

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «**Психологія здоров'я**»  
вибіркових компонент освітньої програми  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Тема №11 «Соціальний та духовний потенціали здоров'я».**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.23 №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету  
Протокол від 25.08.23 р. №7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол від 15.08.2022 №8.

**Розробник:**

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент,  
Жданова І.В.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

### **План лекції:**

1. Соціальний потенціал здоров'я.
2. Духовний потенціал здоров'я.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна**

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2012. 272 с.

#### **Додаткова**

1. Ковалів Ю. Як зберегти та поліпшити здоров'я людини: Посібник з основ самооздоровлення. Львів: Тріада плюс, 2014. 280 с.
2. Основи сучасної психотерапії / Ред.О.Фільц.-Львів, 2014.-236 с.
3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.
4. Тимофієва М.Ф., Лвіжога О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. Чернівці : Книги - XXI, 2019. 295 с.

### **Текст лекції**

#### **Питання 1. Соціальний потенціал здоров'я.**

*Суть потенціалу:* здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень соціальної компетентності.

*Соціальна компетентність* - здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності, надбання почуття приналежності до усього людства.

*Соціальний інтелект* - сукупність здібностей, що визначає успішність соціальної взаємодії. Включає в себе здатність розуміти поведінку іншої людини, свою власну поведінку, а також здатність діяти відповідно до ситуації.

Соціальний інтелект виступає важливою когнітивною складовою структури комунікативних здібностей особистості. Він допомагає прогнозувати розвиток міжособистісних стосунків, «загострює» інтуїцію, передбачливість, забезпечує психологічну витривалість; дає змогу долати раптові кризи, стреси та ситуації, які загрожують самоповазі.

В. Куніцина пропонує розуміти соціальний інтелект як багатомірну, складну структуру, що має наступні складові:

1. *Комунікативно-особистісний потенціал* – комплекс властивостей, які полегшують чи ускладнюють спілкування, на їх основі формуються такі інтегральні комунікативні якості як психологічна контактність і комунікативна сумісність; це – основний стрижень СІ.

2. *Характеристики самосвідомості* – почуття самоповаги, відсутність придушених імпульсів, відкритість новим ідеям.

3. *Соціальна перцепція, соціальне мислення, соціальна уява, соціальне уявлення*, здібність розуміти і моделювати соціальні явища, розуміти людей та мотиви, що ними керують.

4. *Енергетичні характеристики* – психічна і фізична витривалість, активність, слабка виснаженість.

**Соціальне здоров'я** - це сукупність потенційних і реальних можливостей людини у здійсненні своїх соціальних дій без погіршення фізичного і духовного стану, без втрат адаптації до життєвої середовищі.

**Соціальне здоров'я характеризується** рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми і соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо.

*Основним показником соціального здоров'я є рівень соціальної зрілості особистості.*

*Методи розвитку потенціалу:* соціально-психологічний тренінг, тренінги професійного спілкування, сексуальна, сімейна психотерапії, казкотерапія для дітей та інші групові форми психотерапевтичної роботи.

## **Питання 2. Духовний потенціал здоров'я.**

*Суть потенціалу:* здатність розвивати духовну природу людини, висловлювати вищі цінності.

*Духовність* - здатністю до позитивних перетворень фундаментального рівня, тобто до *духотворних дій*, які сприяють проявам духу. Історично саме релігія поширювала духовні практики, але духовність не обов'язково релігійна. Духовність може бути не пов'язана з традиційною моральністю. Духовність - не всяка творчість, а лише творчість на рівні фундаментальних перетворень.

*Духовність* - філософський концепт, який характеризує сукупність ціннісних надбань людства в процесі суспільно-історичного розвитку та акумуляцію особистісного людського досвіду в процесі ціннісного сходження у духовних формах; цілісний феномен людського життя і культури (Велика українська енциклопедія).

*Духовна компетентність* - це здатність утілювати вищі цінності в життя. Виразити - означає творити добро, відстоювати справедливість, а не тільки говорити про це.

Духовний потенціал можна розкрити за допомогою створення атмосфери прийняття кожного, при якій відкривається доступ до станів любові, віри, надії. Він надає досвід переживання вищих станів любові до себе, ближнього, до

світу в цілому. Це і слідування Духовним законам. Основними з них є наступні: Закон подібності, Закон балансу, Закон вдячності.

### Природа ПОДЯКИ.

Якщо розібрати це почуття на «запчастини», то воно складається з двох частин: «Благо» і «Дарувати». Те, як ми оцінюємо для себе це «БЛАГО» (якою цінністю наділяємо), визначає концентрацію (градус) почуття ДАРЮ. Цінність властива об'єктам не від природи, а наділяється нами суб'єктивно. Саме тому, маючи один і той же «БЛАГО», одні люди відчують за нього Подяку, а інші ні.

Здатність відчувати Подяку - це навик! Тобто, чим частіше ми будемо знаходити привід для подяки і відчувати її, тим легше нам буде це робити з кожним разом. Чим частіше ми дякуємо оточуючих нас людей, тим більше вони нас цінують і тим гармонійніше складаються наші відносини. Чим частіше ми дякуємо Богові (Всесвіт) за те, що у нас є, було і буде, тим гостріше ми сприймаємо цінність того, що маємо, а, значить, починаємо дорожити цим. Подяка не дорівнює щастю, але вона є невід'ємною його частиною.

Разом з тим, відчуття подяки не означає, що вам більше нічого не потрібно і вам все подобається. Ви можете бути вдячні за багато і одночасно вимогливі до деталей. Вимогливість на тлі загальної подяки, дозволяє досягати бажаних результатів і постійно розвиватися. Подяка без вимогливості - це стан повної розслабленості, коли вам вже нічого не потрібно і ви всім задоволені. Вимогливість без подяки також негативна, тому що вона підвищує вашу незадоволеність собою і навколишнім світом.

*«Прагну до більшого і кращого, але вдячний за те, що є»*

Якщо порушуємо Закон Вдячності, то несемо матеріальну шкоду, втрату. Напр.,

- шкоду здоров'ю - витрачаємо гроші на відновлення;
- шкоду фінансову - попрацювали, а нам не заплатили, створили бізнес - він розвалився або відняли;
- щось втрачаємо;
- збиток - зробили ремонт, а нас залили;
- недоотримання прибутку - напр., квартира не здається в оренду;
- вкрали, пограбували;
- набуваємо зіпсовану річ (купили босоніжки, а вони відразу розвалилися, пральну машинку - зламалася і ін.)
- не повертають нам борг і ін.

Є внутрішні переконання, які заважають нам бути вдячними. Ці переконання як камені, які перегороджують потік для енергії любові і процвітання.

- Мені всі повинні!
- Це тільки моя заслуга!
- Всі навколо винні в тому, що я нещасний!
- Те, що я маю, це нормально і природно, і не вимагає подяки!
- Я заслуговую набагато більшого, ніж маю!

### Технологія посилення ПОДЯКИ

Ми ніколи не отримаємо те, чого хочемо, поки не будемо вдячні за те, що маємо. Почати відчувати Подяку дуже легко і природно. Але все ж, це навик, а

значить для його формування необхідні дисципліна і конкретні дії, хоча б на початкових етапах.

*Вправа №1: «Щоденник Подяки».* Купуйте для цього окремий зошит, який вам сподобався. Щовечора записуйте 5-10 подій, за що ви вдячні минулого дня.

*Вправа №2: «Переперегляд».* Випишіть на аркуш паперу 30 негативних подій зі свого життя, які надали на вас вплив. Знайдіть в кожній події, що відбулася, позитивний сенс для себе. Це досвід, який ніс в собі безцінний урок, призначений саме для вас. Особливо для травматичних ситуацій. Що це за урок? Для чого вам він був необхідний?

Зробивши цю вправу, ви зробите переперегляд свого життя і відпустите травматичні ситуації, які тягнуть емоційну енергію, якої вам може так не вистачати.

**ЩОДЕННО:** Дякуємо подумки 40 конкретних індивідуальностей (напр., 20 вранці, 20 ввечері). Обов'язково за щось (за якісь дії, якості, вміння). Увечері дякуємо за фактом. Вранці можна наперед, перспективно, тих людей, з якими будемо зустрічатися, взаємодіяти (начальника, з яким чекає відверта розмова; водія маршрутки, за те, що він довезе мене на роботу і т.д.). Тобто «Розчищаємо дорогу» → «легше їхати».

Треба 40 осіб подякувати за день, менше не годиться (як вода, закипає при 100 градусах, при 99 не кипить, мало).

У ці 40 чоловік обов'язково треба включити себе і подякувати себе (за думки, розуміння, усвідомлення, планування, дії та ін.) !!! І своє тіло (очі, за те, що бачать, вуха, за те, щочують і т.д.). Дякуємо заради здоров'я!

«Я вдячно люблю ....»



Д.Чопра виділяє також наступні сім Духовних Законів:

1. Закону чистої потенційності,
2. Закон дарування,
3. Закон причини і наслідків,
4. Закон найменшого зусилля,
5. Закон наміру та бажання,
6. Закон неприхильності,
7. Закон призначення.

**Духовний потенціал** - це стержень, на якому зростає Квітка Потенціалів - Гармонія Особистості. Корені «квітки» занурені в традиції часів, що складаються з мудрості усієї цивілізації.

*Методи розвитку даного потенціалу:* трансперсональна психотерапія, приголомшлива психотерапія Ананьєва, духовні практики, медитація.