

## СХІДНА ТРАДИЦІЯ В ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

**Харченко А. С.**

*anzhelaohara@gmail.com*

**Гончарова Н. О.**

*goncharova.poltava@gmail.com*

**Яновська Т. А.**

*yanovska71@gmail.com*

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка*

У сучасній психології здоров'я в Україні накопичено значний досвід вивчення як теоретичних, так і практичних проблем. Так, теоретично обґрунтовано складові здоров'я та їх критерії, феномен ставлення до здоров'я; психологічні основи здорового способу життя, гендерний фактор у психології здоров'я тощо. У практичному плані запропоновані умови формування та збереження психічного здоров'я, здоров'язбережні принципи та технології в освітньому середовищі, заходи психологічного забезпечення професійного здоров'я та профілактики старіння, психологічні фактори довголіття тощо.

Аналіз історичного шляху психології здоров'я дозволяє визнати, що багато положень, які лежать в її основі, зародилися в надрах східної традиції [6].

Традиція уявляється як елемент культури; вона передається від покоління до покоління, здатна зберігатися протягом тривалого часу, регулює суспільні відносини. Схід, як один з альтернативних світів, має своєрідні культуру й способи існування людини.

Питанням східної традиції у психології здоров'я присвячені праці С. Кузікової, М. Мазикіна, Н. Науменко, В. Нечая, О. Пахомської, Т. Семко, Г. Сімахіна, С. Складенка, І. Слути, Є. Степури, А. Українець, Т. Щербак, С. Цимбалюка та інших.

Особливе значення у східній традиції має індо-тибетська традиція, зокрема,

йога, аюверда та тибетська медицина.

Йога – це система всебічного фізичного та психічного розвитку людини, збереження її здоров'я. Йога розглядає людину як єдине ціле. Гармонізація фізичного, психічного і духовного начал у людині – одна з основних її цілей. Найважливішими умовами здорового життя йога визначає стабільність особистості, її психічну рівновагу.

Аналізуючи йогу у контексті східних психосоматичних практик, І. Слута [4] зазначає, що вона наголошує на виході за межі когнітивного, емоцій і будь-яких патернів поведінки через практику психосоматичних вправ, причому відмовляючись від бажань і досягаючи самовдосконалення. Йога визнає справжнє самовдосконалення в самозапереченні, зосереджуючись на зміні внутрішніх станів свідомості.

С. Цимбалюк [7] вважає, що йога, як оздоровча система, чинить комплексний вплив на здоров'я людини. Ним схарактеризовані засоби йоги (певні вправи, процедури, знання, філософські концепції), які зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують різнобічний гармонійний розвиток людини, а також формують культуру її здоров'я; запропоновано класифікацію засобів. На його думку, характер засобів йоги впливає на культуру здоров'я особистості.

С. Кузікова і Т. Щербак [1] виявили психологічні особливості вітальності та щастя у представників практики йоги. Ними був констатований зв'язок цього виду активності з рівнем щастя і суб'єктивного благополуччя. Тобто практика йоги сприяє підвищенню рівня особистісного щастя, психологічного благополуччя людини і досягнення успіху в житті. На думку авторів, методи роботи з тілом, які використовує йога, багато в чому подібні до методів тілесно-орієнтованої терапії, чим пояснюється терапевтичний ефект цієї практики.

Аюрведа – це система здоровлення індійської медицини, що базується на цілісному підході до здоров'я людини. Аюрведа включає такі галузі медицини, як хірургія, психіатрія, педіатрія, гінекологія, акушерство, офтальмологія, фармакологія, геріатрія та інші. Позбавлення тілесних недуг не розглядається в

аюрведі як кінцева мета. Основний її принцип полягає в тому, щоб дати самій людині можливість оздоровити себе.

Аюрведа стверджує, що міцне здоров'я – стан рівноваги між розумом, тілом, духом і навколишнім світом. Ця рівновага досягається завдяки правильному харчуванню, раціональному режимові харчування, фізичним вправам, правильному способу життя, медитації, використанню трав тощо [3; 5]. На основі цілісного підходу аюрведи формується стратегія оздоровлення, що передбачає внесення коректив у спосіб життя, навички, вподобання в їжі, визначаються необхідні ліки тощо. Індивідуальний підхід до пацієнта є основою цієї концепції.

В аюрведі аналізуються причини недуг, які зумовлені психічним станом людини (думки, емоції, вчинки). Отже, в аюрведі вже було закладено основи психосоматичного існування. Аюрвердичні дослідження дозволили говорити про причинно-наслідкові зв'язки між психологічними факторами та обумовленими ними видами захворювань.

Тибетська медицина є унікальною системою лікування, однією із древніх збережених у світі медичних традицій. Вона формувалася на базі древньої індійської системи лікування й увібрала в себе елементи китайської, греко-перської медичної традиції та власної народної медицини. Крім того, медичні знання були приведені у відповідність до буддійської філософії.

Духовні практики буддизму націлені на те що, щоб усунути вроджене незнання. До їх складу входять медитативні вправи, тантричні візуалізації і піснеспіви, йогічні практики, начитування мантр тощо. Так, медитативні практики є способом розкриття глибинної природи особистості, знаходження відповіді на питання про затьмарене незнанням людське «Я». Тантричні практики здебільшого супроводжується начитуванням мантр, коли виголошуються спеціальні таємні склади, звукові символи, що мають сакральний зміст. Тривалий повтор мантр сприяє піднесенню духу практика, переналаштуванню вібрацій свідомості, його очищенню та прагненню просвітлення.

Як слушно підкреслює В. Нечай [2], унікальність медицини Тибету полягає в багатоплановому вченні про людину. Також акцентується, що правильний психологічний настрій пацієнта вельми важливий для лікування. Невміння людини впоратися з негативними емоціями, тривале їх переживання підвищує ризик виникнення хвороби.

Слід підкреслити комплексність підходу тибетської медицини до профілактики психосоматичних станів та відновлення працездатності особистості в кризових умовах життя. Знання тибетської медицини про взаємозв'язок емоцій особистості й органів людини допомагає вибудувати модель відновлення працездатності особистості [Там само].

Таким чином, східна традиція в психології здоров'я висуває на перший план духовне вдосконалення, яке лежить в основі тілесних практик; визначає ставлення до тіла як до цінності і частини природи; не відмежовує його від навколишнього світу. Таке розуміння природи людини зумовлює формування цінностей здорового способу життя на рівні культури.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 127-141.
2. Нечай В. О. Теоретичні засади тибетської медицини щодо відновлення працездатності особистості та профілактики психосоматичних станів в кризових умовах життя. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи* : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Видво Хортицької національної академії, 2023. С.438-441.
3. Семко Т., Пахомська О. Аюрведа - сучасна система оздоровлення організму людини. *Праці Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного*. 2023. №23(2). С. 206-216.

4. Слута І. Є. Східні психосоматичні практики. *Наукові інновації та передові технології. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 11 (25). С. 724-734.
5. Українець А. І., Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Аюрведичні та європейські канони здоров'я. *Наукові праці Національного університету харчових технологій*. 2018. Т. 24, № 2. С. 112-121.
6. Харченко А. С., Юдіна Н. О., Гончарова Н. О. Історія психології здоров'я : східна і західна традиції. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. Вип. № 2(48). С.1738-1750.
7. Цимбалюк С. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 40-46.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

**Холоша Р. Ю.,**

*Полтавський національний педагогічний*

*університет імені В. Г. Короленка*

[ruslankaholosha@gmail.com](mailto:ruslankaholosha@gmail.com)

*Науковий керівник - М.М Рева*

Умови повномасштабної війни в Україні стали серйозним викликом для всіх верств населення, включаючи державних службовців. Ця категорія працівників відіграє ключову роль у забезпеченні функціонування державного апарату, стабільності управлінських процесів та реалізації стратегічно важливих завдань у надзвичайних обставинах. Проте водночас державні службовці, як і інші громадяни, зазнають значного психологічного тиску, пов'язаного з війною. Відтак проблема психологічного благополуччя держслужбовців у воєнний період