

УДК 378:613

Маркіян Ярکا, аспірант Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ПОТЕНЦІАЛИ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

У статті розглядається одне з найважливіших питань валеологічних компетенцій – “квітки потенціалів” людини. Спеціальному пророблянню підлягають певні аспекти здоров'я, що як такі висвітлюються в плані цілісної (холістичної) концепції розвитку людини.

Ключові слова: феноменальна організація людини, антропологічний ідеал, холістичне здоров'я, комплекс потенціалів людини.

Літ. 5.

Маркіян Ярکا, аспірант Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко

ПОТЕНЦИАЛЫ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

В статье рассматривается один из важнейших вопросов валеологических компетенций – “цветка потенциалов” человека. Специальной проработки подлежат определенные аспекты здоровья, как освещаются в плане целостной (холистической) концепции развития человека.

Ключевые слова: феноменальная организация человека, антропологический идеал, холистическое здоровье, комплекс потенциалов человека.

Markian Yarka, Postgraduate Drohobych State Pedagogical University by I. Franko

HUMAN'S POTENTIAL AND HEALTH

In the article considered one of the most important question of valeological competence “the potential flower” of a man. Definite aspects of health are subjected to processing which are considered in holistic concept of human's development.

Keywords: phenomenal human organization, anthropological ideal, holistic health, set of human potentials.

Актуальність та доцільність дослідження. На тепер загальноприйнятним є те, що сучасна валеологія робить акцент на феноменальній організації людини – під виглядом багатогранного активного динамічного цілого, яке, однак, потребує як врахування множини існуючих теорій особистості, так і виходу за їхні межі в пошуках універсальності. Ключем до здійснення такого завдання є поняття “особистісне зростання” (за К. Роджерсом), що є, властиво, біологічною метафорою щодо особистісного розвитку. Як холістична ідея, це поняття передбачає розвиток особистості по шляху, так би мовити, проростання (або ж розгортання) того, що вже в неї закладене, а не надане ззовні. У цьому ж сенсі прийнято вести мову про процес “становлення собою” або саморозвиоку, що термінологічно охоплюється поняттям “індивідуації” (за К.-Г. Юнгом) і передбачає таке особистісне зростання, коли в людини поступово розширюється свідомо обізнаність і про світ, і про себе саму (передумовою тому є шлях особистісної психічної самоорганізації, що раз-у-раз звертається до колективного по норму [5]). А отже, проблема потенціалу людини та її здоров'я – це проблема діагностики її холістичного здоров'я, що істотно залежить від

образу “Я-суб'єкта”, і який формується в процесі соціального навчання (навчання) та заснований на самооцінці й саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор статті. Стан дослідженості порушеної проблеми визначається передусім аналізом численних дидактичного характеру пропозицій, що як такі висновуються на основі валеологічних знань та компетенцій. В цьому контексті варто згадати авторські ініціативи щодо способів спеціалізації валеологічних знань – під виглядом: основ валеології (Р. Валецька), власне валеології (І. Бабин, В. Грибан, А. Зайцев, Г. Зайцев, Л. Іващук, О. Міхеєнко, С. Онишкевич, А. Царенко, В. Черняк, І. Шувалова, Г. Яцук та ін.), основ здорового способу життя (В. Грушко, Д. Крюкова, Л. Лисак, О. Фурса, В. Шахненко та ін.), здоров'язбереження (М. Лук'янченко та ін.), психологічного забезпечення психічного і фізичного здоров'я (М. Корольчук), психічного здоров'я (О. Чабан, В. Ящук, Я. Нестерович), психології здоров'я (В. Ананьєв, О. Двіжона, С. Секач, М. Тимофієва), психологічних аспектів здорового способу життя (О. Тихонова), основ шкільної гігієни валеології (В. Підгорний, П. Плахтій, Л. Соколенко), психогігієни (Л. Гармаш, Н. Коцур),

гігієни та екології людини (І. Даценко), еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя (Ю. Бойчук), гендерної психології (М. Ткалич), психології сексуальності (С. Діденко, Р. Козлова) тощо. Разом з тим найбільш послідовно проблема потенціалу людини та її здоров'я найбільш послідовно розкривається в монографії В. Ананьєва, присвяченій теоретичним та методологічним основам психології здоров'я [2]. Услід за першовідкривачами цієї теми – К. Роджерсом (погляди на психотерапію) та К.-Г. Юнгом (аналітична психологія та проблеми душі), – дослідник послідовно розкриває специфіку потенціалів людини та її здоров'я в контексті концептуальних основ психології здоров'я і робить акцент на тому, що соціальне навчіння повинне сприяти розкриттю потенціалу особистості, а не суперечити йому. У цьому судження дослідника суголосні з концепцією К. Роджерса, який вважав, що в процесі соціалізації нічого доброго, нового особистість набути не може; вона може або отримати підтримку того, що вже закладене, або зовнішні впливи виявляються шкідливими і спотворюють та перекуряють мудрість організму.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрій присвячується означена стаття. Сучасні валеологічні знання у своїх академічних корелятах виявляють закономірну відкритість для осягнення щоразу нових аспектів основ здоров'я та здоров'язберігаючих технологій. Відповідно, ставлячи завдання з гармонійного розкриття та розвивання (розгортання) потенціалів людини, мусимо орієнтуватися на те – що формує в певному сенсі *структуру особистості людини*, і лише відтак – діагностувати чи констатувати наявність *холістичного здоров'я*.

Формування цілей статті. У своєму розвитку валеологія як самостійна наукова дисципліна спирається на холістичний (цілісний) підхід в науці про людину, чим підкреслюється важливість гармонійного розвитку всіх складових (фізичної, психічної, соціальної та духовної) людини для досягнення повного здоров'я і благополуччя. Реалізація такого підходу може йти, відповідно до вище згаданих уявлень К. Роджерса – через розкриття “потенціалу людини”. Нагадаємо також, що розкриття та розвиток окремих потенціалів людини як *компетенцій особистості* свідчатиме про наявність “фрагментарного здоров'я”, тобто – гіпертрофованій розвиток одних і гіпотрофоване існування інших. Натомість в основі холістичного здоров'я лежать процеси *соціального навчіння (навчення)*, засновані на *самооцінці (самовідношенні) і саморегуляції*.

У зв'язку з цим варто наголосити: згаданий конструкт у меншій мірі залежить від темпераменту, проте істотно залежить від *образу Я-суб'єкта*, який формується в ході соціального навчіння на різних етапах онтогенезу. Тому в рамках статті висувається конкретне завдання – впритул підійти до *розробки (крізь модель концепції “квітка потенціалів”) антропологічного ідеалу та технологій його досягнення*. Для виконання подібного завдання доводиться говорити про необхідність у *концептуально обґрунтованій валеософії (психософії)*, а також – *валеометрії (психометрії)*. Щодо останньої слід також вести мову про необхідність у певному інструменті виміру як окремих компетенцій холістичного здоров'я, так і інтеграційних його показників. Окрім цього, необхідним є виокремлення засобів виміру, тобто уміння користуватися певним інструментом аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження та обґрунтування його результатів. Як *концепція* і, водночас, *комплексна учбова програма розвитку людини “квітка потенціалів”* охоплює основні завдання валеології: вона інтегрує в собі як “феноменологічний”, так і “ноуменологічний” підходи. Феноменологія комплексу потенціалів – це вимірюваність феноменів на чуттєвому рівні сприйняття. “Ноуменологічний” аспект пов'язаний з розкриттям ноуменів: креативності і духовності, які неможливо виміряти за допомогою доступних науці інструментів, а лише за допомогою інтуїції або суб'єктивно-спекулятивно. Водночас, ця концепція інтегрує в собі також “метафізичний” та “феноменологічний” шляхи розвитку людини: перший прагне до пізнання буття людини з його принципами, основами, причинними механізмами тощо; цей підхід відповідає на питання “чому”; другий обмежується лише описовими завданнями, але відповідає на питання “як” (подібну інтеграцію можна зустріти в працях Тейяра де Шардена).

Принагідно варто провести етимологічний аналіз терміна “потенціал”. Він походить від латинського “potentia”, що означає “сила”, “потужність”. Зокрема, у психології поняття “потенціал” – це достатність сил для певної діяльності; прихована можливість, здатність, що може виявитися за певних умов. Відповідно, *особистісний потенціал* – реальне, але поки що не реалізовані повністю можливості людини у конкретному виді діяльності: реалізація особистісного потенціалу залежить від *мотивованості* людини на діяльність, знань і умінь, створених умов розвитку і прояву наявних здібностей. Описаний конструкт конструкт

належить до змішаних теоретичних моделей (швидше до теорії “множинного інтелекту” Г. Гарднера) і включає когнітивні, емоційні та поведінкові риси; в загальному вигляді – особистісні та мотиваційні, які тісно пов’язані з адаптацією до реального життя і компенсацією дефіцитарності у задоволенні потреб.

В цілому ж, концепція розвитку людини “квітка потенціалів” є органічно-цілісною системою теоретико-практичних уявлень, які пов’язані між собою загальним сенсом, ідейними цілями і технологіями. Концепція символічно представлена у вигляді квітки, сім пелюсток якої формують малюнок взаємопов’язаних потенціалів, що відображають різні аспекти тілесного, душевного і соціального здоров’я людини. Вперше подібна схема була запропонована С. Шапіро зі співавторами у 1994 р., що пропагувала принципи здорового способу життя, а в подальшому – як програма психічного здоров’я – була кардинально змінена та наповнена новим сенсом (В. Ананьєв). Тому про це – дещо детальніше.

Кожен потенціал важливий сам по собі і впливає на всі інші. Жодним з них не можна нехтувати, якщо людина прагне до холистичного здоров’я і благополуччя. *Мета практичної роботи – максимальне розкриття кожного з цих потенціалів під виглядом компетенцій особистості.* Власне “компетенція” (від лат. *competentia* – належність за правом, від *comperere* – взаємно прагну, відповідаю, підходжу) є колом повноважень якої-небудь особи; колом питань, в яких дана особа має певні повноваження, знання, досвід; доброю обізнаністю із чимось. Відповідно “компетентність” (від лат. *competens, competentis* – належний, відповідний, здатний, здібний) – це поінформованість, обізнаність, авторитетність; наявність у людини знань і умінь в певній галузі, що дозволяють орієнтуватися у тих чи інших питаннях, брати участь у розробці певних проектів чи приймати рішення самому. У цьому сенсі й прийнято виокремлювати компетентність професійну, наукову, управлінську, педагогічну, валеологічну тощо. Загалом, компетентність слід розуміти як сукупність здібностей, знань, умінь і навичок, а також як термін, що певною мірою відповідний поняттю “інтелект”, оскільки компетентність – такий тип організації знань, який дає можливість приймати ефективні рішення: знання характеризуються різноманітністю, чіткою визначеністю і взаємозв’язком, гнучкістю, швидкою актуалізацією, широким застосуванням, категоріальним характером, саморегуляцією на основі рефлексії. Тому компетентність – це коло питань, в якому дана особа володіє знаннями та

досвідом. Відповідно, компетентний – такий, який знає, має достатні знання в певній галузі, досвідчений у певній області.

Зазначені міркування з приводу компетентності логічно переводяться в царину питань *потенціалів людини щодо аспектів здоров’я.*

Так, *потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров’я)* є здатністю людини розвивати інтелект, а також уміння ним користуватися; умінням набувати об’єктивні знання і втілювати їх в життя. Ця компетенція більшою мірою пов’язана з когнітивним (пізнавальним) рівнем організації особистості; вона містить в собі основні установки, цінності, переконання, метафори життя, думки індивіда. Тут зосереджені формулювання модальних операторів: а) “операторів повинності (того, що повинно бути)”: “повинен”, “зобов’язаний”, “слід”; б) “операторів можливості”: “можу-не можу”, “маю-не маю здібностей, можливостей”. Все це – переконання, з якими живе людина. Ці переконання належать до системи так званих “дійсних вірувань” і людина робить все для їхньої реалізації. Розвиток цієї компетенції відноситься більше до уміння користуватися великим інструментом, який даний людині Богом, – *інтелектом*. Проте, розвиток лише інтелектуальних здібностей людини (зокрема дискурсивного мислення, у збиток інтуїтивному) деформує її цілість і призводить до формування дискретного типу особистості. Не випадково на Сході говорять, що у західної людини інтелект “залякав інтуїцію”. Принагідно варто згадати, що “его”, за твердженням К. Юнга, – це лише центр свідомості, але не всієї людини. Як говорять на Сході: “Пишатися навіть високим інтелектом – це все одно що пишатися в’язневі у в’язниці розмірами власної камери”. Життя завжди “розумніше” за будь-який інтелект, людський або штучний. Основне завдання людини і полягає в тому, аби не страждати від власних знань, а вчитися пристосовувати інтелект як інструмент для власного вдосконалення і вдосконалення інших.

Наступний потенціал – *потенціал волі* – стосується особистісного аспекту здоров’я. Він передбачає здатність людини до самореалізації; уміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби. Як відомо, воля – це здатність людини діяти у напрямі поставленої мети, долаючи ті або інші (внутрішні або зовнішні) перешкоди. Більшою мірою воля “обслуговує” поведінковий рівень організації особистості, здійснює “енергетично-вольове забезпечення” поведінкових актів. Воля відповідає на питання – що слід припинити робити, а що варто почати

робити; як побудувати самореалізуючу поведінку, як скоректувати саморуйнівальні дії. При наявності інформації енергія волі цілеспрямована; при її відсутності енергія волі може призводити до деструкції особистості через наростання “душевної ентропії” (розсіювання енергії). Розвиток і підвищення “вольової компетентності” включає формування навичок прийняття рішень, уміння сказати “ні”, постояти за себе, визначити і нести відповідальність за себе, свої дії і свій вибір. Якщо розум формує мету, то воля ініціює дії до даної мети: *вольовий акт* – це глибинний процес боротьби різноспрямованих мотиваційних тенденцій в точках біфуркації (точках розгалуження) на життєвому шляху. Також важливо виробляти навички постановки тактичних і стратегічних цілей, вибору шляхів і можливостей їхнього досягнення, поєднання цілей життя з сенсом свого існування. Важливу роль в житті відіграє уміння адекватно оцінювати проблемні ситуації і вирішувати їх, не дозволяти обставинам управляти собою, а вчитися керувати собою за будь-яких обставин. Воля – це джерело людської активності, вона застосовується для розкриття будь-якого потенціалу. Скерувавши волю на усвідомлення і використання наявних особистісних ресурсів, можна сформувати *здоровий життєвий стиль і високоефективну поведінку самореалізації*¹. Слід звернути особливу увагу на те, що відсутність мети і, як не парадоксально, досягнення її можуть виступати як чинники ризику в розвитку депресивних станів. Не випадково про це говорив О. Уайлд: “В житті є дві трагедії: це поставити мету і не здійснити її, та поставити мету і здійснити її”.

До емоційного рівня організації особистості відноситься компетентність щодо *потенціалу почуттів (емоційний аспект здоров'я)*: *емоційна компетентність* – це здатність людини конгруентно (відповідно та узгоджено) виражати свої почуття, розуміти і безоцінково

погоджуватися з почуттями інших. Зокрема, підвищення рівня “емоційного” інтелекту – це, перш за все, розвиток уміння “культивувати” власні почуття, що означає не заборону чи стримування емоційних проявів, а цивілізоване їх вираження. У широкому сенсі до *емоційного інтелекту* відносять здібності до пізнання, розуміння емоцій і управління ними; маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей. Навчання *способам реалізації почуттів* – важливе виховне завдання, що сприяє формуванню в цілому постійного емоційного фону – настрою людини. Однак: які емоції домінують у людини, яка їхня природа? Гнів, провина, тривога, занепокоєння, печаль – все це відноситься до нормальних людських переживань і загалом не пов'язане з поняттями позитивних і негативних емоцій. Тому знаковість активності психіки і організму з'являється тоді, коли людина реалізує їх ззовні або усередині, руйнуючи інших або себе. Емоційні прояви – це, перш за все, спонтанні імпульсивні реакції, за які несе відповідальність людська природа, проте за способи вираження цих відчуттів відповідає сама людина. До розвитку емоційного інтелекту відносяться, з одного боку, здібності усвідомлювати і розпізнавати емоції, з іншого – здібності регулювати їх і управляти ними. Здатність елімінувати (ліквідувати) відчуття провини, страху, невпевненості в собі – особлива якість зрілої особистості. Окрім цього, емоційний інтелект можна використовувати як предиктор учбових досягнень².

Наступний потенціал людини – це *потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я)*, який позначає здатність розвивати фізичну складову здоров'я, “усвідомлювати” власну тілесність як властивість своєї особистості (сюди ж відносяться аліментарна і сексуальна компетентність). Цей потенціал характеризує особистість людини на “грубішому” поведінковому рівні, і водночас – на “тоншому” рівні інтероцептивних відчуттів. Тому *тілесний інтелект* – це, перш за все, тонка

¹ На превеликий жаль за сучасних життєвих обставин особливо багато уваги приділяється “світлим” цілям, і у край мало – способам їх досягнення. Донині діє принцип: “Мета виправдовує засоби”, що, як відомо, призводить до тяжких наслідків для населення. “*Благими намірами вимощена дорога в пекло*”, якщо не враховувати засоби їх реалізації. Результати сучасних вітчизняних обстежень школярів ілюструють сказане. Так, радісним для країни в цілому виявилось те, що до 70% школярів виробили базову мотивацію “досягнення успіху”; це сильний потенціал для будівництва прогресивного суспільства, що розвивається. Бажання школярів досягти більшого – виключно важлива складова зрілої особистості, проте на питання: “Якими засобами ви здійснюватимете свої плани?” 60% відповіли: “Будь-якими доступними”. При уточненні з'ясувалося, що цінність людської особистості для школярів зростає із зростанням кількості грошей і для них не має значення, звідки вони у неї з'явилися. Це показник серйозного *етичного падіння*.

² Сучасною науковою думкою стверджується, що *високий емоційний інтелект* призводить до підвищення продуктивності учбової діяльності і до високої успішності. Зокрема, метааналіз результатів показав, що реалізація програм по підвищенню цього показника дає вельми позитивний ефект, чинить благотворну дію на психічне здоров'я, знижує вживання алкоголю і куріння, а також рівень антисоціальної поведінки.

рефлексія, диференціація у власному тілі різних модальностей (візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових відчуттів) і використання цієї здатності в підвищенні рівня культури харчування, рівня задоволення в сексуальних стосунках, заняттях спортом тощо. А отже, тілесну компетентність слід розглядати як здатність усвідомлювати, диференціювати, розуміти власні відчуття, тілесні потреби, уміння саморегулювати тілесні процеси: здорова тілесність – це спонтанна, природна тілесна поведінка, стійкість тіла, врівноваженість, цілісність сприйняття тіла, здатність до отримання сексуального задоволення, прийняття власного тіла. Тому для людини з низьким рівнем тілесної компетентності характерні скутість, алекситимія (нездатність виділяти, диференціювати і виражати тілесні відчуття на вербальному рівні), наявність психосоматичних захворювань, неадекватне (фрагментарне) сприйняття власного тіла, нездатність (нечутливість) до отримання задоволення, проблеми саморегуляції тілесних процесів (труднощі в адаптації) тощо. А отже, цілями підвищення тілесної компетентності є: пізнання свого тіла, вивчення мови тіла – “системи раннього оповіщення”, власної “тілесної топографії” емоційних проявів; розвиток уміння усувати і контролювати м’язові затиски, бути стійким, гнучким, спонтанним; освоєння методів психосоматичної саморегуляції як конструктивної форми зняття наслідків стресу; отримання задоволення від взаємодії з тілом через спорт, танці, секс як спосіб пізнання себе в умовах інтимної взаємодії відкритого тіла і душі. Варто також згадати про те, що чимало дослідників схиляються до принципового розрізнення “соціального” (“культурного”, “вторинного”) тіла і “біологічного” (“природного”, “первинного”) тіла: біологічне – як організм, систему органів і тканин, дане нам природою; соціальне – як таке, що його створює соціум за допомогою норм, законів, заборон і правил поведінки (жести, манера рухатися, говорити, міміка), в якому відображається досвід, отриманий людиною в процесі життя. Однак, “соціальне” тіло багато в чому обмежує прояви “біологічного”, затискаючи і “втискуючи” його в рамки пристойності, які створені культурою. Тому саме у “соціальному” тілі виникають м’язові затиски, які згодом руйнують здоров’я природного тіла.

В описаному сенсі “соціального тіла” розглядається *суспільний потенціал особистості*

(*соціальний аспект здоров’я людини*). Соціальна компетентність визначається як здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності; здобуття відчуття приналежності до всього людства. Людина, яка удосконалюється, удосконалює природно-соціальне середовище, яке, у свою чергу, сприяє досконалості людини. Адже соціум – це умови для реалізації вищеперерахованих потенціалів особистості, для розвитку і зростання особистості. Нездатність до вирішення міжособистісних і міжгрупових конфліктів може послужити провокуючим чинником асоціальної і антисоціальної поведінки. У кожній людині має бути вироблена навичка встановлювати контакт, говорити один з одним “по-людськи”, можливість довірити кому-небудь свої проблеми, вислухати іншого. У століття комп’ютерного спілкування, спілкування на рівні SMS за допомогою мобільних телефонів втрачається душевний контакт між людьми, люди самі стають комп’ютерами, бо їхній контакт зводиться до стандартних алгоритмів та “смайликів”. Через технічні пристрої принципово неможливо встановити з людиною контакт, який відноситься до категорії стосунків “душа з душею в обнімку”, бо, як відомо, частия людини в основному полягає в *розширенні та поглибленні стосунків з самим собою, з іншими і зі світом в цілому*³. Відповідно, спілкування може відноситися до “здорового”, якщо відповідає низці вимог: “здорове” спілкування між людьми може бути в тому разі, якщо партнери чесні, неформальні у спілкуванні, тобто вільні від ролевих розпоряджень, розкривають свій внутрішній світ, прихильно взаємно обмінюються ресурсами (часом, грошима, відчуттями, інформацією). *Екологічність інтеракцій* в спілкуванні визначається категорією взаємного особистісного зростання, збагаченням себе та інших новими ідеями, принципами, цінностями. Навпаки, збіднююче спілкування, навіть якщо воно супроводжується витонченим чуттєвим або інтелектуальним задоволенням, все одно викличе відчуття спустошеності і втоми. Ось чому сурогатні форми спілкування, досить широко пропонувані на ринку розваг, при їх надмірному вжитку кінець кінцем призводять до особистісної деградації. Це і є одна з “соціально-детермінованих форм психологічних забруднень” (А. Калмиків). Тому ще з дитинства необхідно

³ Так, А. Адлер вважав генетично заданим лише “соціальне почуття”: прагнення до фізичного контакту, емоційної прихильності, дружнього єднання. Всі останні якості людина може набути в процесі життя в соціумі [1].

прищеплювати навички соціальної адаптації, учити встановлювати контакти з іншими, розвивати партнерські стосунки, будувати ефективне, взаємозбагачувальне “здорове спілкування”, формувати здатність звернутися при необхідності за допомогою до інших і по можливості прийти на допомогу самому: “Індивідуалізація – стверджує К.-Г. Юнг, – є процесом диференціації, що має на меті розвиток своєрідної особистості в індивідуума; оскільки індивідуум є не лише одинична істота, але і всім своїм існуванням передбачає *колективні взаємини*, то процес індивідуалізації призводить не до ізоляції, а до сильнішої і ширшої *колективної згуртованості* (підкреслення моє – М. Я.)” [4, 62].

Вище описані форми та засоби соціального здоров'я специфічним чином впливають на *креативний потенціал особистості*, що свідчить про *творчий аспект здоров'я людини*. В даному випадку йдеться про здатність людини до творчої активності, уміння творчо самовиражатися в життєдіяльності, виходячи за рамки обмежуючих стандартних знань. Зокрема, *креативна компетентність* – це, перш за все, пізнання і творення (створення) себе через різні засоби, у тому числі і через мистецтво, розвиток у собі творчої гнучкості в адаптації до світу. У “поле креативності” інтегруються всі *три рівні організації людини: когнітивний, емоційний і поведінковий*. Так, розкриття креативного потенціалу – це можливість неординарними засобами реалізувати себе в розумі, почуттях, емоціях, відчуттях, поведінці або це можливість виразити себе оригінальним розумом, почуттями, емоціями, відчуттями, поведінкою. Не випадково в “квітці потенціалів” місце креативності визначилося в центрі: креативність виступає потужним чинником розвитку особистості, який детермінує (визначає) її готовність змінюватися, долати стереотипи. Адже світ змінюється щохвилини і вимушує нас щохвилинно породжувати нові способи пристосування до нього. Закостенілість, шаблонність виховних та учбових програм, рутинність виконання шкільних завдань – все це призводить до нудної стагнації (застійності) дитини, а потім формування вже відповідного до звичних стандартів дорослого. Натомість для творчого життя необхідні умови

свободи і свободи від думки інших (“А що стануть говорити сусіди?”). Тому, аби уникнути людині безбарвного існування “рослинного” життя, дуже важливо розвивати креативну компетентність, тобто здатність нестандартно мислити і вирішувати будь-які життєві завдання за допомогою розвиненої довіри до творчої частини своєї особистості, надання їй повної свободи в цій діяльності; вчитися генерувати (породжувати) оригінальні ідеї, не боячись “перевертати” встановлені кимось кордони чи шаблони, надавати завершеного вигляду продуктам свого мислення⁴.

Урешті-решт, слід також назвати чи не найважливіший тип потенціалу людини – її *духовність та духовний аспект здоров'я: духовна компетентність особистості* – це здатність розвивати духовну природу людини, виражати і втілювати вищі цінності в життя; власне “виражати” – означає робити, творити добро, відстоювати справедливість, а не лише говорити про це. Утім, розмова про духовність надто важка, бо чим більше говориш про духовність, тим далі відсовується сам досвід переживання “духовних” станів. “Навіщо кричати про те, що у тебе в кишені мускатний горіх? Запах сам за себе скаже” – так справедливо говорять на Сході. Любов зникне, якщо зникнуть люблячі люди. “Чи можна навчити людину добродетності?” – запитували Сократа. “Ні й ніколи”, – відповідав великий мудрець. Вона вже початково записана на скрижалях нашої душі, підкреслював Ісус Христос. Отже, основне завдання осіб допоміжних професій (педагогів, вчителів, священнослужителів, практичних психологів, можновладців) – створювати умови для її реалізації в житті. Духовність нагадує паросток, який в багатьох людей завалений “мотлохом соціальної премудрості”. Аби він проріс, необхідно створювати особливі умови, в яких людина може пережити “*трансцендентний досвід*” – *відчутти, прожити ці стани добра, любові, справедливості*. Лекції з історії релігії, і навіть лекції на тему любові не роблять людей люблячими, високодуховними, вони виконують функцію проповіді, тобто можуть лише надихати на такий подвиг. Наприклад, релігія – це більше інтерес до “божественного”, вищих цінностей, а духовність – це безпосереднє переживання

⁴ Зауважимо, однак, що на сьогодні захоплення засобами масової інформації соціально-комунікативних каналів призводить до насичення їх готовими до вживання образами, що призводить до атрофії (зменшення, збіднення) креативної здатності психіки, до втрати здатності самої людини генерувати нові ідеї та оригінальні образи. Навіщо думати про те, що від душі побажати рідній людині на те або інше свято? Досить увійти на той або інший сайт, і тобі будуть запропоновані сотні шаблонів, залишається одне завдання – завдання вибору заготовки і підпис. Але в цих діях немає творчості!

“божественного”. Спустошеність життя настає тоді, коли у людини немає можливості відчути власну доброту, коли доступ до неї заблокований педагогічними умовностями. Як же можна розкрити духовний потенціал? За допомогою фасилітарного підходу, створення атмосфери прийняття кожного (“Прийняття іншого таким, яким він є – шлях до становлення особистості” – стверджує К. Роджерс), методу священної безмовності відкрити доступ до станів любові, віри, надії, добра. Дати собі шанс на досвід мешкання у собі вищих станів любові до себе, ближнього і до світу в цілому. Зокрема, навчання як фасилітація – це полегшення, сприяння, стимулювання, активізація розвитку того хто вчиться, умова свободи і відповідальності, гуманізації міжособистісного спілкування.

Висновки. Зроблений аналітичний екскурс у самі підвалини та креативи потенціалів людини, що є конструктами (компетенціями особистості) її холистичного здоров'я вказує на те, що у кожній особистості стикаються два начала: перше – природне (біотичне) – тілесне і смертне; друге – соціальне (людське) – духовне і безсмертне. Цей драматичний конфлікт можна представити за допомогою особистісних конструктів, описаних Дж. Келлі ще у 1955 р. Система конструктів має наступні аспекти: 1) онтологічний (проблеми буття) – “хаос-космос (порядок)”; 2) праксеологічний (проблема діяльності) – “ентропія-неентропія”; 3) аксіологічний (проблема цінностей) – “зло-

добро”, “смерть-життя”; 4) гносеологічний (проблема пізнання) – “розсудливе-інтуїтивне”; 5) антропологічний (проблема людини) – “людське-звірине”. Таким чином, своєрідним стрижнем, тканиною, живильним середовищем і, образно кажучи, киснем проростання “квітки потенціалів” людини або ж компетенцій особистості є її духовний потенціал – власне гармонія особистості, її здоров'я та благополуччя. Не надарма історія людства стверджує, що коріння цієї “квітки”, яке покликане забезпечувати стійкість особистості в бурхливому житті, занурене в традиції часів, що складаються з мудрості сімейних, родинних і національних традицій свого народу, мудрості всієї цивілізації.

1. Адлер А. *Практика и теория индивидуальной психологии.* – / А. Адлер. – М.: Академия, 1995. – 210 с.

2. Ананьев В.А. *Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья* / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

3. Роджерс К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека* / К. Роджерс. – М.: Смысл, 1994. – 340 с.

4. Юнг К. *Проблемы души нашего времени* / Юнг К. – М.: Класс, 1993. – 186 с.

5. Шарп Д. *Типы личности. Юнговская типологическая модель* / Д. Шарп; перевод под общ. ред. В. Зеленского. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 214 с.

Стаття надійшла до редакції 06.12.2012



“Відповідаючи позитивно на заклик Господа, ми зможемо досягнути щастя – мету нашого життєвого пошуку. У баченні Христа наше прагнення щастя збагачується святістю і героїчною любов'ю”.

*Владика Юліан
єпарх Самбірсько-Дрогобицький*

“Кому нема чого робити з власними знаннями – викладає; хто не знаходить ужиття для власних ідеалів – виховує; хто не сподівається успіху в особистих справах – вдається до суспільних”.

*Володимир Державін,
філософ, перекладач, літературознавець*

