

Зокрема, американський фізик Барбара Бреннан у своїй книзі “Руки Світла” [М, 2001] пише, що біополе людини складається із семи тонких тіл. Кожне таке тіло являє собою певний польовий шар, який є пов’язаний з чакрами людини. Кожній чакрі відповідає своє торсійне поле з особливими характерними властивостями. Чим вище піднімаємося по чакрах уверх – тим більш тонке, високочастотне торсійне поле притаманне відповідній чакрі [5].

Отже, дослідники виділяють у біополі людини сім тіл:

– фізичне; – ефірне; – астральне чи життєве начало; – ментальне чи інстинктивний розум (нижчий розум); – казуальне тіло (манас) чи інтелект – розум (розум вищий); – будхічне тіло чи інтуїція – відчуття знання (духовний розум); – атмічне тіло чи наша безсмертна сутність (вище духовне “Я” людини) [3, с. 45-46].

На думку сучасного дослідника В.Ярцева, атмічне тіло являє собою дух людини. Його ще називають “Іскрою Божою” чи “Божественною Монадою”, “Зерном Духу”.

Сукупність казуального і будхічного тіл він вважає душею людини. Під впливом духу душа формує тонкі тіла людини, утворює енергоінформаційну голограму, на основі якої будується фізичне тіло. В.Ярцев так описує характер взаємовідносин, що складаються у тріаді “дух”–“душа”–“тіло”: “Душа через свою розкрити свідомість сприймає дух (інформацію). Рівень сприйняття душею духу залежить від ступеня розвитку її свідомості та духовності на дану мить. Сприйнята і трансформована свідомістю інформація, яка дається духом людини, використовується душею для розумової і чуттєвої діяльності в навколишньому світі. Далі усі думки, почуття, вольові акти, творчість за посередництвом ефірного тіла людини передаються його фізичному тілу” [6]. Отже, людський організм має сім “тіл” різної щільності енергій і різного рівня вібрацій. Астральне і ментальне тіла можна віднести до нижчих тіл, а решту три – до вищих. Три вищих тіла – Манас, Будхі, Атма – із закінченням еволюції людини на земному плані не руйнуються, а повертаються на свою справжню батьківщину – у Абсолютне Ніщо, активне і творче начало світобудови.

Таким чином, як свідчать останні дослідження сучасної науки, людина – це складна біосоціодуховна система, що складає єдність духу, душі (біополя) і тіла. Фізичне, психічне, соціальне здоров’я людини залежить, насамперед, від міцності її біополя, яке обумовлено рівнем розвитку духовності людини.

Література

1. Бреннан Б. Руки света / Пер. с англ. – М.: ООО “Изд-во АСТ”, ООО “Изд-во Астрель”, 2001 – 288 с.
2. Казначеев В. П. Феномен человека: космические и земные истоки. – Новосибирск: Книжное изд-во, 1991. – 128 с.
3. Клизовский А. И. Основы миропонимания Новой Эпохи. В 3 т. Т. 1. – Рига: “Виеда”, 1990. – 310 с.
4. Мартынов А. В. Исповедимый путь. – М.: Прометей, 1990. – 166 с.
5. Мень А. В. История религии: В поисках Пути, Истины и Жизни. В 7 т. Т. 1. Истоки религии. – М.: СП “Слово”, 1991. – 287 с.
6. Ярцев В. В. Мир души. – Омск: Книж. изд-во, 1999. – 304 с.

Я.Ю. ЦЕКОВА

ИНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗЛОВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ

У статті автор зупиняється на індивідуальній психологічній корекції особистісної тривожності студентів в контексті профілактики зловживання психоактивними речовинами.

В статье автор останавливается на индивидуальной психологической коррекции личностной тревожности студентов в контексте профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

The author pays attention to the individual psychological correction of students personal disturbing in the contexts of profilaxis of psychoactive substances abuse.

Зловживання алкоголем та наркотиками у юному віці найчастіше розглядається як загальний показник соціально-психологічних труднощів, що виникають у особистості, ознака дефіциту соціально-значимої поведінки, має здебільшого компенсаторний характер і відсуває на другий план розв'язання актуальних для цього віку проблем встановлення адекватних взаємин із соціальним оточенням, професійного самовизначення, формування ціннісних орієнтацій та пошук шляхів особистої самореалізації. Серед особистісних чинників початку цього зловживання зарубіжні (Е. Jellinek, Е. Hoff, F. Laubental, M. Glatt) і вітчизняні (Копит Н.Я., Лісіцин Ю.П., Муратова І.Д., Портнов А.А., П'ятницька І.Н., Сидоров П.І., Скворцова Є.С. та ін.) дослідники вказують на емоційну інфантильність, вразливість, непристосованість до практичного життя, низьку толерантність до звичайних за силою стресів, невміння використовувати прийнятні, дозволені суспільством способи зняття напруги. Усі вищеперераховані фактори свідчать про низьку здатність особистості пристосуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, адекватно реагувати на його зміни, знижений поріг психосоціальної адаптації та підвищену чутливість до патогенних впливів соціального й біологічного порядку. Вони і є основними характеристиками групи ризику.

В цьому контексті на перший план виходить така характеристика як високий рівень особистісної тривожності, схильність людини сприймати потенційно безпечні явища, предмети і події як загрозові, часто переживати напругу, невпевненість, драгітливність, погані передчуття, понижений настрій та почуття провини. Саме такі люди, як правило, переживають проблеми із соціально-психологічною адаптацією до мінливого середовища, схильні до стурбованості, збудженості, непродуктивних дій і переживань, а отже, за особистісними передумовами можуть потенційно входити до групи ризику у зловживанні психоактивними речовинами. Виявлення студентів із високим рівнем особистісної тривожності та проведення своєчасної психологічної корекції цієї особистісної характеристики може виступати одним із засобів профілактики вживання алкоголю і наркотиків у студентському середовищі.

Шляхом психологічного тестування, яке проводилося серед студентів Національного університету "Киево-Могилянська академія", Національного технічного університету України "КПІ", Академії праці та соціальних відносин та Національного університету "Львівська політехніка" (16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла, шкала самооцінки особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна, тест фрустраційних реакцій Розенцвейга) була виявлена група студентів із високим рівнем особистісної тривожності - $\approx 30\%$ від загальної кількості опитаних. З них 35 осіб взяли участь у індивідуальному психологічному консультуванні, метою якого було зниження рівня особистісної тривожності. Тривалість його складала в середньому 4-6 зустрічей, протягом яких розглядались причини тривожності, ситуації, в яких вона найчастіше виникає, звичні способи реагування на такі ситуації, формулювання бажаного результату та пошук шляхів його досягнення.

В результаті аналізу динаміки консультативного процесу стало можливим виділення кількох його фаз. Так, на початковому етапі увага головним чином приділялась обговоренню граничних рамок консультування. Метою цього етапу було встановлення контакту з клієнтом, створення безпечної, довірливої атмосфери, яка включає три центральні умови успішного консультування (К.Роджерс): емпатійність, конгруентність та безумовне позитивне прийняття, а також отримання первинної інформації про ставлення клієнта до своїх внутрішніх проблем, пов'язаних із тривожністю, її причин та ситуацій, у яких вона проявляється, виявлення очікувань клієнта до консультативного процесу.

Наступний етап був присвячений безпосередній роботі із конкретними актуальними для клієнта проблемами і ситуаціями, які пов'язані з переживанням тривоги. У деяких випадках під час консультацій, крім безпосереднього обговорення, використовувались методи проєктивного малюнка і візуалізації, а також навчання базових навичок релаксації. Конкретні проблеми, які викликають психологічний дискомфорт у клієнтів, переважно стосувались міжособистісних відносин з родичами, друзями, особами протилежної статі. Основним завданням консультанта було зосередження уваги клієнтів на їх переживаннях та прояснення їх реальних і справжніх почуттів, поступовий перехід до дослідження самих себе, а також усвідомлення тих аспектів проблемної ситуації, пов'язаних з "Я" клієнта, які потенційно можуть ним контролюватися.

Завершальний етап консультування характеризувався передусім усвідомленням клієнтом власної відповідальності за якість свого життя. Процес вивчення ним своєї проблеми поступово переключався на питання власної природи, своїх справжніх почуттів, системи цінностей. Таким чином, інтеграція і прояснення клієнтом свого внутрішнього світу призводить до розв'язання конкретних аспектів проблеми тривожності.

Контроль результатів консультування проводився шляхом порівняння результатів попереднього та завершального тестувань. Отримані результати свідчать про статистично значимі відмінності у рівні особистісної тривожності перед консультуванням та на його завершальному етапі, а також збереження і стійкість корекційного ефекту через 6 місяців після завершення консультування.

Література

1. Еникеева Д.Д. Алкоголизм и неалкогольные токсикомании. – М.: Медицина, 1984.
2. Мэй Р. Проблема тревоги. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
3. Портнов А.А., Пятницкая И.Н. Клиника алкоголизма. – Л.: Медицина, 1971.
4. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.

Л.Я. ЧЕХОВСЬКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

У роботі висвітлено становлення нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки Збройних Сил України. Подано основні документи, які регламентують фізичну підготовку Збройних Сил України та Росії. Зроблено аналіз Настанов з фізичної підготовки обох країн.

В работе отражено формирование нормативно-правового обеспечения физической подготовки Вооруженных Сил Украины. Поданы основные документы, которые регламентируют физическую подготовку Вооруженных Сил Украины и России. Сделан анализ Наставов физической подготовки обеих стран.

In work becoming is reflected of the normative-legal providing of physical preparation of Military Powers of Ukraine. Basic documents are given, which regulate the physical preparation of Military Powers of Ukraine and Russia. The analysis is done of Setting from the physical preparation of both countries.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [1,2].

Враховуючи зазначене вище у керівних документах Міністерства оборони України з організації фізичної підготовки визначено, що фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних Сил України [3, 4, 5].

Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки у Збройних Силах України багато в чому залежить від керівництва цим процесом. До основних положень і документів, що визначають цей процес керівництва відносять нормативно-правову базу. Потреба розбудови національної системи фізичного виховання зумовила зростання зацікавлення до вивчення нормативно-правової бази фізичного виховання.

Мета роботи – розкрити особливості становлення нормативно-правової бази фізичної підготовки.

Відповідно до мети роботи вирішувались такі завдання:

1. Проаналізувати зміст сучасної нормативно-правової бази фізичної підготовки Збройних Сил України.
2. Дати порівняльний аналіз щодо особливостей змісту нормативно-правового регулювання фізичної підготовки Збройних Сил України та Росії.

Об'єкт дослідження – система фізичної підготовки Збройних Сил України.

Предмет дослідження – нормативно-правові аспекти фізичної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: метод отримання ретроспективної інформації; метод теоретичної інтерпретації; порівняльний метод; метод комплексного дослідження.