

Рассматривается основная практическая цель нравственного воспитания, которой является формирование системы рефлексивной психозащиты здоровья.

Приверженцы КОБы и РОД КПЕ в Белоруссии

Ростовцева В.М., к.б.н., декан гуманитарного факультета ИСЗ

Ростовцев В.Н., д.м.н., проф., гл.науч.сотр. РНПЦ МТ

Ключевые слова: нравственность, воспитание, здоровье.

Резюме. Рассматривается основная практическая цель нравственного воспитания, которой является формирование системы рефлексивной психозащиты здоровья.

Введение

В обиходном смысле прагматику понимают как суть практической целесообразности чего-либо. В строгом лингвистическом смысле прагматика есть структура интересов, представляемых иерархической системой ценностей и целей

[1].

Естественные ценности, которые обуславливают необходимость нравственного воспитания, и соответствующие конструктивные цели нравственного воспитания нуждаются сегодня в явном и четком представлении и понимании.

Актуальность вопроса определяет тенденция

к деградации

нравственного статуса

на всех

основных

уровнях —

индивида, рода, народа

и общества.

Будем понимать нравственность в широком смысле как духовно-нравственное единство, то есть единство нравственной и духовной

сфер. Это оправдано тем,

что духовная

сфера оказывает управляющее влияние на нравственную сферу через актуализированные идеи и популярные идентификации, а ценностные установки нравственной сферы влияют на восприятие предлагаемых идентификаций и идей.

Научная основа представлений об основных уровнях духовно–нравственной организации (уровни собственно духовности, идентификаций, ценностей и убеждений) содержится в работе Р. Дилтса [2].

В основе прагматики нравственного воспитания лежат две естественные ценности, а именно:

здоровье и безопасность.

Иными словами, нравственность является главным средством защиты здоровья и обеспечения безопасного поведения человека. Если различные аспекты индивидуальной культуры здоровья ранжировать в порядке убывания значимости, то получим следующий ряд: нравственная культура, культура питания, гигиеническая культура, физическая культура.

Психический баланс

Высокая значимость нравственности для здоровья связана с тем, что она является базисом формирования и регуляции психического баланса индивида.

Психический баланс имеет три основных аспекта. Первым аспектом является баланс позитивных и негативных (относительно вероятных последствий для здоровья и безопасности)

мотиваций. Второй аспект составляет баланс позитивных и негативных (по тому же критерию) отношений

к чему—либо и соответствующих личностных позиций. Третий аспект это баланс положительных и отрицательных психоэмоциональных состояний.

Отрицательный баланс мотиваций и (или) отношений приводит либо к рискованному поведению, либо

к отрицательному эмоциональному балансу, либо

к тому и другому одновременно.

Эмоциональный баланс очень важен для здоровья. Основным параметром эмоционального баланса является психоэмоциональный тонус. Психоэмоциональный или просто

психический тонус может быть нормальным, повышенным или пониженным.

Людей

с нормальным

психотонусом принято называть синтонными. Состояния повышенного психотонуса называют гипоманиакальными состояниями. Это вполне благоприятные и нормальные

состояния повышенной работоспособности и творческой

активности. Они проявляются повышенным приподнятым настроением, иногда некоторой возбужденностью. Гипоманиакальные состояния безопасны для здоровья.

Состояния пониженного психотонуса принято называть гиподепрессивными. Эти состояния также находятся в пределах нормы, но являются весьма неблагоприятными для здоровья.

Внешние проявления гиподепрессивных состояний многообразны: пониженное настроение, неудовлетворенность различными аспектами своей жизни, снижение физической активности, низкая оценка своих социальных или иных

перспектив, сомнение

в своем

здоровье, скука, печаль, тоска, уныние, подавленность, утомляемость, удрученность, пессимизм, опустошенность, отчаянье, безысходность, потерянности.

Сюда же

относят меланхолию, кручину

и снижение

жизненного тонуса.

Прежде всего, необходимо рассмотреть главный механизм и уровни контроля психического баланса.

Основными подсистемами системы контроля психического баланса являются следующие.

1) Личностные нравственные качества и актуальные нравственные ценности, включая ценностные эквиваленты актуальных убеждений, идентификаций людей

и духовных

(идеологических) категорий. Краткое обозначение этой ключевой подсистемы: качества и ценности.

Качества и ценности личности имеют определенную генотипическую основу и формируются

в процессе

воспитания. Достаточно развитые качества

и актуальные

ценности формируют потребности личности,

а потребности

непосредственно определяют формирование мотиваций. Кроме этого, качества и ценности

определяют личностное отношение

к людям,

идеям

и жизненным

ситуациям. Главными являются духовно–нравственные качества

и ценности,

индивидуальное развитие которых начинается

с качества

(или ценности)

доброты

и происходит

в строго

закономерной последовательности

(в позитивном,

или в негативном

направлении) [3].

2) Мотивации, которые непосредственно влияют на психический баланс, формируются на основе качеств и ценностей, определяющих такие уровни мотивации, как желательно, хочу, необходимо.

3) Кроме мотиваций на формирование психического баланса влияют внешние ситуации. Они влияют через оценки типа возможно, реализуемо, благоприятно, трудно, опасно, невозможно и т.п. Интеграция внутренних мотиваций и внешних ограничений формирует психический баланс.

4) Отношение и позиция, которые также формируются на пересечении качеств и ценностей с оценками внешних субъектов, объектов и ситуации в целом. Эти оценки могут быть позитивными и негативными. Отношение и позиция также влияют на формирование психического баланса. Личностные отношения и позиции являются вторым и вторичным уровнем внутренних ограничений после ограничений, налагаемых качествами и ценностями.

5) От особенностей психического баланса непосредственно зависит поведение индивида. Точнее, психический баланс полностью определяет поведение. Какой баланс — такое

и поведение.

6) Отражением нашего психического баланса являются эмоции и чувства. И для себя, и для других они служат индикаторами состояний психики и являются важными элементами системы рефлексивного самоуправления личности своим психическим балансом и поведением. Заметим, что подавляющая часть управляющих рефлексий осуществляется подсознательно и произвольно.

7) Важной подсистемой является социальная среда, которая через воспитание влияет на формирование качеств и ценностей, а через ситуации — на формирование мотивации, отношения и позиции. Теперь о главном механизме контроля психического баланса. Это механизм рефлексии. Рефлексия — это осознанное или (как правило) неосознанное соотнесение мотивации, отношения, поведения, эмоции, позиции, чувства и результата поведения со своими качествами и ценностями.

Осознанно рефлексия оформляется в виде серии вопросов типа: «А правильно ли я поступил»

В СООТВЕТСТВИИ

СО СВОИМИ

КАЧЕСТВАМИ

И ЦЕННОСТЯМИ?»

. Этот вопрос относится

к уровню

результата поведения.

На уровне

выполнения поведенческого акта вопрос будет:

«А правильно

ли

я поступаю?»

.

На уровне

мотивации —

собираюсь поступать.

На уровне

эмоции —

а правильно

ли

я реагирую

и т.д.

Главным является то, что во всех случаях (мотивации, поведения, результата

поведения, отношения, позиции, эмоции

и чувства)

рефлексия замыкается

на качества

и ценности.

Это замыкание,

то есть

рефлексия, выполняет роль обратной связи, необходимой

для корректировки

мотивации, отношения

и позиции

в соответствии

с качествами

и ценностями.

Такая корректировка приводит

к новому

качеству психического баланса и, соответственно,

к изменению

поведения.

Роберт Дилтс развил представления Бейтсона о логических уровнях контроля

поведения, а следовательно
и психического
баланса [2]. Первым, самым нижним уровнем являются стереотипы
и стратегии.
Они контролируют вопросы что, где
и когда
надо делать.
Второй уровень принадлежит способностям, которые, как минимум, помогают решить
как это надо делать и, как максимум, выработать новую стратегию или скорректировать
старую.
На этом
уровне находятся
все способности —
мышечные (сила, резвость, пластика), сенсорные,
то есть
связанные
с органами
слуха, зрения, вестибулярным аппаратом,
с рецепторами
вкуса, осязания
и температуры,
а также
интеллектуальные способности
и более
сложные способности, такие как вербальные (речевые), художественные
и музыкальные.
Первые два уровня образуют нижний слой сознания — сферу сенсорного сознания,
которая контролирует элементарную безопасность, связанную
с правильной
ориентацией
в пространстве,
времени,
и окружающей
обстановке. Именно сенсорное сознание имеют
в виду
врачи, говоря,
что пациент
находится
в сознании.

Третий уровень контроля составляют убеждения. Убеждения, как более высокий
уровень, контролируют проявление способностей. Если человек убежден, что у него нет
музыкальных способностей,

то проявиться

они

не могут

и их,

как бы,

и нет.

Снятие ложных убеждений есть важная часть любой психокоррекционной работы.

Убеждения контролируют вопрос:

«Зачем мы это делаем?»

.
Четвертый уровень составляют ценности. Система актуальных (то есть влияющих на мотивацию)

ценностей является ядром личности, которое

в наибольшей

степени определяет мотивацию

и отношение,

а в итоге —

психический баланс

и поведение.

В самой

простой шкале ценности можно представить как 1) высокопозитивные, 2) позитивные, 3)

околонулевые, 4) негативные

и 5)

высоконегативные. Околонулевые ценности являются неактуальными. Нормальными

и благоприятными

для здоровья

являются уровни

2 и 4,

то есть

позитивных

и негативных

ценностей, можно сказать, умеренно позитивных

и умеренно

негативных. Ценности отвечают

на вопрос:

«Почему мы это делаем»

.

Третий и четвертый уровни образуют средний слой сознания — сферу нравственного сознания. Гармоничность позитивного развития именно этой сферы

в наибольшей

мере влияет

на психический

баланс
и далее
на поведение
и поведенческие
риски, включая риски любых зависимостей
и их
последствий.

В случае,
когда нижняя сфера сознания и,
в частности
интеллект, хорошо развиты,
а средняя
сфера сознания плохо развита, мы имеем безнравственного интеллектуала
или интеллектуального
подонка.

Пятый уровень контроля психического баланса составляют идентификации, а точнее
идентификации людей. Они соответствуют вопросам:

«Кто он?», «Кто она?», «Кто они?», «Кто мы?», «Кто я?»

,
а также:
«Кому это надо?»

Шестой, самый высокий уровень контроля психического баланса называется
духовностью (в узком смысле) и имеет смысл идентификации идей и систем. Любых
идей во

всем
диапазоне
от идеи
Бога до идеи демократии
и любых
систем
от семьи
до космоса. Можно сказать,
что духовность —
это идентификация
и реальных,
в том
числе социальных,
и вербальных,
в том
числе идеологических, систем. Применительно
к какой

либо конкретной системе духовность, как идентификация этой системы, включает знания

о системе

(содержательные
и феноменологические)

и ценностные

представления

о системе,

включая оценки объективной

и субъективной

ценности, которые формируют отношения

и позиции.

Кроме знаний

и представлений

о системе,

ее духовная идентификация имеет компонент оценки собственной принадлежности этой системе, собственной включенности

в ее

функционирование

или причастности

к определенным

структурам

или процессам,

принадлежащим данной системе. Важно,

что духовность

интегрирует

и консолидирует

три нижележащие уровня,

а именно,

личностные системы идентификаций, ценностей

и убеждений.

Соответственно, недоразвитие духовного уровня контроля препятствует такой

интеграции

и консолидации

и, следовательно, препятствует правильному пониманию реальности, правильному

поведению, правильному отношению

к людям

и к различным

ситуациям, идеям

и идеологиям.

Духовность отвечает

на вопросы:

«Для чего

я это

делаю?», «Ради чего

я это

делаю?»

Пятый и шестой уровни образуют верхний слой сознания — сферу духовного сознания личности. От гармоничности духовного сознания человека в значительной степени зависит соматическое (физическое) и психическое здоровье индивида. От гармоничности нравственного сознания зависит уровень склонности к рискованному поведению и психозависимостям.

Психозависимости

Важнейшее прагматическое обоснование необходимости и высокой ценности нравственного воспитания, то есть один из главных практических смыслов нравственного воспитания заключается в том, что только оно как минимум существенно снижает, а, как максимум, исключает поведенческие риски и соответствующие последствия в виде формирования психозависимостей или заражения ИППП/ВИЧ. К психозависимым состояниям относят собственно психозависимости и последствия

некоторых

из них:

- никотиновую (курение)
- алкогольную (алкоголизм)
- наркотические (наркомании)
- токсические (токсикомании)
- игровые (лудомании)
- половые (блудомании)
- компьютерную (виртуализм)
- ИППП/ВИЧ

Кроме этого, в литературе обсуждают шопинговую зависимость (страсть к покупкам) и пищевые зависимости (в основном, пристрастие к сладкому).

Прямыми последствиями блудоманий являются инфекционные болезни, передаваемые половым путем (ИППП), которые принято называть венерическими болезнями. ВИЧ/СПИД сопряжен не только с блудоманиями, но и с наркоманиями (передача вируса через шприцы).

Основными факторами предрасположенности к психозависимостям являются:

1. генотипическая дисгармоничность вследствие сегрегационного генетического груза,
2. особенности психоконституции вследствие генотипической дисгармоничности и аномального воспитания,

Фактором подверженности являются аномалии развития личности вследствие неадекватного нравственного воспитания. Суть этих аномалий — наличие у личности нравственных дефицитов, то есть околонулевых ценностей.

Решающим, а точнее разрешающим фактором является последний. Именно фактор подверженности разрешает проявляться факторам предрасположенности. Это происходит потому, что нравственные дефициты образуют брешь в системе рефлексивной психозащиты и эта система не срабатывает.

Нравственные дефициты представляют собой дефекты индивидуального развития личности. Эти дефекты крайне редко имеют преимущественно генетическую природу. Практически всегда причиной дефектов нравственности являются дефекты воспитания в семье.

Могут сказать, что на воспитание оказывают влияние средства массовой информации, такие как телевизионное вещание, а также уличное и школьное

общение. Мы отвечаем: подверженность ребенка дурному влиянию телевизора, компьютера

и других

форм внесемейного общения

не возникает

сама

по себе.

Эта подверженность есть следствие дефектов нравственного воспитания в семье.

Вывод простой: родители несут полную ответственность за нравственные

дефициты своих детей

и за все последствия

этих нравственных дефицитов.

Нравственную защиту от психозависимостей человеку обеспечивают родители своим поведением до зачатия, в период

беременности

и после

рождения, своими душевными усилиями

и каждодневным

трудом

по воспитанию

нравственно развитой личности. Личностные аномалии развития психозависимых всегда одного

типа —

это нравственные дефициты одновременно

и позитивных,

и негативных

ценностей.

Очень важным является вопрос о том, что является главным в помощи тем, кто уже стал психозависимым. Опыт работы общества анонимных алкоголиков, душепопечительского

Православного центра, Кундала-центров

и других

достаточно успешных организаций показывает,
что в основу
их внешне различных технологий положен один
и тот же
принцип —
принцип нравственной реабилитации.

Внутрисемейное накопление психозависимостей известно давно. Ещё Аристотель отмечал, что у матерей–пьяниц дети предаются тому же пороку и Плутарх говорил, что «пьяницы рождают пьяниц».

Но возникает
вопрос:

*«Рождают
или воспитывают?»*

. Наиболее точный ответ: рождают предрасположенных
и воспитывают
подверженных.

Неспециалисты иногда пытаются истолковывать генетическую предрасположенность как преимущественно генетическую обусловленность, предполагающую автоматическое проявление имеющейся генетической предрасположенности. В частности, такое толкование использует одна

из категорий
психозависимых лиц,
а именно,
гомосексуалисты, говоря
о правах
сексуальных меньшинств.

Почти полувековой опыт генетических исследований предрасположенности, с которыми авторы знакомы профессионально, свидетельствует совершенно
о другом.

Он свидетельствует

о том,

что никакая

генетическая предрасположенность, даже моногенная (то есть вследствие мутации)

не может

реализоваться сама

по себе.

Для реализации предрасположенности в аномалию развития, болезнь или психозависимость

всегда необходимо наличие еще двух групп факторов:

- 1) внешнесредовых провоцирующих факторов,
- 2) внутренних факторов подверженности действию внешних провоцирующих факторов.

Для формирования аномалии, болезни или зависимости необходимо одновременное сочетание всех трех условий — предрасположенности, подверженности и провокаций.

В случае зависимостей внешние провокационные факторы должны преодолеть противодействие системы рефлексивной психозащиты. При условии нормального развития нравственности рефлексивная психозащита успешно отразит все провокации.

При наличии у индивида нравственных дефицитов, то есть при наличии подверженности, защита не работает.

И только в этом случае все зависит от наличия предрасположенности. Если ее нет, то зависимость не сформируется.

Если она есть, то сформируется.

Таким образом, нравственные аномалии обуславливают низкий психогигиенический статус и являются причиной несостоятельности рефлексивной психозащиты, которая вызывает аномалии поведения, а они являются непосредственной причиной психозависимостей.

Педагоги и психологи дошкольных, школьных и других учебных учреждений могут внести значимый вклад в профилактику психозависимостей.

Существуют три основные возможности повышения психогигиенического статуса учащихся.

1) Существенно повысить уровень семейного, дошкольного и школьного духовно–нравственного воспитания.

2) Дождаться проявлений рискованного поведения и проводить индивидуальную работу, направленную
а нравственную
реабилитацию учащегося.

Н

3) Выявлять подверженных рискованному поведению и не дожидаясь самого рискованного поведения проводить с подверженными работу, направленную на профилактику рискованного поведения, то есть на укрепление личностных нравственных ценностей.

Для реализации третьей возможности существует метод выявления лиц, подверженных рискованному поведению [4].

Разумеется, что реализация всех трех возможностей не будет достаточно эффективной
активного участия родителей
и других
членов семей.

без самого

Психосоматика

Психосоматикой называют формирование любых телесных заболеваний при существенном

влиянии психики. Аналогично психозависимостям психосоматика также обусловлена недостаточной эффективностью системы рефлексивной психозащиты здоровья.

Эффективность психозащиты целиком и полностью определяется гармоничностью качеств

можно

и ценностей личности,

сказать

—
гармоничностью личности.

В зависимости

от уровня

этой гармоничности

и характера

возникающих жизненных ситуаций психический баланс колеблется

в некотором

индивидуальном диапазоне. Как правило этот диапазон захватывает

и позитивные
и негативные
психоэмоциональные состояния.
Итоговый психический баланс зависит от суммарной продолжительности нахождения
баланса в позитивной и негативной
областях диапазона,
а также
от интенсивности
положительных
и отрицательных
психо–эмоциональных переживаний. Если большую часть времени
(при одинаковой
интенсивности эмоций) баланс был позитивным,
то и общий
баланс будет позитивным,
и это
свидетельствует
о хорошем
качестве рефлексивной психозащиты индивида.

Даже небольшие негативные смещения среднегодового психического баланса при
многократном
повторении способны породить большие последствия
для здоровья.
Дело
в том,
что в качестве
нулевого значения (базиса контроля баланса) система контроля баланса использует
средний текущий уровень психического тонуса,
а средний
тонус снижается
при отрицательном
балансе. Иными словами, небольшое негативное смещение психобаланса немного
снижает психотонус
и через
определенное время этот сниженный психотонус становится новым базисом контроля
баланса. Небольшое снижение баланса относительно нового базиса повторяет этот
цикл еще раз
и еще
раз, пока человек
не достигает
состояния гиподепрессии,
то есть

состояния достаточно выраженного снижения психического тонуса. Процесс снижения психического тонуса называют также накоплением эмоционального груза.

Примечательно, что процесс своего постепенного погружения в гиподепрессию человек может
е замечать
годами.
И не только
потому,
что процесс
медленный,
а потому,
что на каждом
отрезке времени относительно текущего базиса контроля поддерживается хороший
(околонулевой) баланс отрицательных
и положительных
психоэмоциональных состояний,
что создает
впечатление благополучия.
Психический тонус определяет уровень функциональной активности нервной системы и
эндокринной
системы,
а через
них —
всех органов
и систем
организма. Соответственно этому, гиподепрессия снижает функциональную активность
всех органов
и систем
организма, включая основные системы защиты здоровья.
А дальше,
где тонко, там
и рвется.
В зависимости
от особенностей
конституции,
для одного
человека критичной оказывается относительная функциональная недостаточность
иммунной системы,
для другого —
систем детоксикации,
для третьего —
нейро–вегетативной защиты. Болезнь

у каждого
формируется
в соответствии
со своей
предрасположенностью,
а основная
причина разных болезней оказывается общей
и заключается
в гиподепрессии.
Таков механизм психосоматического влияния гиподепрессии на здоровье.

Теперь о том, что обеспечивает рефлексивную психозащиту от гиподепрессии как
основной формы эмоционального груза. Более редкой формой является психическая
травма. Н
о если
психотравма завершается фрустрацией (переживанием разочарования),
то она
также трансформируется
в гиподепрессию.
Защиту обеспечивает гармоничность качеств и ценностей индивида. Точнее, от уровня
гармоничности качеств
и ценностей
человека зависит эффективность его рефлексивной психозащиты. Качества
и ценности
формируются
в процессе
воспитания, самовоспитания, образования
и социальных
влияний
(в порядке
убывания значимости).
В системе
рефлексивной психозащиты работают духовно–нравственные качества
и ценности.
Именно они составляют ядро личности.

Главными источниками формирования ядра личности являются семейно–родовой уклад

отношений и этнические традиции, религиозное воспитание и родной язык, традиционные тексты на родном языке (например, сказки) и классика отечественной художественной литературы.

Из этих источников, отражающих родную культурную традицию, человек усваивает системы убеждений и ценностей, идентификаций и духовности.

Он усваивает это через различные вербальные и невербальные формы получения информации. Среди вербальных форм наиболее значимыми являются пословицы и поговорки, афоризмы и определения, заповеди и грехи, поэтические образы и девизы, правила и ограничения, предупреждения и наставления.

Например, если человек крепко усвоил, что уныние это смертный грех, то есть состояние запрещенное, то рефлексируя на этот запрет, он будет противостоять гиподепрессивным состояниям. Второй пример. Человек

не усвоил то, что обида на чье то действие или высказывание, то есть на кого—то, тоже самое, что обида на Бога, который это попустил, не усвоил

то,
что на обиженных
Богом
не обижаются,
а также
иные формулы негативной ценности чувства обиды.
В итоге,
рефлексивная защита
от этого
чувства
не сформируется
и оно
будет возникать легко
и часто,
и станет
надежным источником негативных психо–эмоциональных состояний, и,
со временем,
гиподепрессии.

Важной причиной накопления эмоционального груза, то есть погружения в
гиподепрессию,
являются духовные дефициты, особенно
в той
части духовности, которая касается самоидентификации собственных позиций
в семье,
родовом сообществе, коллективе
и социуме.
Следствием духовных дефицитов являются аномалии отношения. Это аномалии
отношения
к конкретным
людям,
но также
и к коллективам,
сообществам, этносам, ситуациям, идеям
и т.д.
Аномалии отношения становятся непосредственной причиной нарушений психического
баланса
и накопления
эмоционального груза,
то есть
гиподепрессии.
Гиподепрессивные состояния причастны к развитию всех распространенных
заболеваний.

В этом смысле все эти

заболевания (сердечно–сосудистые, бронхо–легочные, желудочно–кишечные, мочеполовой сферы, опорно–двигательного аппарата, инфекционные, аллергические, онкологические и другие) и воспалительные, и дегенеративные являются психосоматическими, то есть с большим или меньшим участием психодепрессивного компонента.

Заключение

Смертные грехи христианской традиции называются смертными потому, что преждевременная смерть является прямым следствием этих грехов. Каждый смертный грех приводит к ослаблению и недостаточности конкретных систем защиты здоровья — психорефлективной, иммунной, биоэнергетической и др. Недостаточность защитных систем ведет к болезни и смерти. Каждому смертному греху противопоставлена добродетель, что образует пары ценностей с разным знаком для согласованного одновременного действия позитивной и негативной рефлексий. Это пары: блуд–целомудрие, гнев–кротость, гордость–смирение, зависть–доброжелательность, сребролюбие–нестяжательство, уныние–упование, чревоугодие–воздержание. Ведическая, христианская, исламская и другие традиции вероисповедания проповедуют принципиально сходные духовно–нравственные ценности. Главный смысл этих ценностей в защите здоровья людей. Психозависимости и психосоматика не исчерпывают отрицательные последствия

неполноценной нравственности. Существует еще несколько путей влияния нравственности на здоровье.

Обратим внимание

на один

из них.

Несоблюдение целомудрия до брака как девушкой, так

и юношей

создает большие риски

для здоровья

не только

самих супругов, но, самое главное,

для их

будущих детей. Равно, серьезные угрозы

для здоровья

супругов

и детей

создает супружеская измена.

Вот почему так важны все духовно–нравственные установления. Они имеют смысл

подсознательных психогигиенических правил. Они составляют суть

и основу

рефлексивной психозащиты здоровья.

Для нашего

мозгового компьютера они являются программой психической защиты здоровья. Чем лучше программа,

тем надежнее

защита.

Литература

1. Ростовцев В.Н. Элементы смысла. //Чтения, посвященные памяти профессора В.А. Карпова (Минск, 17 марта 2007г.). — Минск: Издат. центр БГУ, 2007. — С. 37–41.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП.-Спб.: Питер, 2001.- 320 с.
3. Ростовцев В.Н. Основы здоровья. — Мн.: Минсктиппроект, 2002. — 110 с.
4. Протько Н.Н., Калинина Т.В., Ростовцев В.Н. Рискованное половое поведение молодёжи: методика выявления подверженности //Кіраванне у адукацыі. — 2006. — №2. — С.46-51.