе, усвідомлення себе, своєї власної особистості як суперечливої сутності, в [illegible] як конструктивні, так і деструктивні тенденції, що проявляються на різних рівнях – в [illegible] і мотивах, в переживанні почуттів (любов, ненависть), в думках і судженнях, в [illegible] і принципах;
- [illegible] розпізнавати власні суперечливі стани, робити ретроспективний і актуальний аналіз [illegible] і внутрішніх факторів, що загострюють суперечність, створюють дискомфортні [illegible] стани, які важко подолати, без порушення, в тій чи іншій мірі, власних внутрішніх чи [illegible] уявлень про бажані форми поведінки;

- вміння, здатність усвідомлювати і витримувати стан нерозв'язаної суперечності, невизначен (в народі – сила духу, сила терпіння);
- психологічна здатність адекватно опрацьовувати власні проблемні дискомфортні ст (психологічно-емоційного і навіть тілесного характеру) з усвідомленням процесу і бажан результату;

Усі вище наведені реалії можуть вписуватись у поняття психологічних знань вмінь і навичок. можуть напрацьовуватись з дитячих років і здійснюватись ще у сімейному вихованні, а в школі рамках дисципліни під назвою, наприклад, "Еколого - психологічний розвиток особистості".

Такого роду психологічні знання, вміння, навички цілком придатні для систематичног цілеспрямованого оволодіння ними у навчальному процесі, аналогічно тому, як навчаються чита писати, вирішувати математичні задачі за певним алгоритмом Як підгрунтя для розробки навчаль програм можуть слугувати існуючі психотехнології (як набір методів і технік) різних напрям психотерапії як нової науки про людину. Необхідне лише науково-практичне узагальненн адаптація для різних вікових, соціально-культурних, соціально-етнічних та ін. категорій людей.

Іншими словами, постає завдання дати змогу людям оволодіти певними психологічн навичками і вміннями, що будуть ефективно допомагати розвитку психологічних можливост людини.

Я розумію, що дотепер різні інституції і навчальні програми здійснювали розвиток людин морально-етичному напрямку, але я хочу підкреслити, що маю на увазі дещо нові підходи, навчають людину не на рівні знань про хорошу і погану поведінку, а психологічні технології, допомагають людині оволодіти своїм внутрішнім світом і досягати бажаних психічних станів відтак – бажаних форм поведінки.

В кінцевому рахунку йдеться про реалізацію у психіці людини діалектичного закону єдно протилежностей, або наближення до усунення екзистенціальних суперечностей, суперечностей бут наприклад, усвідомлення себе як частки Космосу із здатністю в медитативному стані повніс зливатись із простором, розчинятись у ньому, заряджаючись енергією і - одночасне усвідомле себе як цілісної особистості у своїй тілесній і духовній єдності, або - усвідомлення своєї пов залежності від оточення – природного, соціального - і одночасне усвідомлення і переживання себе внутрішньо незалежної вільної особистості, або – здатність бути самим собою і одночасно бу адекватним до оточення, обставин, відповідати вимогам інших людей, або, зрештою (зовс парадоксальне)- усе обов'язкове одночасно стає бажаним.

Усе висловлене може виглядати тривіальною темою про "золоту середину", в якій, власне поєднані антагоністичні полюси у найкращій пропорції. Однак, мені уявляється, що на сучасно етапі розвитку людства, з'являється можливість наближення до оптимуму більш технологічно, а емпірично. Іншими словами, з'являються психотехнології, які покроково ведуть людину до бажано психічного стану і функціонування в цілому.

Такий рівень проживання власного життя стає можливим при одночасному стані покори впевненості у собі, розслабленості і сили, максимальної зосередженості на "тут і тепер", проживан моменту "тут і тепер" без залипання і застрягання на ньому, з легкістю і прийняттям минущост динаміки, зміни. Це є взаємодією на межі контакту (за визначенням гештальт–терапії). Так феномен можливий, на мій погляд, за умов повної довіри (віри) до середовища (людей, обстави ситуації) і до себе. В свою чергу, такий стан можливий лише за умови ставлення до середовища як абсолютно безпечного, тобто без страху. Оскільки в реальності середовище є загрозливим д людини, якщо не фізично, то стосовно втрати певних суспільних благ – матеріальних чи духовни щоб позбавитись страху чи інших дискомфортних переживань людині неможливо обійтись б звертання і покладання на" вищі сили", які здатні регулювати екзистенціальні процеси.

В результаті, напрошується висновок, що для розвитку екологічної свідомості необхідні д важливих фактори – 1) створення все більш захищеного для людини середовища; 2) розвит духовності людини через усвідомлення свого зв'язку з вищими силами (Космосом, Космічни розумом, ноосферою, Богом) як вона їх розуміє, через різного роду психотехнології регуля власного психічного стану.

Так, наприклад, програма духовного розвитку "12 кроків" для узалежнених працює власне з таким принципом, і являє собою досить чітку психотехнологію, яка навчає людину певни психологічним вмінням. У Львівському центрі духовної та психологічної підтримки "Дорога" д узалежнених від хімічних речовин та їх родин існує досвід застосування програми "12 кроків" д інших людей, що виявили бажання пройти курс занять для особистісного зростання.

Аналізуючи програму з точки зору психотехнічних операцій, можна зробити висновок про набуття людиною певних знань, вмінь і навичок стосовно розпізнавання своїх психічних станів і управління своєю психічною діяльністю – уявою, увагою, мисленням у бажаному "правильному" напрямку.

Програма покроково веде до набуття такого роду навичок, аналогічно тому, як у школі дитину навчають розпізнавати тип математичної задачі і у певному порядку робити дії для її вирішення.

Опускаючи безпосередній зміст кроків програми для узалежнених від алкоголю, можна представити загальний напрямок і алгоритм духовного розвитку особистості, скерований на [illegible] від залежності. Оскільки залежність має широкий екзистенціальний зміст, припустима його інтерпретація для розуміння напрямку особистісного розвитку як рух від залежного стану [illegible] до звільненого, незалежного.

За нашою психологічною інтерпретацією, програма "12 кроків" як перелік певних психічних дій, [illegible] утворень особистості як результат кроку, може бути представлена наступним чином.

1. Вихід з боротьби із зануреності у проблему, у її безпосереднє переживання, послаблення [illegible] контролю. 2.Усвідомлення можливості вирішення ситуації без власного надконтролю, [illegible] "існує хтось сильніший"," в принципі і снують інші варіанти". 3. Ввійти в стан довіри, який з [illegible] точки зору має дві сторони – довіра до зовнішньої вищої сили і довіри до себе у цій довірі до [illegible] сили. 4. Подолання страху перед новим станом при новому підході до проблеми, подолання [illegible] відкрити в собі щось дуже погане, страху втрати себе при змінах.(страху втрати [illegible]). 5.Здатність взяти відповідальність без руйнівного почуття вини або образи. [illegible] готовність до подальших змін. 7.Втрата відчуття загрози руйнації Я при подальших [illegible]. 8. З'являються явні ознаки зміцнення психологічних меж особистості і звільнення від [illegible] впливу інших. 9. У стосунках з вагомими іншими цілісність меж зберігається, тобто в [illegible] напрацьована незалежність. 10. З'являється здатність розпізнавати і призупиняти власну [illegible] поведінку. 11. Вправляння у здобутих нових психологічних навичках. 12. Особистість стає [illegible] носієм нових психологічних вмінь і навичок, нової свідомості, яку можна назвати [illegible], оскільки у людини докорінно змінюється сприймання і ставлення до інших людей.

Навіть таке спрощене трактування програми "12 кроків" показує психологічні аспекти напрямку [illegible] особистості, в якому можна побачити в цілому шлях розвитку, його початкову точку і [illegible]. За кожним кроком - свої конкретні психотехнічні дії, якими необхідно оволодіти. Так [illegible], 1-й крок у детальнішому розгляді являє собою, свого роду вихід з боротьби за вирішення [illegible], припинення власного контролю за процесом, виключення вольових процесів, [illegible] на прийняття рішення, психологічно складного для людини. Це свого роду відпускання, [illegible] зануреності у певну конкретику проблеми, що може забезпечити подальшу можливість [illegible] відійти і ніби з віддалі побачити проблему. Якщо скористатись аналогією з [illegible] віддаллю, то з більшої віддалі краще видно, з'являється маневреність, тобто більша [illegible] вибору способу дії чи поведінки в цілому. Це і є по суті психічною операцією від [illegible] до абстрактного, а далі – до загального (відчуженого: загальне уже не моє, це не [illegible] рівень, а когнітивний, на якому в подальшому з'являється об'єктивна оцінка і критика, а [illegible] - збільшується міра об'єктивності, тобто людина може щось робити із собою як з об'єктом, [illegible] себе саму). І слова про безсилля "Ми визнали своє безсилля перед алкоголем. Визнали, що [illegible] контроль над собою" у першому кроці програми.

Такого роду вміння треба вчитися застосовувати у різних життєвих ситуаціях (Про себе скажу, [illegible] застосовую технологію 1-го кроку, приходить свіжа думка у напруженій ситуації).

На сьогоднішній день з'являється чимала кількість авторських психотехнологій духовного [illegible]. У нашому просторі – це Л. Віілма, М. Норбеков, В.Жикарєнцев, В.Свіяш і багато інших. [illegible] з них стосується різних аспектів психічної і тілесної саморегуляції людини. Вони стають [illegible] популярнішими серед людей, утворюються товариства однодумців. Це свідчить про наявність [illegible], запиту і означає, що настає час, коли такого роду знання приходять до людей, означає [illegible] програм духовного психологічного саморозвитку особистості, а відтак – її [illegible] свідомості..

В результаті, залишається відкритим питання про чудо божественного втручання, яке однак [illegible] при умові чітких правил, за якими людина регулює свої думки, переживання і поведінку. У [illegible] з'являється думка - гіпотеза про тотожність певних станів психіки і впливу чи зв'язку із вищою [illegible].

Якщо про це будемо говорити в наукових колах, можливо швидше будуть визначені утаємнич феномени людської психіки, і знайдуться належно обґрунтовані і статистично підтверджені підст для об'єднання релігійних і наукових поглядів на феномен психіки.

Ставлячи питання про сучасні напрямки психології розвитку, уявляється доцільним звернут до теорій розвитку психіки у філогенезі. За теорією А.Н. Леонтьєва, К.Е.Фабрі, психіка як приро явище, як вид, пройшла дві стадії розвитку – сенсорну і перцептивну, кожна з яких має свої р Дещо спрощуючи, в наскрізному переліку можна назвати чотири стадії розвитку :психік філогенезі: сенсорну, перцептивну, інтелект і свідомість. Це означає, що живі істоти як носії психі можуть знаходитись на одній з наведених стадій психічного розвитку: сенсорній, перцептив інтелектуальній і свідомості.[Немов] Якщо дотримуватись теорії Дарвіна, то ці стадії відобража філогенетичний розвиток психіки, і кожна наступна стадія зароджувалась і розвивалась в над попередньої і несла у собі ознаки і властивості попередньої.. Розглядаючи відмінності кож наступної стадії розвитку від попередньої, можна побачити і зрозуміти загальні тенденції розви психіки. Оминаючи полеміку щодо вірності теорії Дарвіна, хочу зазначити, що так чи інакше, ва заперечити існування певної наступності у рівнях психічного розвитку живих істот, який т пов'язаний із будовою і фізіологією їх організму, із будовою і організацією нервової систе зокрема, розвитком великих півкуль головного мозку і кори. Стадіальність рівнів розвитку жи істот виявляється у ступені складності відображення ними оточуючого світу і можливос пристосування до нього – від примітивного пересування у просторі у відповідь на біологі значущий стимул (сенсорна стадія) до складної поведінки з прижиттєво сформованими навичка відображенням різноманітних біологічно нейтральних стимулів, пов'язуванням їх у причин наслідкові зв'язки, з відображенням глибинних закономірностей природних процесів і явищ (ста свідомості). Адаптаційно - регуляторні можливості живих істот кожної стадії розвитку виявляютьс поведінці, що на вищій стадії розвитку психіки – свідомості – характеризується виходом гомогенного природного середовища і створенням нового – гетерогенного середовища предметного. Іншими словами, пристосовуючись до середовища, людина почала середови пристосовувати до себе, створивши штучне предметне середовище і сягнула у цьому так далеко, ш усією актуальністю постала проблема екологічної катастрофи, а відтак загроза існування людства.

Варто зазначити, що здебільшого проблема адаптації і виживання людини стосується виживання у соціальному середовищі, тобто серед собі подібних, а не безпосередньо у природно середовищі, і це є суттєвим фактором в контексті аналізу розвитку екологічної свідомості.

В найбільшій мірі мене цікавить перехід від стадії інтелекту до стадії свідомості. Дозволю с нагадати, що на інтелектуальній стадії розвитку психіки знаходяться вищі тварини – ссавці. а стадії свідомості – люди. Весь попередній виклад я зробила лише для того, щоб підкреслити о важливу, з моєї точки зору, тенденцію в переході від інтелектуальної стадії до стадії свідомості стадії відрізняються одна від одної з боку мислення його переходом від наочно-маніпулятивно конкретного як, наприклад, у мавпи, для якої існує дві конкретних води – одна, - з озера, обливання себе у гарячий день, сидячи на його березі, а інша – з бочки - для гасіння вогня перешкоди на шляху до їжі, що знаходиться на острівці того ж озера, до абстрактного, теоретично узагальненого - у людини. [Костюк] Психіка ніби навчилася робити розумову операцію відри (абстрагування) від конкретики зв'язку з предметом свого відображення і підніматися на вищ рівень, відображаючи лише суттєві його ознаки і зв'язки. Ця здатність пов'язується із поняттям знаковими системами, з допомогою яких власне і фіксуються суттєві ознаки. Однак, найважливіш у даному контексті є власне ця операція переходу на вищий рівень через узагальнення, завдяки як психічне відображення стає принципово іншим.

Порівнюючи психіку вищих тварин, наприклад, собак, за якими мені доводиться спостерігати *протязі 25-ти років, і людей приходить аналогія з просторовими конструкціями, структурами, які* тварини уявляються більш плоскими, спрощеними, внаслідок чого вся психіка тварини спрямова на ту поведінку, яку вона реалізує у даний момент часу, у людини ж ніби існує простір, в яко містяться психічні конструкти, що зайняті реалізацією певної поведінки "тут і зараз" і структури, вивільнені від контролю за поведінкою, і залишаються у вільному режимі активності. Та можливість паралелізму психічних процесів створює надзвичайні перспективи розвитку систе психіки в напрямку можливостей обробки інформаційних потоків, але одночасно і можливіс нехтування актуальними адаптаційними потребами. Людина в такому аспекті уявляється як істо що здатна підтримувати біологічне життя автоматично, і з легкістю, і має проблеми лише з тим, розважити, завантажити чи розвантажити себе психічно, іншими словами, має проблеми з сам собою, із власною самістю.

Людина отримала вищий ступінь свободи по відношенню до середовища через здатність психіки [illegible] в певній мірі ситуацію "тут і тепер", вивільняючись від неї через уяву, фантазію, ілюзію. [illegible] як система стала більш складною, структурованою. Вона по суті стає інформаційною системою, [illegible] на сприймання і обробку великих масивів інформації і проникає у сутність [illegible] природи, відкриваючи її закони до такого ступеня, що пристосування людини до природи [illegible] характеру – прилаштування природи під потреби людства, а відтак - її [illegible]. Сьогодні, мені здається, нікого не треба переконувати, що у своїй взаємодії з природою [illegible] себе на грань екологічної катастрофи, і мені важливо підкреслити, що це сталося [illegible] диявольську природу людини, а що це є природною закономірністю розвитку [illegible] в розвитку якої закладена тенденція адаптації до оточуючого світу через [illegible] мислення до абстрактного, узагальненого, а результатом узагальненого [illegible] глибинних загальних закономірностей і законів природи, проникнення в її [illegible] і використання їх для своїх потреб. Йдеться про діалектику розвитку людини і [illegible] порочне замкнене коло: розвиток людства приводить до знищення природи, [illegible] призведе до знищення людства, якщо воно не зуміє розірвати це порочне коло і [illegible].

[illegible] екологічної свідомості повинен ґрунтуватись на усвідомленні і прийнятті власної [illegible] природи і прагненні свідомо знайти рішення.

[illegible] завдання вирішувати проблему екологічної катастрофи, однак мені хотілося б [illegible] на один аспект екологічної свідомості людини, який би я назвала холічним.. Коротко [illegible] було б сформулювати так: вищою метою життя стає сама особистість через усвідомлення [illegible] і цінності (розвиток і вдосконалення себе за біблійними канонами), йдеться про [illegible] своїм внутрішнім світом, володіння власними емоціями і переживаннями, "злом" [illegible] – з його прийняттям, усвідомленням і здатністю терпіти, тримати. Йдеться про [illegible] себе як частки довкілля, яка може бути хворою чи здоровою, але без осудження себе, а [illegible] через любов до себе " Полюби ближнього свого, як самого себе" Актуально ставиться [illegible] "полюбити себе" як екологічна проблема, інакше людина може стати джерелом зла і стає [illegible] в собі недосконалості від покоління до покоління, аналогічно тому, як хвора рослина [illegible] тварин, фізично хвора людина переносить інфекцію і заражує інших. В екологічному [illegible] про психологічно здорову особистість на рівні тонких матерій – думок, емоцій, [illegible] ставлення до себе(образи себе в розумінні его-психології, основні конфлікти [illegible]) і до інших тощо. У взаємодії між людьми як носіями інформаційної системи психіки [illegible] передача інформаційних потоків, що містять у собі компоненту позитиву чи негативу, [illegible] оцінки змісту того чи іншого може бути міра гуманізму, моральності, незалежності. А [illegible] – міра сприймання іншого як особистості, як суб'єкту з власною цінністю, а не [illegible] для управління в середовищі. В цілому, свідомість людини повинна перейти на такий рівень [illegible] середовищем, що воно, середовище, не повинно сприйматись як таке, що є джерелом [illegible], небезпеки і страху, що є сьогодні неможливим, оскільки реально існує насильство і [illegible].

[illegible] існує замкнене коло, виходом з якого є свідоме подолання людьми страху, недовіри [illegible] для стану свободи переживань.

[illegible] зайняті роботою з інформацією, що не має безпосереднього відношення до даної [illegible], що виконується "тут і тепер". Імовірно, це і є однією з найважливіших ознак людської [illegible] притаманне абстрактне понятійне мислення – узагальнене мислення. Сама психіка стає [illegible], що здебільшого керується прижиттєво сформованими потребово - мотиваційними [illegible], тобто ці програми спричинюють активність і зумовлюють її напрямок

[illegible] аксіоматичним твердження, що для всіх стадій розвитку психіки у філогенезі є [illegible] спрямування її активності назовні, на об'єкти оточуючого світу з метою адаптації до [illegible] в ньому. Для людини це набуває змісту влади, оволодіння, управління оточуючим [illegible] у людської психіки з'являється здатність сприймати і саму себе як об'єкт, тобто [illegible] усю психічну активність на саму себе в сенсі сприймання себе, оцінки себе, переживання [illegible] ставлення до себе, а також і управління собою, розвитку себе, оволодіння собою, [illegible] себе. Такого роду здатність і називають самосвідомістю.

[illegible], на те, що іще стародавні мислителі проголошували "Пізнай самого себе", і людство [illegible] на протязі усієї своєї історії, власне зараз, на межі XX – XXI століть пізнання психіки і [illegible] набуває свого реалістично-практичного змісту і розмаху. В умовах інформаційного [illegible] – телебачення, радіо, комп'ютери, і врешті – Інтернет – психіка знаходиться в стані

інформаційного перевантаження, в стані відображення віртуальної реальності, знаходиться у, т званому, герменевтичному режимі, тобто режимі розуміння і тлумачення, аніж безпосередньо відображення природного середовища.

Я хочу підкреслити, що існують як природно притаманні людині здавна прагнення пізнати се так і зумовлені виходом людства на сучасні рівні своєї практики, пов'язані з інформаційни перевантаженнями психіки потреби у звільненні від цих перевантажень. Словом, людство перейш на все ширше експериментування із своєю психікою, сміливо і безстрашно вживаючи наркотич речовини, вживаючи різних засобів для досягнення змінених станів свідомості, що в цілому, мо бути означене як свого роду вирішення екзистенціальної проблеми стосунку з оточуючо реальністю, проблеми влади над нею. Виявивши своє безсилля повністю оволодіти нею, змінювати за своїми бажаннями, людина скеровує свої зусилля на зміну власного відображення світу, точніше, власного суб'єктивного образу цього світу, чим і є власне психіка за підручников визначенням.

У цьому напрямку зміни власної психіки, а, точніше – власної свідомості мені бачиться д головні керунки - конструктивний і деструктивний.

Деструктивний – це вживання наркотиків, алкоголю, інших хімічних речовин.

Конструктивний – це психотерапія як нова наука і практика людства з її психотехнологіями д досягнення бажаних психічних станів, адекватних до адаптаційних цілей взаємодії з оточенням.

У психотерапевтичному процесі, пов'язаному так чи інакше із особистісним зростом вдосконаленням, а відтак - розвитком, як правило має місце розумова операція виходу за межі пев конкретної суперечності, в якій знаходиться психіка даної особистості, із виходом на інші вищі рі бачення проблеми, по суті, - на вищі рівні узагальнення, що власне і є необхідною умовою вирішення. Напрошується висновок, що напрямком розвитку психіки і особистості як її носія розвиток свідомості через набуту розумову здатність долати суперечності шляхом виходу за їх ме що пов'язане із гнучкістю психіки і по суті веде до розширення свідомості, її виходом на нові рі функціонування.

У розвитку психіки в онтогенезі також відбувається цей перехід від конкретного, наочно мислення до абстрактного, згорнутого, внутрішнього, і власне вдосконалення понятійно теоретичного мислення відбувається на протязі усього періоду розвитку - від народження до зріло (16-17-ти років).

Фіксація досвіду поколінь людей через знакові системи зумовлює можливість передачі йо наступним поколінням і економії енергії, що витрачається на його здобуття

Розгляд перспектив і напрямків розвитку через аналіз концепцій особистості і психотехн кожного з напрямків психотерапії із заглибленням у "12 кроків".

Крок 1. Це свого роду вихід з боротьби за вирішення суперечності. припинення власно контролю за процесом, виключення вольових процесів, спрямованих на прийняття рішен психологічно складного для людини. Це свого роду відпускання, послаблення зануреності у пев конкретику проблеми, яке може забезпечити подальшу можливість психологічно відійти і ніби віддалі побачити проблему. Якщо скористатись аналогією з просторовою віддаллю, то з більш віддалі більше видно, з'являється маневреність, тобто більша свобода вибору способу дії поведінки в цілому. Це і є по суті психічною операцією від конкретного, до абстрактного. а далі – д загального (відчуженого: загальне уже не моє, це не емоційний рівень, а когнітивний, на якому подальшому з'являється оцінка і критика, а відтак - збільшується міра об'єктивності, тобто люди може щось робити із собою як з об'єктом, змінювати себе саму). І слова про безсилля відповідає психічній дії послаблення своєї напруженості і відпускання власної емоційної залученості вирішення проблемної ситуації.

Оминаючи безпосередній зміст цього кроку стосовно проблеми вживання алкоголю, і, виходя на усвідомлення того, яку власне внутрішню психічну дію робить людина, реалізуючи цей кр можна припустити, що це Крок 2."Прийшли до переконання, що тільки сила, більш могутня як м може повернути нам здоровий глузд".

У своїй суті це переведення психіки на інші режими роботи, на відміну від звичних. Суб'єктив це переживається як можливість існування якихось варіантів виходу, як пошук опори, об'єкт захисту, в ширшому контексті –пошук альтернативних варіантів на відміну від того, що не д результату. Це і є міні актом розширення свідомості, де звуженість на чомусь одному замінюється можливість бачити інше.

Крок 3. "Прийняли рішення передоручити нашу волю і наше життя Богу, як ми його розуміємо".

На відміну від звичайних управлінських рішень, де зроблено вибір одного з можливих варіантів, і [illegible] власна активність. в тому числі і вольова, в цьому кроці вимагається [illegible] пасивності, але не депресивної, де є зневіра у собі і оточенні, а довірливо [illegible] довіри до води і до себе, коли людина плаває в морі. Створювати такі стани і [illegible] кроку.

Крок 4. "Глибоко і безстрашно оцінили себе і своє життя з моральної точки зору".

Цей крок психотехнологічно являє собою необхідність подолати страх перед собою, що я [illegible] і робив щось страшне. Страх оглянутися назад. Страх конфронтації з проблемою, [illegible] "правді в вічі".

У [illegible] контексті, для людей з психологічними проблемами, це є однією з найскладніших [illegible] проблемних особистостей власна Я-концепція містить багато негативного. [illegible] страх, що виявиться щось страшне, і частіше за все.цей страх [illegible] людина просто уникає розмов на проблемну тему.

Крок 5. "Визнали перед Богом, собою і будь-якою іншою людиною істинну природу своїх [illegible]".

Цей крок передбачає психологічне вміння брати на себе відповідальність за події свого життя і [illegible] без руйнівного принижуючого почуття вини. Це стає можливим, коли людина [illegible] психологічні межі, коли почала приймати себе,і коли її Я-концепція стала більш [illegible].

Крок 6. "Повністю підготували себе до того, щоб Бог позбавив нас усіх наших недоліків." – [illegible] готовність до подальших змін підкріплену першим досвідом перемоги над [illegible] будь-яким змінам.

Крок 7." Смиренно просили Його виправити наші недоліки" можна розуміти як зміцнення Я-[illegible] нарцисичного комплексу, коли зменшення уявних, ідеалізовано роздутих [illegible] гордині) вже не переживається як загроза Я, як руйнування Я.

Крок 8." Склали список тих людей, кому ми зробили зло, і наповнились бажанням загладити [illegible] провину". Цей крок означає ознаку звільнення від залежних стосунків з іншими, від [illegible] виявляється у прагненні звинувачувати інших, особливо близьких людей. [illegible] сформованість у певній мірі власних психологічних меж особистості.

Крок 9."Особисто відшкодовували нанесені людям збитки де тільки можливо, крім тих випадків, [illegible] або комусь іншому" Цей крок означає настільки достатнє зміцнення меж [illegible] у стосунках з іншими можливе збереження цих меж Особистість зміцнюється [illegible] брати і нести відповідальність за наслідки минулого.

Крок 10. "Продовжили самоаналіз і, коли припускалися помилок, зразу визнавали це" У цьому [illegible] здатність розпізнавати свої власні прояви залежної поведінки за різних [illegible] напрацьована здатність призупиняти свою залежну поведінку.

Крок 11. "Прагнення шляхом молитви і роздумів поглибити стосунок з Богом, як ми його [illegible] лиш кожен день про знання Його волі, яку нам належить виконати, і про [illegible] для цього".

[illegible] шляхом повторення входження у медитативні стани стійкості, впевненості, спокою і [illegible] Відпрацювання вмінь, закріплення досягнутого.

Крок 12."Досягнувши духовного пробудження, до якого привели ці кроки ми старались донести [illegible] до інших алкоголіків і застосовувати цих принципів в усіх наших справах.

Цей крок власне означає розгортання нового ставлення до життя, до себе, до інших людей. Він [illegible] здорового стосунку з оточенням, що і являє собою екологічність свідомості.

ЛІТЕРАТУРА

1. [illegible] Психология М "Просвещение" 1990.

О.І.РЯБУХА

ДО ЗМІСТУ ТА ДЕФІНІЦІЇ ПОНЯТТЯ „МАНІПУЛЯЦІЙНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ"

У статті розглядаються особливості застосування маніпуляційних впливів у фізичній реабілітації. Запропоновано нове поняття – "маніпуляційна фізична реабілітація".

В статье рассматриваются особенности применения манипуляционных влияний в физической реабилитации. Предложено новое понятие -"манипуляционная физическая реабилитация".