

Як зазначає О. Лопуга, сучасний інформаційний простір як простір соціалізації молоді наповнений образами та темами, що знаходяться за межами не лише моралі, а й права, що створює для молоді духовно-моральний вакуум, по суті відсутність високодуховної альтернативи власного розвитку. Діяльність суб'єктів сучасного медійно-інформаційного простору знищує моральний, духовний, значною мірою і інтелектуальний потенціал молодого покоління, до мінімуму опускаючи рівень його духовної культури [3, с. 72].

На нашу думку, вищезначена точка зору є достатньо радикальною, оскільки інформаційне середовище здійснює й позитивний вплив на духовний розвиток особистості: долучає до корисних, зокрема професійних баз знань; пропонує сучасні технології навчання (самоосвіти); є простором комунікації, інтеграції та соціальної взаємодії громадян з важливих проблем суспільного й глобального розвитку; відкриває значні можливості для вільного ознайомлення з науковими досягненнями, літературними творами, витворами мистецтва та народної творчості тощо.

Таким чином, інформаційна культура особистості є однією з системоутворюючих складових її духовного світу, детермінуючи ступінь адаптації людини у сучасному суспільстві на основі моральних та інших цінностей. Розвинена інформаційна культура особистості має стати надійним запобіжником її духовної деградації та соціального знеособлення у інформаційному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

2. Калініна Л. М. Теоретико-прикладні аспекти формування інформаційної культури керівника загальноосвітнього навчального закладу: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 160 с.
1. Коломієць О., Головата О. Формування інформаційної культури майбутнього фахівця у контексті сучасних освітніх завдань. *Соціум. Документ. Комунікація*. 2020. Випуск 10. С. 310-333.
3. Лопуга О. І. Сучасний інформаційний простір як простір соціалізації людини. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2020. Т. 12. Вип. 1 (25). С. 67-74.
4. Макаренко Л. Л. Інформаційна культура особистості: історико-педагогічний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2016. Випуск 53. С. 128-141.
5. Прудникова О. В. Феномен інформаційної культури: онтологічний статус та соціоантропологічні детермінанти: монографія. Харків: Право, 2017. 496 с.

РИБАЛКА Олена Яківна

*к. пед. н., доц., доцент кафедри кризової психології,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: РЕСУРС ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Проблема збереження ментального здоров'я на сьогодні в Україні постала особливо гостро. Війна, невизначеність майбутнього, особливо у тимчасово переміщених осіб, повернення до цивільного життя воїнів, які зазнали різних

фізичних і психічних травм, та багато інших чинників які негативно позначається на стані здоров'я, як фізичного, соціального так і ментального. Ментальне здоров'я це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Отримувати задоволення від життя основна риса ментального здоров'я.

На сьогодні існує багато різноманітних методик у збереженні і підтриманні ментального здоров'я. Втілюється в життя програма по збереженню ментального здоров'я «Ти як?» ініційована першою леді країни Оленою Зеленською, відкрито реабілітаційні центри та хаби, які займаються відновленням ментального здоров'я. Для відновленні здоров'я, а особливо психічного важливо використовувати традиції українського народу.

Так, здавна українці проявляли турботу за своє здоров'я. Вони добре знали, що тільки здорова людина зможе ефективно працювати, створити сім'ю і народити здорових дітей. Жили в гармонії з природою, адже людина є частиною природи. Протягом тривалого часу організм людини пристосовувався до природного середовища поза яким він жити не може.

Українці знали, що від стану навколишнього середовища в якому вони проживають, залежить і стан здоров'я. Вони знали де будувати хату, які дерева садити біля неї. Як правило біля садиби росли калина, вишня, яблуня, берези. Знали дерева-донори, які відновлювали енергетику людини. До них відноситься верба, дуб, сосна, акація, береза, клен і горобина. Біля річок, озер, криниць завжди садили верби, які мають властивість очищати воду.

Використовували природні фактори з самого народження. У купіль дівчинки клали ромашку, щоб білицею була, калину, щоб красивою була, а в купіль хлопчика дуб, тисячолісник, щоб був здоровий та міцний. Співали колискові пісні, які позитивно впливали на психічне здоров'я дитини, розказували українські народні казки, які відображали морально-етичні та естетичні принципи народу і виховували в дітей доброту, щирість, чесність, повагу до старших, турботу про братів наших менших.

Для оздоровлення і очищення організму українці використовували воду. Купалися, вмивалися обливалися, пили освячену воду і воду з криниці набрану до схід сонця, яка мала лікувальні властивості. Використовували наговорену воду від усіх хвороб. Ранком ходили босоніж по росі, якою лікували також захворювання очей та різні шкірні хвороби. Крім того при ходінні босоніж відбувався масаж біологічно активних точок, які знаходяться на підошві і зв'язані з внутрішніми органами. Відбувалася стимуляція внутрішніх органів і покращення їх функцій. Влітку українці завжди ходили босі, що позитивно впливало на стан здоров'я [1].

Давній спосіб відновлення здоров'я це купання в морі. Морське повітря, клімат, хімічні речовини морської води, її температурні і механічні властивості, шум моря, сонце та піщані пляжі заспокійливо впливають на нервову систему покращуючи її діяльність, знімають психоемоційну напругу.

Оздоровче впливає на організм і сонячне випромінювання. Людина отримує сонячну енергію через шкіру, очі, легені, їжу. При її недостатці в організмі

порушується діяльність нервової системи, обмін речовин, особливо кальцію, знижується імунітет, працездатність, частіше виникають депресивні стани. Для свого оздоровлення українці також використовували вогонь. Вони вірили в цілющі властивості вогню і диму ритуального вогнища. Розпалювали вогнище і через нього перестрибували, очищаючись від хвороб. Для очищення своєї оселі від негативної енергетики використовували церковні свічки і при цьому читали молитви.

Для лікування захворювань українці використовували землю, глину при лихоманці, зубному болю, при зовнішній і внутрішній кровотечі. Грязями лікували захворювання суглобів. Грязі класифікуються на мулові, торф'яні і псевдовулканові. Їх використовують для косметики та лікування опорно-рухового апарату. Найбільш цілющі грязі сірководневі, торф'яні. В них міститься йод, бром, бор. Вони покращують процеси обміну у тканинах, і щитовидній залозі, сприяють розсмоктуванню спайок, рубців і зростанню кісток, виводять з організму продукти розпаду [2].

Українці знали багато лікарських рослин і використовували їх в своєму повсякденному житті як для профілактики і лікування хвороб так і для споживання в їжу. Вони пили чаї з меліси, м'яти, ромашки які заспокійливо діяли на нервову систему. Звіробій та тисячолісник приймали при хворобі шлунку. Петрів батіг для покращення загального стану організму. Зажди біля хати українці садили чорнобривці, мальви, ромашки та ін. Слід наголосити на декоративних властивостях рослин, які доцільно використовувати для покращення настрою, релаксації, естетичного задоволення.

Наш народ здавна був глибоко віруючою нацією. Вони знали багато молитов від зурочення, від хвороби, в молитві просили в Бога здоров'я для себе і свої рідних. Ходили в церкву на службу, сповідалися, цим зберігаючи своє психічне здоров'я. Цікавим є оздоровчий вплив церковного дзвону. Він очищає і оздоровлює простір і гармонізує енергоінформаційний обмін навколо людини.

Українці були оптимістами, з почуттям гумору, веселі, мали завжди повагу до старших, цінували працелюбність, з пошаною ставилися до природи, оберігали її, прагнули до гармонії душі з оточуючим світом. Слідкували за чистотою своєї мови. Знали, що лихе слово може накликати біду.

Ученими було проведення ряд досліджень про дію слова на живі організми. Коли проклинали рослину то в її клітинах рвалися ланцюги ДНК, розпадалися хромосоми, з'являлися мутації. Існують припущення, що погане слово може змінити і структуру води, вона набуває шкідливих властивостей, а коли над водою читати молитви то вона стає структурованою і оздоровче діє на живий організм [3].

На сьогодні, на превеликий жаль, українці часто використовують при спілкуванні мат та інші лайливі слова які руйнують ауру людини, яка їх вимовляє, а також ауру людини яка їх чує. Особливо ці лихі слова негативно діють на дитячий організм, який знаходиться в стані росту і розвитку. Ніколи не потрібно ображати своїх дітей різними словами. Це боляче ранив душу дитини, порушуючи також стан її ментального здоров'я.

Таким чином, для збереження і зміцнення ментального здоров'я населення нашої країни необхідно використовувати традиції українського народу в оздоровленні організму. Більше часу по можливості бути на природі, ходити на прогулянки до лісу, до водойм, загартовувати свій організм, бути оптимістом, молитися, полюбити себе і життя яке вирує навколо нас.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко М. С., Набока І. Є. Етновалеологія. Навчальний посібник. Харків : «Бурун-Книга» ; Київ : КНТ, 2012, 296 с.
2. Рибалка О. Я. Оздоровчий вплив природних факторів на організм людини. Навколишнє середовище і здоров'я людини. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Полтава : ПДПУ, 2007. С. 14-17.
3. Чепіга М. П., Чепіга С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-е вид., перероб. і доп. К. : Знання, 2006. 347 с.

РАКОВИЧ Іван Андрійович

*студент,
Одеський національний економічний університет*

ЮШКЕВИЧ Юлія Сергіївна

*старший викладач кафедри філософії, історії та політології,
Одеський національний економічний університет*

ВПЛИВ ВОЄННИХ ДІЙ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Цивілізованість держави багато в чому визначається здоров'ям її громадян, яке служить мірилом соціального прогресу і процвітання суспільства. Першочерговою турботою України є збереження та зміцнення здоров'я її громадян, що має безпосередній зв'язок із майбутнім держави та набуває особливого значення у воєнний час.

Серед усіх можливих наслідків війни вплив на психічне здоров'я мирного населення є одним із найвагоміших. Загальні тенденції, що випливають з даних досліджень щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн в цілому, свідчать про певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Жінки, як виявилось, страждають більше, ніж чоловіки. Найуразливішими групами також є діти, люди похилого віку та особи з інвалідністю. Показники поширеності психічних розладів пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки [2, с. 4].

На думку деяких фахівців, зокрема П. Горностая, О. Чабана, О. Хаустової, існує феномен колективної травми. Це психічна травма, яку отримала група людей будь-якого обсягу – аж до цілого суспільства, унаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних, інших соціальних суб'єктів. Причини колективних травм: війни; геноцид у різних виявах; катастрофи (техногенні та гуманітарні); стихійні лиха (екологічні катастрофи); соціальні революції і перевороти (державні та військові); депортація чи вигнання великих груп людей (наприклад, за етнічною чи релігійною ознакою); обмеження свободи великих груп людей (концтабори, рабство); політичні, релігійні та інші репресії; терористичні акти, що спричинили суспільний резонанс; убивство або трагічна загибель