

разнообразии потребляемой пищи, функционирование иммунной системы, биологический возраст внутренних органов, количество полезной микрофлоры, физические нагрузки...

Управляющие программы в сознании Души определяют наш характер, действие функциональных систем, память. Поэтому важно определить количество соответствующих деформированных управляющих программ. Такой показатель как время жизни нервных клеток между делениями и количество делений нервных клеток определяют возможное оставшееся время жизни человеку, так как человеку отпущено всего 100 делений нервных клеток. При этом необходимо знать, что улучшение состояния здоровья увеличивает время жизни человека, из-за увеличения времени жизни нервных клеток между делениями.

Какие же результаты использования ИКД на практике. Для людей разного возраста от нескольких месяцев до более 80 лет, ликвидированы: рак легких, мышц, предстательной железы, желудка, яичников; язва желудка; камни в почках, желчном пузыре; вирусно-бактериальные отравления; кожные заболевания вирусами, бактериями, грибами; вирусное заболевание энцефалитом от клещей; аллергия; инфаркт, инсульт, аритмия сердца; трещины в костях; воспаление легких, насморки, головные боли, диабет, болезни всех органов и т.д. В возрасте 50-80 лет люди значительно уменьшили зашлакованность организма, появилась легкость, исчезла усталость, легкой стала походка. Использование рекомендаций ИКД через 2 года позволило снизить биологический возраст внутренних органов с 80-60 лет до 20-30 лет, омолодить организм.

ИКД позволяет восстановить физическое здоровье и умственные способности человека от пенсионного возраста до состояния его расцвета и дать ему возможность прожить активно оставшуюся жизнь до самого конца. Для молодых, использующих рекомендации ИКД, имеется возможность прожить всю жизнь, не познав старости и болезни.

## СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕГУЛЯТОРИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА МУЛЬТИКУЛЬТУРНЕ АКАДЕМІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ – ПЕРСОНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

**К.А. ЗАЙЦЕВА**

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова,  
Вінниця, Україна*

В епоху глобалізації поширеність чинників ризику порушень здоров'я людини, що пов'язані із способом життя, зростає на тлі швидкого економічного та соціального зростання, урбанізації, індустріалізації, інформатизації, технократизації, тощо. До переліку більш «традиційних» чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань – низького рівня фізичної активності, нераціонального харчування, вживання нікотину, алкоголю, психоактивних речовин, додаються надмірна інформатизація повсякденної діяльності, явища

залежності від комп'ютерних ігор, спілкування в соціальних мережах та підміна ними справжнього «живого» спілкування між людьми.

Водночас збільшення мультикультурності суспільств, розширення можливостей спілкування між представниками різних соціально-культурних груп, викликають явища взаємопроникнення культур або навіть витіснення одних культур іншими [1], порушуючи традиційну «культурну екологію» людини. Глобальні міграційні процеси призводять до «внесення» нових чинників ризику, які ще недавно не були притаманними даній культурі.

Всі зазначені тенденції не тільки стосуються, а й набувають надзвичайної актуальності, в мультикультурному академічному середовищі, яке сформоване в українських вишах сьогодення. Більше того, навчаючи студентів з різних країн, які є переважно представниками найбідніших популяцій світу (що давно визнано як об'єктивний факт), неможливо не зважувати на ту обставину, що ці популяції зберігають традиційні культури і мають надзвичайну соціально-культурну та психологічну самобутність, незважаючи на неуклібно зростаючий «вплив цивілізації». Жоден представник професорсько-викладацького складу вишів не може заперечувати виникнення нових типів стресових та конфліктних ситуацій – пов'язаних з феноменами «культурної яскравості» носіїв саме традиційних культур [2]. Та ж сама «культурна яскравість» не може не відбитися на «комплекті» чинників ризику порушень здоров'я людини, що пов'язані із способом життя.

Отже, перед співробітниками вишів постає нове методологічне завдання: яким чином не руйнуючи «культурну яскравість» та самобутність індивіда, забезпечити йому «безболісну» адаптацію в новому соціально-культурному та етнокультурному середовищі із засвоєнням раціональних копінгових методик та свідомим униканням маладаптивних копінгових стратегій (основними з яких є вживання нікотину, алкоголю, психоактивних речовин). Означене викликає необхідність вибору відповідних методів втручання (починаючи з елементарного підвищення обізнаності з питань персонології; крос-культурної психології – тобто специфіки носіїв певної культури; а також транскультурної психології – для вивчення універсальних для носіїв різних культур підходів та методик роботи; забезпечення обміну досвідом з означеного кола питань; розвитку навичок профілактики шкідливих звичок в мультикультурному середовищі) [1, 3].

Повсякденні (як наукові, так і ненаукові) уявлення про особистість, що склались у кожної людини як результат життєвого досвіду, взаємодії з іншими людьми, формують так звані імпліцитні теорії особистості. Кожна людина є носієм власної теорії особистості. Проте імпліцитні теорії часто сформовані у відповідності до визнаних теорій, які створені на основі масштабних досліджень [4]. Персонологічне дослідження способу життя серед студентів в мультикультурній спільноті вишу повинно визначати, що є закономірним для всіх людей, певної групи людей і якою є окрема особистість.

В означеному дослідженні слід застосовувати поняття базової та модальної особистості. Базова особистість (поняття було введене американським психоаналітиком А. Кардинером) – основна особистісна структура, що

формується певною культурою. Це основні, притаманні студентам даної культури схильності, уявлення (в тому числі про здоровий спосіб життя), способи спілкування з іншими людьми, всі якості особистості, які забезпечують максимальну чутливість до певної культури і сприяють задоволеності особистості та усталеності її поведінки в суспільно-культурному контексті. Базова особистість забезпечує адаптацію до реалій життя в певній культурі, отже, зумовлює й певні форми поведінки в мультикультурному середовищі. Слід зауважити, що це поняття достатньо складне для емпіричних досліджень (ризик суб'єктивізму дослідників, «ненауковий» характер описових психоаналітичних даних порівняно із традиційними підходами профілактичної медицини, тощо). Поняття модальної особистості пов'язане з поняттям базової, але більш тонко описує дані соціально-культурні феномени, оскільки виявляє найбільшу поширеність типу особистості в культурі. У цьому понятті не передбачено, що всі члени суспільства або більшість мають одну й ту ж саму особистість (базову особистість). Модальна особистість відповідає найбільш усталеним рисам особистості, які найчастіше трапляються у дорослих членів певного суспільства. Якщо дослідники базової особистості орієнтуються на аналіз культури описовими методами, то дослідники модальної – статистичними методами.

Таким чином, методологічних проблем можна уникнути дотриманням концепції мультимодальних суспільств, згідно з якою кожний народ представлений не однією, а кількома модальними формами особистості та перехідними формами між ними [4].

В перспективі виявлення універсальних психологічних закономірностей й часткових, специфічних для окремої конкретної культури (етнічної групи) особливості мислення і поведінки, дасть можливість створити єдині (по можливості культуронезалежні) інструменти і методики крос-культурного дослідження способу життя індивіда, які можна застосовувати в культурах і спільнотах, що значно відрізняються між собою.

Результатом крос-культурного дослідження психологічного стану людини має стати не створення крос-культурних моделей формування індивідуального способу життя на основі експлуатації феномену «культурної яскравості», котрі існували поряд з іншими моделями в більш традиційній етнопсихології. Результатом подібної емпірично-методологічної роботи повинні стати справді універсальні моделі здоров'язберігаючої поведінки людини та програми формування здорового способу життя, які були би придатними для людей різного походження [1, 5].

Вивчення широкого спектру соціокультурного розмаїття в питаннях формування способу життя сприятиме подальшому розвитку транскультурного догляду за здоров'ям, що враховуватиме риси подібності та різниці між культурами в питаннях формування здорового способу життя в мультикультурній студентській спільноті та розроблятиме принципи культурної компетентності при роботі в академічному середовищі вишів [3].

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Мацумото Д. Психология и культура / Мацумото Д. – М.; СПб.: Питер, 2003. – 416с.

2. Greenfield P. M. Cultural pathways through universal development / Greenfield P. M., Keller H., Fuligni A., Maynard A. // Annual Review of Psychology. - 2003. – Vol. 54. - pp. 461-490.

3. Narayanasamy A. Transcultural mental health nursing. 1: Benefits and limitations // British Journal of Nursing. – 1999. – No.8(10). – P. 664-668.

4. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посібник для студ. Вищ. Навч. закл. – 2-ге вид. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 458 с.

5. Беспаятных Н.Н. Методология кросс-культурного анализа: базовые концепты, направления и перспективы исследований / Беспаятных Н.Н. // Наука. Релігія. Суспільство. – 2008. - №1. – С. 11-193

## **ЖИТТЯ БЕЗ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ПРОФІЛАКТИКА АЛКОГОЛІЗМУ, НАРКОМАНІЇ, ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**З.Г. УДОВЕНКО**

*Першотравенська загальноосвітня школа I-III ступенів №5,  
Першотравенськ, Україна*

Підсвідомо згадуються слова відомого гумориста: «Дуже важко щось змінювати, нічого не змінюючи, але ми – будемо!» Всесвітнє говоріння, як камлання якутського шамана, не дає результатів.

Навіть зрозуміло чому: не б'ють у бубон. А якщо серйозно - то будь-яка розмова про профілактику шкідливих звичок серед молоді, як то паління, алкоголізму, наркоманії, одразу наштовхується на їдкуватий смішок та відому російську приказку: «Кто не курит и не пьёт, - тот здоровеньким помрёт». Звичайно, вмирають всі, бо так вже влаштоване життя. Але, як говорить один з героїв роману Булгакова – дехто вмирає зненацька. І це вже стовідсоткове попадання геніального письменника.

Зненацька, тобто без виконання земного призначення. Не буде поряд відданої дружини, люблячих дітей, давніх друзів. Не буде поряд навіть вірного пса, або kota, бо їх же потрібно годувати, а тут самому не вистачає. На що ж не вистачає? На том Буніна, Булгакова, Платонова? А може Гермеса Трисмегіста?

Та ні, все прозаїчніше. Зранку – омріяний паперовий пакет дешевого червоного вина без закуски. Поради сомельє непотрібні. Основний аромат – свіжовтрамбований асфальт. Для гурманів – «Тройнячок», або «Гвоздичка», в залежності від статі. Для технарів у минулому – розчинник для миття вікон, або «Денатурат».

Основна нота аромату напою – палені гумові чоботи з керосином.

Для еліти – кораблик канабісу з дурнуватим гігиканням, що переходить в туберкульозний кашель. А починається все з невинної суміші для куріння «Боб Марлі». Закінчується – відсутність місця для вколювання на судинах, або відсутністю самих судин на руках та ногах, або відсутністю вже самих рук та ніг.