

следующих уровнях — терминология, описания, формулы, алгоритмы, задачи, теории, связанные с формированием умений более высоких уровней сложности. Таким образом, проектирование деревьев умений и знаний с постановкой иерархической системы дидактических задач и переходе от одного уровня обученности к другому.

Поскольку процесс обучения знаниям и умениям сопрягается их экспертной (контроль, анализ, диагностика, оценка) и коррекционной, то далее должны быть разработаны деревья экспертиз и коррекций всех знаний и умений с учетом их смыслового содержания и сложности на основе достижений теории обучения. Элементы этих деревьев должны находиться во взаимно однозначном соответствии с элементами деревьев знаний и умений. Полное представление основных составляющих и ведущих логических связей учебной дисциплины, а также технологии ее изучения. В зависимости от метода формирования последовательности информационных соединений элементов этих деревьев будет реализована та или иная стратегия обучения.

При построении этой стратегии естественно опираться на идентичность конфигураций всех построений деревьев, а также на инварианты элементарной дидактики:

- инвариантные циклы знаний и умений;
- инвариантные модули обучения;
- параметрически настраиваемые траектории обучения;
- обобщенную формулу обучения.

Анализ показывает, что при формировании знаний (умений) произвольного элемента соответствующего дерева, можно выделить типовую последовательность обучающих действий, которую Ю.В. Кожанов называет инвариантным циклом знаний (умений). Он особо подчеркнул, что должно быть обеспечено тесное в общем случае *литературное взаимодействие инвариантных циклов знания*

*ний и умений, соответствующих элементов деревьев знаний и умений, что достигается формированием инвариантных модулей обучения. Эти модули в свою очередь образуют дерево обучения. Структура последнего однозначно соответствует структуре дерева целей обучения. Дерево обучения вместе с логикой функционирования модулей дает наиболее полную картину учебного процесса по дисциплине. Конкретная параметрически настраиваемая последовательность модулей обучения, формируемая блоками «Управление обучением», инвариантных циклов, образует ту или иную адаптивную траекторию обучения. Задача, таким образом, в итоге сводится к выбору наиболее рациональных параметрически настраиваемых траекторий обучения, что и составляет предмет управления учебным процессом. Выбор траекторий за преподавателем, но и за обучаемым тоже.*

Таким образом, мы полагаем, что инвариантный подход к проектированию и применению информационных технологий в обучении позволяет повысить качество образовательной системы в целом.

#### Литература

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Кн. 1. Казань: Изд-во Казанского университета, 1996.
2. Ледяев В.С. Социально-педагогическая структура, предметная, 2-е изд., перераб. М.: Вяткашкола, 1991.
3. Рукавишников В.И. Компьютеризованная технология проектирования образовательных программ // Материалы Международной научно-педагогической конференции «Инновационные образовательные технологии на рубеже XX-XXI веков». Казань: Унипресс, 1998.
4. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. - 8-е изд. М.: Сов. энциклопедия, 1984.
5. Роберт И.В. Современная информационная технология образования: дидактические проблемы, перспективы, использование. М.: «Школа-Пресс», 1994.
6. Полтав Е.С. Дистанционное обучение.
7. Кожанов Ю.В. Проектирование компьютерных дидактических систем на основе структурных инвариантов. Сб. «Интегрированные системы обучения». Казань: ИТГУ-КАИ, 1994.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Л. Н. Нугуманова,  
кандидат педагогических наук, начальник отдела образования  
Вахитовского района г. Казани

Вахитовский район г. Казани по оценке ЮНЕСКО является уникальным: это центр политической, научной и культурной жизни. Почти все высшие учебные заведения, включая один из старейших университетов России, расположены

здесь: институт, Академия наук, а также музеи, театры и концертные залы. В районе открыты учреждения повышенной сложности, гимназии, лицеи, удовлетворяющие практически любые образовательные запросы и

потребности. Велением времени стали классы, работающие в рамках системы «Школа-вуз», постоянно растет число школ с углубленным изучением отдельных предметов, открыты уникальные образовательные учреждения: мужской лицей, гимназия для девочек, школа социальной поддержки и адаптации, воскресная школа.

Мы сегодня можем предложить детям целый спектр образовательных услуг в соответствии с их способностями, интересами и состоянием здоровья. Но расширение возможностей образовательной системы порождает и новые проблемы. Работа над повышением качества образования, нельзя забывать хотя бы о минимальном решении проблем социальной поддержки и социальной защиты детей и подростков. Быстрое взросление, насыщение со стороны взрослых, бродяжничество, беспризорность, наркомания — вот ужасные проблемы нашего времени, трудного для подростков. Защитить их, не позволить растерять интеллект и вырастить здоровыми морально и физически — профессиональный долг педагогов.

При нашем увлечении гимназиями, колледжами, лицеями, углубленными и «уточенными» классами с их чудовищной перегрузкой здоровья детей не удивительно. Все «престижные» учебные заведения готовят в своих стенах к поступлению в вузы, подрастают все труднее и труднее учиться в школе. Что же делать? Как реформировать нашу школу, чтобы она отвечала потребностям общества и не отнимала здоровья у молодежи?

Казалось бы ответ прост: весь процесс обучения-воспитательной работы должен строиться с учетом личностного, возрастного и индивидуального развития каждого ребенка. Именно с этих позиций была начата в районе большая работа по ориентации на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

В районе структура обучения имеет пять ступеней:

- материнская школа;
- школа раннего развития (от 3 до 6 лет);
- начальная школа (7-9 лет);
- основная школа (10-14 лет);
- старшая общеобразовательная школа с профильным обучением.

Система управления образовательным процессом в такой школе должна определять следующие задачи:

- поиск наиболее эффективных средств формирования у школьников механизма самореализации — «сейчас и сегодня» как условия для полноценной социальной самореализации человека;
- создание системы физического воспитания, обеспечивающей высокий нравственный уровень

физического и психологического здоровья школьников;

- организация максимально раннего умственного развития и воспитания ребенка для раннего выявления и реализации способностей детей;
- организация деятельности в школе дошколя, с одной стороны, способствовать формированию навыков самоорганизации, а с другой — содержанием этой деятельности способствовать духовному и физическому развитию личности, потребности к дальнейшему самосовершенствованию.

Неотъемлемой частью работы является реализация Республиканской программы «Образование и здоровье школьников». На ее основании разрабатыва и успешно реализуется районная Программа «Здоровые школьники», включающая в себя работу инновационных творческих групп по разработке оздоровительных программ возрастной группы валеологических знаний административного и преподавательского состава школы; работу по оказанию психологической помощи учащимся школ и выявлению детей «группы риска», имеющих трудности в обучении; работа по ознакомлению родителей с психолого-педагогическими и валеологическими аспектами образования.

В школах района было взято направление на вариативное обучение, дифференцированный подход с позиций валеологической ориентации, а также на развитие инициативы педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений по внедрению в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих программ.

Центральной фигурой в школе является учитель, но главный — учитель и он должен помочь ученику обрести веру в себя и в то, что он не одинок в этом мире. К потребности быть здоровым (духовно) можно прийти только самостоятельно. Для каждого этот путь индивидуален.

Многие программы отражают опыт многолетней педагогической деятельности в укреплении нравственного и физического здоровья детей, родителей и педагогов, в воспитании гражданской ответственности учащихся за обеспечение здоровьесберегающей, экологической среды. Педагоги держали и творили и в результате:

- в лицее № 131 действует программа деятельности родителей и педагогов, направленная на профилактику негативных социальных проявлений у несовершеннолетних;
- в школе № 18 используется уникальный опыт совместной работы с Республиканским центром «АнтиСПИД» по подготовке учащихся к безопасным формам поведения;
- в педагогическом колледже татарской гимназии № 27 исследуется влияние психологи-

ческого климата семьи на умственное и физическое развитие учащихся;

• в программе гимназии № 96 отражается организация пространства здоровья в основных системах «Школа-вуз»;

• в педагогическом коллективе школы № 39 апробируются современные подходы к внеурочной школьной образовательной деятельности;

• в школе № 21 организована психологическая служба для подростков «Доверие», успешно внедряется авторская программа А.Ф. Волковой, удостоенная диплома второй степени на Втором Республиканском конкурсе авторских программ;

• в школе № 98 действует экспериментальная программа «Школа полного дня», благодаря которой, во внеурочное время 80% всех учащихся посещают кружки и спортивные секции. В учебном процессе используется музыкальная терапия. Программа «Оздоровительная и развивающая йога» для учащихся младших и средних классов, разработанная учителем физкультуры О.А. Барашковой позволила снизить заболеваемость детей;

• в гимназии № 28 программа педагогического изучения детей на этапе поступления в школу предусматривает выявление социальной и психологической педагогической готовности к школе, а программа «Мое здоровье» формирует способность учащихся к самостоятельным и оцениванию своего здоровья;

• в педагогическом коллективе СПН № 13 разработана программа «Здоровье начинается с детства и воспитания», рассчитанная на 5 лет (с 1999 по 2004 г.). Школа активно сотрудничает с центром планирования семьи, с городским наркологическим центром, с городским центром туризма;

• в лицее № 131 внедряется учебно-воспитательный процесс комплексная программа «Здоровый образ жизни» для самостоятельных занятий в домашних условиях физически слабым детям;

• психологическая служба школы № 11 разрабатывает и внедряет «Программу психолого-педагогического просвещения родителей»;

• педагогический коллектив гимназии № 12 успешно работает по экспериментальной программе «Биосоциальный потенциал развития девочек: 7-17 лет». Разработано методическое пособие для педагогов «Оценка школьной зрелости в период школьного образования». В студии «Стиль» с девочками занимаются психолог, визажист, преподаватели шейпинга и танцев;

• программа школы № 1 адаптирована к работе спортивных классов, которые являются школой резерва Республиканской хоккейной команды «Ак Барс». В течение двух лет в школе работает кружок «Человек и его здоровье». Исследовательская работа ведется самими учащимися под руководством психолога и учителей школы. Ребята провели комплекс-

ное обследование учащихся в начальной школе по проблеме школьных неврозов; учащиеся старших классов - адаптация сердечно-сосудистой и нервной системы подростков к физической и учебной нагрузке; адаптация оношей - спортсменок к значительным физическим нагрузкам в период тренировочного цикла.

Все работы учащихся заслушиваются и обсуждаются на педагогическом Совете школы, родительских собраниях. На II Псковской научно-практической конференции учащихся имени Н.И. Лобачевского представлены работы отмечены дипломами II степени.

Над проблемой оптимизации режима обучения детей школьного возраста, сохранения и поддержки здоровья учащихся работает районная психологическая служба.

С целью создания новых социальных технологий, ориентированных на оздоровление молодежи социальной среды, на базе трех школ района реализуется программа «Социальная адаптация подростков», разрабатываемая при поддержке Республиканского Центра социально-правовой и психологической помощи детям и молодежи, в форме индивидуальной групповой работы в младшей и средней возрастной группы.

Практическая ценность программы заключается в разработке нового подхода к решению проблемы социальной адаптации подростков, в рамках которого психолог ориентирует школьников на самостоятельное психологическое развитие, предоставляя им возможность получить адекватные возрасту психологические знания и навыки межличностного взаимодействия. Это является основой для активной позиции процесса социальной адаптации подростков.

Нельзя не сказать о состоянии психики наших детей, на которую идет постоянное, ежедневное воздействие средств массовой информации, особенно телевидения. Если изучить программу ТВ на неделю, вымательно прочитав названия фильмов, произведений, можно выделить программы для молодежи, то становится понятным, почему некоторые дети живут в состоянии постоянного стресса и страха. Может быть, потому они интуитивно продолжают, и этот путь порой бывает трагичным. И, несмотря на все принимаемые меры, у подавляющего большинства учащихся пока еще отсутствует пренебрежительная психологическая защита, целостный барьер от воздействия в прием психотропных веществ, случаев неадекватного поведения.

Безусловно, для создания этого барьера необходимо преподавателю всех предметов вооружать современными методами проведения первичной психологической работы на уроках по внеуроч-

ное время, направленных на формирование активной психологической защиты от приема токсиколо-наркотических средств, и работать не от служебных средств, а постоянно. В районе поставлена задача: каждый преподаватель должен иметь необходимые знания по выявлению признаков употребления психотропных веществ, а также о действиях и последствиях их употребления. Только тогда можно говорить о профилактической работе, которая до последнего времени была представлена преимущественно стихийно организованными лекциями врачей психиатров-наркологов.

В последние десятилетия жизнь детей, а в особенности старшекласников, значительно ухудшилась, и дело не только в трудной учебной программе, усложнилась вся жизнь в целом. Неотъемлемой частью жизни ребенка стала тревога, которая не только мучает, но и не позволяет ему стать полноправным хозяином собственной жизни. Следовательно, для старшекласников очень важно научиться преодолевать это тяжелое эмоциональное состояние.

Проблема тревожности старшекласников достаточно глубоко и всесторонне изучалась психологами и психологами, т.е. с позиции взрослых. Дети же, как всегда, были лишь объектами их наблюдений. Между тем, представляется важным понимание того, что старшекласник вполне может быть «равноправным субъектом воспитательного процесса» и участвовать в поиске путей решения своих проблем.

Вышеуказанное определило выбор темы экспериментального исследования в школе № 13, в ходе которого нашло подтверждение предположение о том, что состояние тревожности учащихся старших классов во многом обусловлено неуверенностью в себе, что состояние тревожности в старших классах во многом обусловлено неуверенностью в себе и отношением к самим собой и окружающими: а)с учителями; б)с родителями; в) со сверстниками. Также подтвердилось и предположение о том, что состояние тревожности можно преодолеть, если старшекласники будут строить свои отношения в режиме диалога.

Теоретическое исследование проблемы позволило выделить «7 шагов» построения взаимоотношений в режиме диалога: 1) заметить эмоциональное состояние другого; 2) помочь ему увидеть его проблему; 3) определить свое к ней отношение; 4) определить, что делать; 5) определить, как делать; 6) стимулировать выбор правильного решения; 7) стимулировать выработку плана действия для решения проблемы. Экспериментальное исследование подтвердило правомерность предположения об их эффективности.

Представляется весьма значимым результатом исследования и создание банка сценариев «Ток-шоу», подготовленных старшекласниками.

Такие мероприятия в режиме диалога позволяют подросткам открыто обсуждать проблемы взаимоотношений с собой и окружающими, преодолевать свою неуверенность. Более того, присутствие широкой аудитории и схожесть проблем позволяют подростку почувствовать, что он не одинок, и то, что существуют разные точки зрения на их значимость и пути их решения.

Введена также специальная образовательная программа «Подготовка учащихся к безопасным формам поведения в условиях роста риска заражения ВИЧ; СПИД и заболеваниями, передаваемыми половым путем». Посещение занятий абсолютно добровольное. В основе этой программы лежат метод активного вовлечения учащихся в процесс обучения. На занятиях учащиеся разбираются на небольшие группы, работают с раздаточным материалом и многократно протравливают полученную информацию, что не только серьезно способствует ее запоминанию, но и служит обособлению опыта, приданию учащимся уверенности в выборе правильной стратегии поведения, развитию умений и навыков безопасного поведения в отношении себя и других. При этом используется психологический клуб для подростков при Республиканской юношеской библиотеке, где проводятся семинары по проблемам наркомании с использованием слайдов и видеопрограмм.

В процессе поиска эффективных форм и методов работы с детьми по формированию ответственного отношения к своему здоровью психолого-педагогической службой были разработаны диагностические анкеты, которые позволили сформулировать основные идеи программы «Спасибо, нет!» на основе анализа мнений самих ребят о том, как формировать у детей ответственность за собственное здоровье. Основная цель программы - формирование ценностного отношения к себе и к своему здоровью - понимается нами как система таких социально-жизненных навыков, как: умение выходить из проблемных ситуаций, уверенность в себе и своих силах, асертивность (умение отдавать себе отчет о том, насколько твое поведение определяет собственными склонностями и побуждениями, а насколько - кем-то на вызванными установками), умение сотрудничать, сопереживать, делать осознанный выбор на основе нравственных принципов, умение сказать «Нет» в ответ на сомнительное предложение.

Внедрение идей программы «Спасибо, нет!» в жизнь учеников обеспечивается системой альтернативных мероприятий, отвлекающих молодежь от вредных привычек и пропагандирующих полезные моду на «чистую жизнь», свободу от вредных привычек, открытую для созидания, творчества, наполненную деятельностью, способствующую

щей самореализации подростка человека в важных для него сферах жизнедеятельности. К таким мероприятиям мы относим: мероприятия интеллектуального характера (предметные кружки, экспериментально-исследовательская деятельность, олимпиады), мероприятия спортивно-оздоровительного характера (внедрение валеологических принципов в процесс обучения; спортивные секции по волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, настольному теннису, aerobic, шейпингу, каратэ, Сун-дрюк терапия), мероприятия культурно-наравственного характера (этнокультурные классы – студии национального фольклора, хоровая студия, музыкально-театральная студия, хоровая студия, дискотеки, ток-шоу, тренинги, уроки релаксации и творчества и т.д.).

Раносторонний анализ актуальности проблемы формирования ответственного отношения к собственному здоровью у детей школьного возраста позволил выявить некоторые факторы, препятствующие развитию этого важного личностно-качественного качества. Наряду с другим оно относится к несомненной оценочной деятельности учителей (отсутствие четких критериев для оценки знаний и достижений школьников), «анимальный» подход к организации учебно-воспитательного процесса, порождающий главные противоречия в сфере образования школьников – декларацию воспитательных целей обучения в теории и игнорирование их в повседневной практике; признание необходимости интеграции знаний педагогики и психологии в современном учебно-воспитательном процессе и фактическая психологическая безграмотность некоторых педагогов. Для разрешения указанных противоречий и разработки педагогических условий развития такого важного личностного качества, как ответственность за свое здоровье у детей школьного возраста была разработана система психолого-педагогических семинаров и тренингов, организованы мастер-классы по внедрению идей об интеграции психолого-педагогических знаний, обучения и воспитания.

Результаты анализа эффективности внедрения программы «Спасибо, нет» на начальном этапе эксперимента показали, что идеи программы носят инновационный характер – принимаются детьми, родителями и педагогами, которые проявляют творческую активность в ее дальнейшей разработке и внедрении. И еще раз подтвердило: при внедрении в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий необходимая реализация одной из задач: педагогическое просвещение родителей, организация сотрудничества с

ними. Творческое и экспериментальное исследование проблемы формирования ответственности за собственное здоровье у детей школьного возраста показало, что родители не уделяют достаточного внимания этому вопросу. Так, родители учащихся редко беседуют с детьми об их проблемах, а чаще всего используют для воспитательных целей запреты, наказания, поощрения, режиссирование. Это подтверждает актуальность создания системы мероприятий, направленных на повышение интереса родителей к эмоциональным потребностям своих детей, на безоговорочное отношение родителей к собственным детям – «принимать их такими, какие они есть на самом деле».

Для этого необходимо в первую очередь, снять с них «розовые очки», убедить их в том, что нынешний ребенок живет в мире обидов, давлений прежде не было, и очень подвержен давлению внешнего мира, который стремится скорректировать его индивидуальность.

Более того, невнимание к детской душе, к потребности ребенка в общении или, напротив, избыток внимания с пользой опекой в наших семьях становится очень часто вопиющим. Безусловно, школа не может предложить родителям «волшебную палочку» в целях воспитания и удовлетворения потребностей в здоровом образе жизни, но вовлечь их в решение комплекса таких социальных и педагогических задач просто обязана.

Ярким примером сотрудничества родителей учащихся и учителей является реализация программы «Друг», где обеспечивается участие основной массы учащихся школы № 98 в многочисленных кружках, секциях, клубах и традиционных мероприятиях как праздники: «Моя семья», «Спортивная семья», «Подариваем», «Сильные, смелые, ловкие», в викторинах: «Взрослые о детях» и «Дети о взрослых», ток-шоу: «Знаю ли я своего ребенка», «Закон и дети» и т.д. Как результат такого систематического внутрисемейного общения – родители стали чаще обращать внимание на неадекватное поведение детей, обращаться с вопросами к педагогам и медработникам. Следовательно, дел стало меньше, а вместе с тем проблемам легче.

Предельно высокий уровень заболеваемости школьников обязывает нас сегодня считать внедрение здоровьесберегающих технологий воспитанием и обучением одним из стратегических направлений системы образования.

Всемиряная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Задумаемся над этим.

## ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ОСМЫСЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ

С. Г. Добротворская,

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры валеологии Казанского государственного университета

Что значит осмыслить жизненные цели? Это означает, прежде всего, найти в жизни смысл. Но понятие «цель жизни» философы отделили от понятия смысла, хотя это очень близкие понятия. Какие можно дать определения понятиям «смысл жизни», «цель жизни»? Смысл жизни – это то, к чему человек объективно стремится.

Цель жизни – это субъективное ощущение смысла жизни [1]. Смысл жизни не всегда осознается человеком, хотя он может существовать на уровне подсознания. Человек не всегда думает о смысле жизни, чаще это впервые происходит в юности, когда молодой человек не хочет смириться с мыслью о смерти [2]. О смерти и смысле жизни человек начинает также задумываться, когда по-являются болезни, когда рушатся идеалы, или же когда обнаруживаются признаки старения.

Итак, когда мы говорим о цели жизни речь идет об осознании ее смысла. Вопрос о смысле жизни имеет длинную историю. Он рассматривался в рамках философии, религии, психологии и т.д. Он относится к числу основных проблем философии. Имеются различные философские, психологические и религиозные концепции смысла человеческой жизни. Однако однозначного ответа о смысле жизни до сих пор не существует.

К сожалению, проблема смысла жизни в отечественной литературе до последнего времени мало обсуждалась. Это было вызвано тем, что в недалеком прошлом считалось, что смысл жизни – построении «коммунизма». Это было вызвано и тем, что обращение к данной проблеме часто велит за пределы науки и ведет к религии с ее отвлеченными вопросами, хотя возможна не только борьба между наукой и религией, но и сотрудничество [3].

Итак, в чем же смысл человеческой жизни? Единого ответа на этот вопрос не существует. Интересно мнение врачей [4], проводивших опрос людей, перенесших клиническую смерть. Они пришли к выводу: смысл жизни – научиться любить людей и научиться получать знания. Этот вывод был сделан на основе многочисленных свидетельств людей, которые рассказывают, приходя в себя, что существовало, излучающее свет, на роковом пороге задал человеку два вопроса: «Научился ли ты любить людей и научился ли ты получать знания?» Может быть, действительно смысл жизни можно видеть в любви к людям и в получении зна-

ний? Тогда люди, нашедшие такой смысл в жизни, должны чем-то отличаться от остальных. Да, они действительно отличаются и, прежде всего, продолжительностью жизни.

Возьмем любовь к знанию, которая существенно удлиняет жизнь. Так, продолжительность жизни детей леквализированного рабобочего равна всего 63 года, в семье учителя – 73 года. Интеллигенты живут в среднем на 10 лет дольше. Однако сложение с жизнью людей старше 85-90 лет приводит нас к выводу о том, что интерес к умственному труду, активное творчество на протяжении всей жизни способствуют ее продлению [6].

Многие люди видят смысл жизни в достижении счастья. Каковы пути для достижения счастья? Существуют разные способы. Интересны размышления хасидского мудреца Радзвина. По его мнению, человек боится одиночества, поэтому ищет другого. Другой нужен, чтобы делиться мечтами. Поэтому один из путей достижения счастья – обретение любви. Но достигнутое на этом пути счастье не будет постоянным. Любовь поделится на маятников – периоды счастья будут сменяться периодами страдания. Человек может находить другую выход, он тускнеет в путешествии. Люди всегда куда-то идут, но они никуда не приходят. К 30 годам человек понимает, что все в жизни движется по кругу, если он не найдет смысла жизни, а также способов его воплощения, то им одолевает скука. Радзвин предлагает свои пути достижения счастья и обретения смысла жизни – различные способы медитации, когда человек остается наедине со своим «Я». Тогда он может найти истинное счастье внутри, а не вне себя.

Поиск счастья может продолжаться долго, потому что человек типично ищет что-то снаружи [7]. Так, на вопрос: «Что вам необходимо для счастья?» или «Что наполнит смыслом вашу жизнь?» – большинство людей упоминают приносящие удовольствие тесные отношения с членами семьи, друзьями и возлюбленными [8]. Человек должен найти счастье внутри себя. Человек нуждается в самозерцании. Для этого нужно остаться одному. Ощущение счастья не должно сильно зависеть от того, что окружает. Добавим, что если к 30 годам человек не обретет смысла, он, как правило, не здоров. Поиск счастья внутри себя предлагают и религии.