

Психологічна гармонія, або баланс

ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ – ШЛЯХ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я - це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Психологічно здорова людина - це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

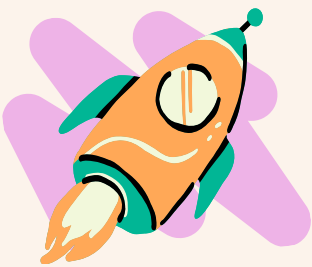


Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є термін «**гармонія**», або «**баланс**».

Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу.

Вивчення гармонії особистості актуально щонайменше з двох причин. *По-перше*, багато розладів психіки починаються з різної глибини дисгармонії особистості. Оскільки вихідним і бажаним (для повернення) станом є гармонія, то необхідні по можливості найбільш точні знання про неї. Не маючи ясних уявлень про мету, дуже легко пройти повз неї.

По-друге, оскільки порівняння - основний прийом наукового аналізу, природу дисгармонії особистості пізнати глибоко можна лише в зіставленні з гармонією. **Гармонія** - більш високий рівень інтегрованості особистості порівняно з стійкістю особистості, а стійкість - більш високий рівень інтегрованості особистості в порівнянні з адаптованістю. Інтегрованість особистості - це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії і інтегрованості досить тісно пов'язані, але не еквівалентні.



Якщо «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є «**гармонія**», то центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов.

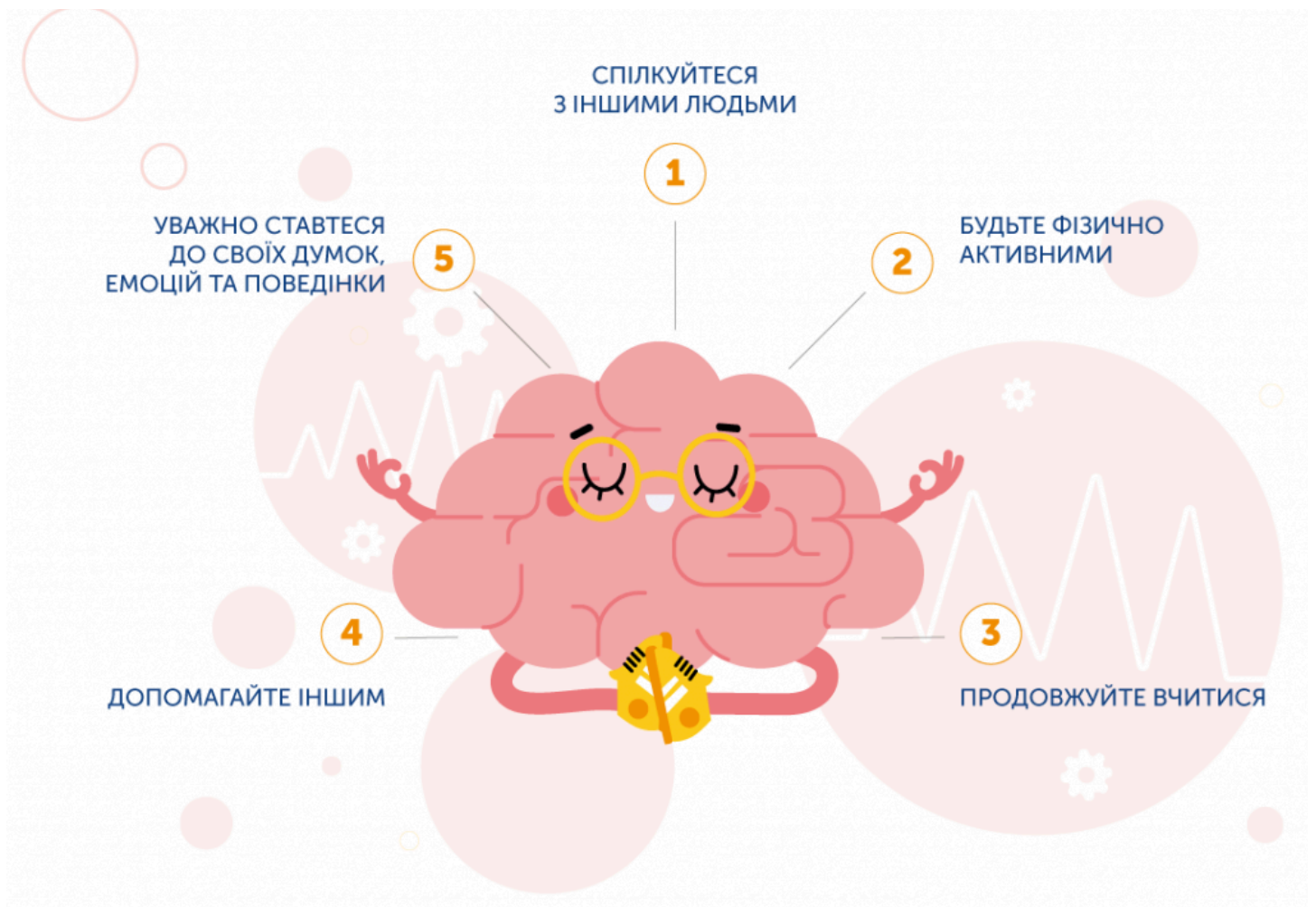
Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров'я (втрачає сон, спокій). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв'язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку.

Отже, *основна функція психологічного здоров'я* - це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації ресурсів особистості.

Тож психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я особистості виступає духовна саморегуляція емоцій та поведінки, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Поради, щодо гармонізації психологічного здоров'я особистості



Внутрішня гармонія неможлива без гармонійних зв'язків із соціальним оточенням, без задоволення особистістю соціального буття. У свою чергу, гармонія міжособистісних відносин передбачає згоду індивіда з самим собою, налаштованість (а не розладнаність) внутрішнього світу особистості. У переліку почуттів ми виділяємо такий їх вигляд, як інтеракційні (диспозиційні) почуття, що регулюють міжособистісну взаємодію суб'єкта, і два їх підвиди - які зближують і віддаляють.

ЩОЖ ТАКЕ БАЛАНС?

Душевний спокій - це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою.

За своєю суттю, баланс-це рух на нестійкому ґрунті. І в цьому його ключова відмінність від гармонії, яка більше асоціюється з спокоєм, умиротворенням, пасивним завмиранням, паузою.

Баланс-це зовсім інше! Це-рух, нехай і не стрімкий, активність, жвава діяльність. У балансі ми не стоїмо на місці - інакше ... просто впадемо.



Згадайте, як вас в дитинстві вчили кататися на велосипеді? Завдяки чому ви в юнацькі роки успішно освоїли байк? Тільки балансування. Так і в житті. Тільки зважений рух здатний забезпечити стійкість. Тільки вибираючи збалансований шлях розвитку, ми можемо утримати рівновагу і, подібно канатохідцю, рухатися далі, незважаючи на всі життєві перешкоди і перепони.

Шукайте баланс у своєму житті! Не зациклюйтеся на чомусь одному! Якщо відчуваєте, що вас «перевалює» в одну сторону, перенесіть «вага» на іншу! Чи не зосереджуйтеся на своїх проблемах, шукайте інші шляхи і нові точки опори. Вчіться балансувати.

Пам'ятайте: життя дивовижна і багатогранна, але побачити, відчути це зможе лише той, хто має в собі сили і бажання озирнутися навколо і знайти щось нове, цікаве, несподіване для себе, що дозволяє розкритися з іншого боку і завдяки цьому утриматися у вихорі життєвих проблем. І це дозволить рухатися далі.



ПІДБ'ЄМО ПІДСУМКИ:

Психологічне здоров'я - складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Функціями психологічного здоров'я є: конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз.

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я особистості виступають: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність людини, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

