

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

Факультет психології і соціальної роботи
Кафедра кризової психології

Рибалка О.Я.

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Конспект лекцій
Навчальний посібник

для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм
підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня магістр



Полтава 2024

УДК 159. 9: 61 (075.8)

П 86

Рибалка О.Я.

Психологія здоров'я та психологічного благополуччя: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня магістр.

Укл. О. Я. Рибалка. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2024. 58 с.

Укладач:

Рибалка Олена Яківна, кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка;

Довга Тетяна Яківна доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Центральноукраїнського державного університету ім. В.Винниченка

У навчально-методичному посібнику розглядаються основні механізми та закономірності збереження і зміцнення психічного здоров'я; стратегії психологічної допомоги людині у стресовій ситуації; методи психодіагностики; методи психологічної допомоги при порушенні психічного здоров'я.

Для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня магістр. Даний посібник стане при нагоді педагогам загальноосвітніх шкіл, вчителям основ здоров'я, психологам, кризовим психологам усім, хто цікавиться збереженням психічного здоров'я.

Затверджено вченою радою ПДПУ ім. В.Г. Короленка
(протокол №13 від 23.04. 2024 р.)

© Рибалка О.Я., 2024

© ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕДМОВА | 4 |
| Лекція № 1 Тема. Здоров'я людини в контексті психології. | 5 |
| Лекція № 2 Тема. Спосіб життя та його вплив на психічне здоров'я. | 15 |
| Лекція № 3-4 Тема. Чинники зовнішнього і внутрішнього середовища та їх дія на психічне здоров'я. | 21 |
| Лекція № 5 Тема. Психологічне забезпечення здоров'я людини. | 40 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 57 |

ПЕРЕДМОВА

Підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації. Підготовка цих фахівців є критично важливою для забезпечення психологічної безпеки та благополуччя в громадах, суспільстві в цілому, має спрямовуватися на:

- уміння забезпечення психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події;
- здобуття навичок роботи в надзвичайних ситуаціях, де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей;
- надання допомоги у відновленні після кризових ситуацій;
- уміння допомогти зменшити психологічні наслідки травматичних подій, такі як посттравматичний стресовий розлад та інші проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах;

Мета навчальної дисципліни полягає в формуванні у студентів наукового розуміння основ психології здоров'я та психологічного благополуччя; оволодіння засобами та методами збереження і зміцнення психічного здоров'я; сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення.

Ключовими завданнями вивчення дисципліни є:

1. Здійснювати підбір методів профілактики стресових станів особистості та їх впровадження.
2. Розвиток психологічної грамотності: володіння понятійним апаратом, уміння використовувати психологічні терміни та поняття у професійному діяльності;
3. Розвиток професійної компетентності: оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, надання допомоги при порушенні психічного здоров'я та надання практичних рекомендацій для відновлення і зміцнення психічного здоров'я.

Навчальний матеріал дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» розділено у межах змістового модулю «Психологічне забезпечення здоров'я людини» між темами: здоров'я людини в контексті психології; спосіб життя та його вплив на психічне здоров'я; чинники зовнішнього і внутрішнього середовища та їх вплив на здоров'я; психологічне забезпечення здоров'я людини.

Лекція № 1

Тема. Здоров'я людини в контексті психології.

Мета: засвоїти визначення здоров'я, його складові і значення здоров'я для життя і професійного зростання.

План

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Предмет і об'єкт психології здоров'я.
3. Здоров'я людини як головна цінність життя, основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості.
4. Чинники здоров'я. Рівні здоров'я (суспільне, групове, індивідуальне). Компоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне, духовне).
5. Критерії психічного здоров'я.

Основні поняття і терміни: здоров'я, життя, чинники здоров'я, еокомпоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне духовне), рівні здоров'я, психологія здоров'я, психологічне здоров'я.

Текст лекції

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки

Враховуючи, що людина є соціальною істотою, то її здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціологізації особистості, для її "обростання" суспільними відносинами, включення в ритм та життя суспільної системи. Здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, відношення людини до світу.

Здоров'я – це не тільки одна з необхідних передумов щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається. Здоров'я – це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу.

Нині, як у нашій країні, так і за кордоном, формується науковий напрям – психологія здоров'я. У 70-х роках минулого століття саме цей термін було запропоновано для окреслення нової сфери застосування психології. Термін отримав загальне визнання, і його прийняття стало чимось більшим, ніж просто виділення певної сфери застосування психології. Відбулася зміна орієнтації, перенесення акценту з хвороби на здоров'я і його детермінанти.

Батьком психології здоров'я вважають видатного американського психолога Д. Матараццо (Josef Mattarazzo), а —батьківщиною— Сполучені Штати Америки. Назва, запропонована Д. Матараццо, є агальноприйнятою і цитованою у текстах. Що стосуються самого поняття психології здоров'я, то в цілому воно має таке визначення: *психологія здоров'я – це цілісність специфічного, освітнього, наукового та професійного внеску психології як дисципліни в промоцію і підтримку здоров'я, запобігання та лікування хвороб, розпізнавання етіологічних й діагностичних корелятив здоров'я, хвороби і*

подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики. Наведена дефініція визначає психологію здоров'я як сферу різного типу діяльності психологів у галузі здоров'я і хвороби, однаковою мірою як освітньої, що полягає у поширенні психологічних знань, так і наукової, що спрямована на збільшення цих знань, а також професійної, тобто їх використання. Значно простіше пояснює предмет психології здоров'я Ш. Тейлор (Shelley Taylor) в одному з перших підручників із психології здоров'я (1986): *психологія здоров'я* є галуззю психології, що вивчає вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими, окреслює їх значення в появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби.

Загальноприйнятого визначення психології здоров'я поки що немає. Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Пісун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко т ін.

Психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Психологія здоров'я включає практики підтримки здоров'я людини від її зачаття до смерті.

Сучасна практична психологія наблизилася до розуміння необхідності вирішення завдань психологічного супроводу людини протягом усього життєвого шляху, і з цієї точки зору психологія здоров'я – наука про психологічне забезпечення здоров'я людини протягом усього її життєвого шляху.

Психологію здоров'я можна визначити у вузькому і широкому сенсі. Вузьке визначення – приватна психологічна дисципліна, що займається:

- 1) профілактикою та охороною здоров'я;
- 2) запобіганням хворобам;
- 3) виявленню форм поведінки, що підвищують ризик захворювання;
- 4) удосконаленню системи охорони здоров'я.

Широке визначення – науковий і педагогічний внесок психології у:

- 1) профілактику й охорону здоров'я;
- 2) запобігання і лікування хвороб;
- 3) виявлення форм поведінки, що підвищують ризик захворювання;
- 4) постановку діагнозу і виявлення причин порушення здоров'я;
- 5) реабілітацію;
- 6) вдосконалення системи охорони здоров'я.

Таким чином, психологія здоров'я включає в себе практику підтримки здоров'я людини протягом усього життєвого циклу і становить психологічну базу в науковій парадигмі валеології.

Сьогодні психологія здоров'я – одна із найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології. Це зумовлено не лише визнанням сучасним суспільством значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи. Суттєву роль відіграють багато інших чинників, таких як стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки,

профілактика, просвіта здоров'я, формування здоров'єорієнтованих переконань та ін. Важливим є аналіз біологічних, культуральних і соціально-економічних чинників, таких як стать, вік, освіта, місце проживання чи соціально-економічний статус. Усі ці аспекти перебувають у фокусі уваги сучасної психології, соціології та психології здоров'я.

Як навчальна дисципліна психологія здоров'я включає такі завдання:

1. Підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я.
2. Розробка змісту психічного здоров'я, його критеріїв та факторів.
3. Дослідження взаємозв'язків і взаємовпливів усіх складників здоров'я (біологічного, психічного, соціального).
4. Формування нових уявлень та установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.
5. Розвиток творчого ставлення до свого здоров'я.
6. Психологічні механізми здорової поведінки.
7. Формування внутрішньої картини здоров'я.
8. Психологічні механізми стресостійкості.
9. Гендерні аспекти психічного і соціального здоров'я.
10. Дитяча та шкільна психологія здоров'я.
11. Психологічні особливості професійного здоров'я.
12. Обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості.

Одним з основних завдань психології здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я. У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя:

- знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому; – позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято;
- розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя.

Практичне завдання психології здоров'я – створення простих і доступних для самостійного застосування тестів із дослідження здоров'я та початкових стадій захворювання, з метою формування різноманітних профілактичних програм.

Завдання досліджень психології здоров'я:

- визначення базових понять психології здоров'я;
- дослідження і систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я;
- методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного та соціального здоров'я;
- розробка простих і доступних тестів на визначення здоров'я та початкових стадій захворювання;
- вивчення чинників здорового способу життя та чинників, які наливають на ставлення до здоров'я;
- формування внутрішньої картини здоров'я;
- корекція індивідуального розвитку;
- профілактика психічних та психосоматичних розладів;
- дослідження станів перед хвороби особистості та можливостей їхньої профілактики та корекції;
- розробка концепції здорової особистості;
- визначення шляхів та умов для самореалізації, самоздійснення, розкриття духовного і творчого потенціалу особистості;

- дослідження психологічних механізмів стресостійкості;
- вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я;
- гендерні аспекти психічного та соціального здоров'я; розробка індивідуально-орієнтованих оздоровчих програм;
- дитяча та шкільна психологія здоров'я;
- психологічне забезпечення професійного здоров'я;
- психологія довголіття, профілактика старіння;
- психологічна допомога при завершенні життєвого шляху.

2. Предмет і об'єкт психології здоров'я

Головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини. Поняття вдосконалення означає постійно рушійний процес, який принципово не має завершення. Психологія здоров'я покликана визначати вектор руху нескінченного процесу розвитку людини до реального ідеалу.

Об'єктом психології здоров'я є здоровал, а не хворал особистість.

Предметом психології здоров'я є вивчення психологічних основ здорового способу життя з метою збереження та поліпшення здоров'я людини. Предмет розглядається широко, охоплює промоцію та охорону здоров'я, а також профілактику й лікування хвороб, зокрема їх чинники, причини та ідентифікатори (етіологічні й діагностичні кореляти)).

Перспективними напрямками психології здоров'я є вивчення механізмів здоров'я, розвиток діагностики здоров'я (визначення рівнів здоров'я) і станів, що перебувають на межі норми й патології, ставлення системи охорони здоров'я та профілактики до здорового населення.

Психологія здоров'я забезпечує психологічну адаптацію людини в суспільстві, сприяє її самореалізації, підвищенню якості життя, здійснює психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху.

3. Здоров'я людини як головна цінність життя, основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості

Здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни, одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів.

Незважаючи на багатовікові спроби вивчення здоров'я людини, воно дотепер залишається поняттям ідеальним, тому що не має чітких критеріїв оцінки. На сьогоднішній день немає загальноприйнятого визначення терміна «здоров'я». Існує більш ніж 200 дефініцій цієї категорії.

Найбільш прийнятною представляється формулювання ВООЗ: здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Медична енциклопедія пояснює його як «природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів та систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем».

Апанасенко Г.Л. дає таке визначення здоров'я: «Здоров'я – є цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій».

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як зовнішніми (природними та соціальними), так і внутрішніми (ті, що визначають ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя) чинниками.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні стосунки, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Якщо взяти здоров'я за 100% то 50% здоров'я залежить від способу життя, 20% від спадкових факторів, 20% від екологічного стану довкілля, 10% від рівня розвитку медичної допомоги.

На сьогодні можна виділити чотири фундаментальні процеси, які визначають стан здоров'я як індивіда так і популяції в цілому: відтворення здоров'я, його формування, споживання та відновлення.

Відтворення здоров'я – стан генофонду, стан репродуктивної функції батьків, здоров'я батьків, умови перебігу вагітності, стан пологово-допоміжної служби, наявність правових актів, що оберігають генофонд і вагітних.

Формування здоров'я – спосіб життя (рівень виробництва і продуктивність праці, ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб, особливості рухової активності, міжособистісних взаємин, шкідливі звички), стан довкілля.

Споживання здоров'я – культура і характер виробництва, соціальна активність індивіда тощо.

Відновлення здоров'я: - рекреація, лікування, реабілітація.

Здоров'я – найкращий дарунок молодості. У зрілому віці, а тим більше у старшому і похилому воно залежить від того, як ставились до нього в молодості, чи вживали заходів для його своєчасного збереження.

Хоча здоров'я – це стан протилежний хворобі, воно не має чітких меж, тому що є різні перехідні стани. Між здоров'ям і хворобою існує проміжний стан, так званий третій стан, у якому перебуває більша половина людей, що живе на землі. До осіб, які перебувають у третьому стані належать ті хто регулярно вживає алкоголь, палить, неправильно харчується, а також люди з різними хворобливими психічними розладами.

4. Чинники здоров'я. Рівні здоров'я (суспільне, групове, індивідуальне). Компоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне, духовне)

Цілісність та стійкість організму людини ґрунтується на її безперервній взаємодії з навколишнім середовищем яка, в свою чергу, обумовлюється обміном речовинами та енергією. Завдяки цьому обміну організм людини отримує необхідні речовини і створює умови для свого існування. При цьому людина з одного боку, зазнає впливу навколишнього середовища, до якого постійно пристосовується, а з іншого, - сама своєю діяльністю змінює навколишнє середовище, яке згубно впливає на її стан здоров'я.

Чинники, що впливають на здоров'я – природні та соціальні. Природні в свою чергу поділяються на *абіотичні* - світло, температура, вологість, швидкість повітря, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання, *біотичні*- вплив рослин і тварин шкочинних для здоров'я, *антропогенні* –вплив діяльності людини на живу природу. *Генетичні* чинники – функції генів регулюються клітинним середовищем, а самі клітини – хімічними чинниками з інших клітин та чинниками навколишнього середовища.

Стійкі стрибкоподібні зміни у спадковому апараті називаються мутацією. Виділяють генну та хромосомну мутацію. Перша з них обумовлена змінами хімічного складу гена, друга – це зміна загальної кількості хромосом та їх структури.

Мутагени, що спричиняють мутацію поділяються на *фізичні* – іонізуюче та ультрафіолетове випромінювання, *хімічні* – токсичні речовини, солі важких металів, відходи промисловості, антибіотики, *біологічні* – мікроорганізми, віруси, бактерії.

Поряд з природними існують інші чинники ризику, що погіршують стан здоров'я. До них відноситься: *тютюнопаління, вживання алкоголю, наркоманія, токсикоманія незбалансоване, нераціональне харчування, гіподинамія, стреси.*

Під соціальними чинниками здоров'я слід розуміти спосіб життя, який більше ніж на 50% визначає стан здоров'я людини. Спосіб життя об'єднує умови та режим праці й відпочинку, умови харчування та особисту гігієну, загартування, активний руховий режим та ставлення до шкідливих звичок, а також вплив соціального оточення на здоров'я людини.

Існують різні класифікації поняття здоров'я. Наприклад, виділяється «здоров'я населення» як статистичне поняття, що характеризується комплексом демографічних показників: народжуваністю, смертністю, рівнем розвитку, захворюваністю, середньою тривалістю життя, а також соціально-біологічними показниками. Поняття «суспільного здоров'я» розглядається як здоров'я груп населення, що проживає на певній території, у різних країнах, регіонах. Суспільне здоров'я є результатом соціально опосередкованих дій, що проявляються через спосіб життя людини, групи населення. Поняття «здоров'я популяції» розглядає процес соціально-історичного розвитку психосоціальної та біологічної життєдіяльності населення в ряді поколінь, підвищення працездатності та продуктивності суспільної праці, удосконалювання психофізіологічних можливостей

Здоров'я індивіда – чітко не визначене. Це пояснюється значною широтою індивідуальних коливань важливих показників життєдіяльності організму, а також численними факторами, які впливають на здоров'я людини, способу життя, яке веде окрема людина. Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять як здоров'я і хвороба. Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов'язані з необхідністю розв'язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Відтак кожна дефініція здоров'я по суті відображає не лише зміст цього феномену, але й сучасні їй наукові та суспільні тенденції.

Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. І на кожному з названих рівнів здоров'я людини має особливості свого прояву.

Здоров'я на *біологічному(соматичному) рівні* припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму й лікування хвороб віддавна перебувають у полі зору традиційної медицини, то наші уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки що не можуть бути визнані як задовільні.

Здоров'я на *психологічному рівні* так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням великого психіатра С. С. Корсакова, чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо.

Здоров'я на *соціальному рівні* розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І природно: тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я переживає вплив із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій та ін., причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди із здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну

впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. Реалізація ідей психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо.

5. Критерії психічного здоров'я

Основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Саме поняття психологічного здоров'я (введене І.В. Дубровіною) тривалий час входило в базовий зміст психічного здоров'я як його частина і досвід психопатології необгрунтовано використовувався стосовно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагає людині виробити засоби саморегуляції які дозволять справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як ці проблеми набудуть незворотного характеру.

На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистіні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах. Розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я. І.В.Дубровіна визначає *"психологічне здоров'я"* як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі.

Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення. Ключовим моментом у проблемі здоров'я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання. Серед особистісних проявів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- оптимізм;
- зосередженість (відсутність метушливості);
- урівноваженість;
- моральність (чесність, совісність й ін.);
- адекватний рівень домагань;
- почуття обов'язку;
- впевненість у собі;
- невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ);
- відсутність ліні;
- незалежність;
- безпосередність (природність);
- відповідальність;
- почуття гумору;
- доброзичливість;

- толерантність;
- самоповага; самоконтроль.

Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- емоційна стійкість (самовладання);
- зрілість почуттів відповідно до віку;
- вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.);
- вільний, природний прояв почуттів і емоцій;
- здатність радіти.

Серед психічних процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення);
- адекватне самосприйняття;
- уміння зосереджувати увагу на предметі;
- утримання інформації в пам'яті;
- здатність до логічного опрацювання інформації;
- критичність мислення;
- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом);
- знання себе;
- дисципліна розуму (керування думками).

Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання. Разом із тим у літературі чимало прикладів, коли для характеристики психічного здоров'я пропонуються якісь окремі ознаки його вираження. Серед них особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги. Із його допомогою можна говорити про характер функціонування психічної сфери людини з різних сторін (пізнавальної, емоційної, вольової). *Виділяють ще два критерії здоров'я в особистісному плані: гармонійність організації психіки та її адаптаційні можливості.* Що стосується психічної рівноваги, то від міри її виразності залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них. Причому сама по собі врівноваженість не виступає як застигла у своєму прояві, а розгортається в поступальному русі життєво важливих біологічних і психологічних процесів. При цьому, на думку В. Н. М'ясищева, врівноваженість людини й адекватність її реакції на зовнішні впливи мають велике значення у плані розмежування норми і патології. У неврівноваженої людини фактично порушена гармонійна взаємодія між властивостями, що лежать в основі особистісного статусу. Тільки у психічно здорової, тобто врівноваженої людини ми спостерігаємо прояви відносної сталості поведінки й адекватності зовнішнім умовам.

Аномалії в розвитку особистості найбільш яскраво заявляють про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги із соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації. Із визначення Ж. Годфруа (1992) можна виокремити такі особливості урівноваженої людини:

1. У фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага не існує без серйозної уваги до свого тіла. Давньоримський учений Ювенал стверджував: *У здоровому тілі – здоровий дух*. Утім, як і навпаки. Висновок простий: фізичне і психічне здоров'я нероздільні та взаємозалежні.

2. У сексуальному й афективному плані урівноважений індивід здатний установлювати гармонійні інтимні відносини з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших.
3. В інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє гарними розумовими здібностями, що дають йому змогу мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає та знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; прагне домогтися поставленої мети в розумний термін; не позбавлений уяви та любить шукати нетрадиційні варіанти вирішення проблеми.
4. У моральному плані врівноважена людина має почуття справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети; завжди готова визнати свої помилки, не виставляючи їх, однак, напоказ.
5. У соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати стосунки з іншими. Вона не розраховує своєї реакції заздалегідь, і ця безпосередність дає їй змогу легко спілкуватись як із тими, хто стоїть вище за соціальним статусом, так і з тими, хто стоїть нижче.
6. Нарешті, в особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушна і життєрадісна особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, що віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно. Якщо в структурі власної особистості людина виявляє цей перелік вищеперерахованих якостей, отже, вона належить до 1/3 урівноважених людей на Землі. Якщо ще не вдалося ввійти в цю когорту зрілих і здорових особистостей, то нічого страшного, оскільки чимало вчених, фахівців у сфері психічного здоров'я думають, що фактично більше 70 % усіх людей виявляють поведінку невротичного типу, хоча важкими формами неврозів страждає всього 5 % населення.

Питання / завдання для самоконтролю:

1. Дати визначення психології здоров'я людини.
2. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
3. Мета і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
4. Назвати основні складові здоров'я.
5. Чинники, які впливають на стан здоров'я.
6. Психічне і психологічне здоров'я, його характеристики.

Рекомендовані інформаційні ресурси:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука ; Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за ред Л. М. Рибалко ; Полтав. нац. техн. ун-т імені Юрія

Кондратюка. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL:
<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Здоров'язбережувальні2019.pdf>.

3. Природне навколишнє середовище та здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2021. 242 с.
4. Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Технологія формування культури здоров'я : навч.-метод. посібник / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2022. 106 с.
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18713>
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини/ За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

Лекція № 2

Тема. Спосіб життя та його вплив на психічне здоров'я.

Мета: визначити основні складові здорового способу життя і його значення для збереження і зміцнення психічного здоров'я людини

План

1. Визначення біосоціальної категорії «спосіб життя» і її складових (екологічної, соціальної, соціально-психологічної, соціально-політичної).
2. Залежність здоров'я від стилю і устрою життя. Менталітет (історичні, культурні, національні традиції) і здоров'я. Поведінка і мотивування людини як визначальні фактори індивідуального способу її життя.
3. Визначення поняття про здоровий спосіб життя. Складові частини здорового способу життя.
4. Здоровий спосіб життя – одна з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення психічного здоров'я.

Основні поняття і терміни: здоров'я, спосіб життя, стиль і устрій, поведінка і мотивація людини, складові здорового способу життя,

Текст лекції

1. Визначення біосоціальної категорії «спосіб життя» і її складових

Зміни, які відбулися в рівнях захворюваності, інвалідності, смертності, свідчать про шкідливий вплив комплексу чинників на здоров'я: це і важке соціально-економічне становище населення країни, війна і забруднення навколишнього середовища шкідливими відходами промислових підприємств,

інтенсивне хліборобство із застосуванням токсичних пестицидів та гербіцидів, забруднення значної території України радіонуклідами і наслідками військових дій. На здоров'я населення, особливо психічне, згубно впливає війна, стреси, недоброякісне і неповноцінне харчування, руйнівну дію чинять важкі метали, отрути, радіонукліди. Окрім названих чинників неабияку роль у формуванні здоров'я населення відіграє спосіб життя.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 51% її здоров'я. *Спосіб життя* – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Від установок характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел Я та зі світогляду індивіда. Яка людина, такий і спосіб її життя. У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу.

Спосіб життя включає 4 категорії: рівень життя, якість життя, стиль життя і устрій життя.

Рівень життя – це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.

Якість життя – це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія)

Стиль життя – характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Устрій життя – характеризує соціально-економічні умови життя.

Принципи способу життя: соціальні і біологічні

До біологічних належать такі:

- спосіб життя повинен будуватись згідно з віком;
- спосіб життя повинен забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя повинен бути зміцнюючим;
- спосіб життя повинен бути ритмічним;
- спосіб життя повинен бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

2. Залежність здоров'я від стилю і устрою життя. Менталітет і здоров'я. Поведінка і мотивування людини як визначальні фактори індивідуального способу її життя

Стиль і устрій життя в значній мірі визначається історичними традиціями, закріпленими в свідомості людей (працелюбність, дотримання режиму праці і відпочинку, особиста гігієна, загартовування тощо). Безліч обрядів українського народу мають один загальний недолік – усі вони завершуються застіллям, яке супроводжується переїданням, зловживанням спиртним. Цьому сприяє низький рівень культури здоров'я.

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про

елементи здорової поведінки мало потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми звертаємо мало уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили в тісному спілкуванні з природою, жили й працювати синхронно з природними ритмами. Вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу однаковісінько в будь-яку пору року.

Для людини мета «жити» полягає у задоволенні певних емоційних і духовних потреб. На це спрямована її діяльність, що полягає в бажанні й умінні творити, керувати виробництвом, займатися комерцією, досліджувати нові горизонти в науці, створювати поетичні твори, знаходити спокій духу, удосконалюватися. Людина може займати дієву позицію і у відношенні до проблем здоров'я, бо саме вона дає змогу реалізувати мету життя людини, досягти вершин у тій сфері людського буття, яка ототожнюється з уявленнями про щасливе і повноцінне життя.

На превеликий жаль, більшість людей ціну здоров'я усвідомлює лише тоді, коли його вже немає. Тільки тоді виникає мотивування – вилікуватись, стати здоровим. Недостатність мотивування бути здоровим приводить на лікарняні ліжка значну кількість людей. Факторами, які заохочують людину бути здоровою є платне лікування, врахування рівня здоров'я і наявності шкідливих звичок при влаштуванні на роботу, оплаті праці, страхуванні життя тощо.

3. Визначення поняття про здоровий спосіб життя. Складові частини здорового способу життя

Здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам життя та спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною його соціально-біологічних функцій.

У наведеному визначенні здорового способу життя акцент робиться на індивідуалізації самого поняття, тобто здорових способів життя повинне бути стільки, скільки існує людей. У встановленні здорового способу життя для кожної людини необхідно враховувати як його типологічні особливості (тип вищої нервової діяльності, морфофункціональний тип, що переважає механізм вегетативної нервової регуляції і т.д.), так і статево-вікову приналежність і соціальну обстановку, у якій він живе (родинний стан, професію, традиції, умови праці, матеріального забезпечення, побуту і т.д.). Важливе місце повинні займати індивідуально-мотиваційні особливості даної людини, його життєві орієнтири, які самі по собі можуть бути серйозним стимулом до здорового способу життя та до формування його змісту та особливостей.

Відзначимо ряд ключових положень, що лежать в основі здорового способу життя:

1. Активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності та соціального статусу.

2. У реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своєї біологічної і соціальної сутності.

3. В основі формування здорового способу життя лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей і здібностей.

4. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї.

Таким чином, програма та організація здорового способу життя для даної людини повинні визначатися наступними основними послідовними:

- індивідуально-типологічними спадковими факторами;
- об'єктивними соціальними умовами та суспільно-економічними факторами;
- конкретними умовами життєдіяльності, у яких здійснюється сімейно-побутова та професійна діяльність;
- індивідуально-мотиваційними факторами, обумовленими світоглядом і культурою людини, ступенем її орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Структура здорового способу життя повинна являти собою принципову єдність всіх сторін матеріально-побутового, природного, психологічного, соціокультурного та духовного буття людини, реалізованого через структурні, енергетичний і інформаційний канали.

Структура здорового способу життя повинна включати наступні фактори:

- оптимальний руховий режим;
- тренування імунітету та загартовування;
- раціональне харчування;
- психофізіологічну регуляцію;
- психосексуальну та статеву культуру;
- раціональний режим життя;
- дотримання правил особистої гігієни;
- відсутність шкідливих звичок;
- валеологічна самоосвіта.

4. Здоровий спосіб життя - одна з найважливіших умов та чинників формування, збереження і зміцнення психічного здоров'я

Формування здорового способу життя має своєю кінцевою метою вдосконалення умов життя та життєдіяльності на основі здоров'язберігаючого навчання та виховання, що включають вивчення свого організму та своєї особистості, освоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику та уміння реалізувати на практиці весь комплекс засобів і методів забезпечення здорового способу життя. Здійснюючи свідому та цілеспрямовану здоров'ятворчу діяльність, створюючи середовище перебування та діяльності, впливаючи на зовнішні умови, людина здобуває більшу волю та владу над власним життям і обставинами життя, роблячи саме життя більш плідним, здоровим та довготривалим. Щоб досягти цього, людина повинен насамперед стати носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету - ця проблема і є найважливішим завданням сучасної освіти.

Для формування та здійснення здорового способу життя може бути застосована інформаційна система, що плідно використовує та реалізує відповідні системи фізичної культури, медицини, кібернетики, фізіології, психології, педагогіки, і враховуючу основну особливість контингенту та цілей, умов і факторів, що впливають на життєдіяльність, організовану та забезпечувану соціальними та виробничо-технічними, науково-інформаційними та комунікаційними інфраструктурами та т.п.

Природно, що шлях кожної людини до здорового способу життя відрізняється своїми особливостями як у часі, так і по траєкторії, але це не має принципового значення - важливий кінцевий результат. Ефективність же здорового способу життя для даної людини можна визначити з наступних біосоціальних критеріїв:

1. Оцінку морфофункціональних показників здоров'я:

- рівень фізичного розвитку;
- рівень фізичної підготовленості.

2. Оцінка стану імунітету:

- кількість простудних і інфекційних захворювань протягом певного періоду;
- при наявності хронічного захворювання - динаміку його плину.

3. Оцінка адаптації до соціально-економічних умов життя:

- ефективність професійної діяльності;
- активність виконання сімейно-побутових обов'язків;
- широту та ступінь прояву соціальних і особистісних інтересів.

4. Оцінка рівня психологічних показників:

- ступінь сформованої психологічної установки на здоровий спосіб життя;
- рівень теоретичних знань по збереженню і зміцненню здоров'я;
- рівень засвоєння практичних знань і навичок, пов'язаних з підтримкою та зміцненням здоров'я;
- уміння самостійно побудувати індивідуальну траєкторію здоров'я та програму здорового способу життя.

Підсумовуючи дані про ефективність переходу до здорового способу життя, можна вважати, що він:

- позитивно та результативно знижує або усуває вплив факторів ризику, захворюваність;
- сприяє тому, що життя людини стає більше здоровим та довговічним;
- забезпечує гарні взаємини в родині, здоров'я та щасті дітей;
- є основою реалізації потреби людини в самоактуалізації та самореалізації, забезпечує високу соціальну активність і соціальний успіх;
- обумовлює високу працездатність організму, зниження втоми на роботі, високу продуктивність праці;
- дозволяє відмовитися від шкідливих звичок, раціонально організувати і розподіляти бюджет часу з обов'язковим використанням засобів і методів активного відпочинку;
- забезпечує життєрадісність, гарний настрій і оптимізм.

Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І здійснювати його важливо зі школи, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний

процес – систематизований процес, за допомогою якого можливо формувати мотивацію на здоровий спосіб життя.

Цілком очевидно, що збереження і зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя дітей та учнів, можливе лише за умови коли батьки і вчитель будуть готовими до збереження і зміцнення власного здоров'я, особистим прикладом навчатимуть дітей та учнів турбуватися про власне здоров'я.

Національною доктриною розвитку освіти України, як і іншими зазначеними документами, передбачено створення умов для реалізації оздоровчої функції освіти і розгляду здоров'я як мети, змісту і результату навчання.

Питання / завдання для самоконтролю:

1. Дати визначення способу життя.
2. Назвати категорії способу життя.
3. Основні принципи способу життя.
4. Складові здорового способу життя.
5. Значення способу життя для здоров'я і життя.

Рекомендовані інформаційні ресурси:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Природне навколишнє середовище та здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2021. 242 с.
3. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 20 жовт. 2021 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Полтав. держ. аграрний ун-т, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Полтава : Сімон, 2021. 130 с. : іл. URL:
4. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с
5. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

Лекція №3-4

Тема. Чинники зовнішнього і внутрішнього середовища і їх вплив на психічне здоров'я.

Мета: визначити основні чинники зовнішнього і внутрішнього середовища та їх вплив на психічне здоров'я.

План

1. Вплив рухової активності на психічне здоров'я.
2. Значення загартовування у зміцненні здоров'я.
3. Раціональне харчування.
4. Емоції і здоров'я.
5. Поняття про стрес і дистрес.
6. Психологічні фактори.
7. Принципи забезпечення психічного здоров'я людини.

Основні поняття і терміни: рухова активність, гіподинамія, правила і принципи загартовування, раціональне харчування, психологічні фактори.

Текст лекції

1. Вплив рухової активності на психічне здоров'я

Самим фізіологічним і ефективним з методів регуляції психіки варто вважати рухову активність. Можливості останньої щодо цього практично безмежні. Зокрема, за допомогою певного рівня рухової активності можна знижувати нервово-психічну напругу на структури головного мозку. У цьому випадку м'язова активність створює домінантне вогнище збудження в сенсомоторній зоні, що придушує (це особливість домінантного вогнища) збудження інших зон - у результаті цього процесу стан напруги знижується. Крім того, оптимальне фізичне навантаження сприяє сприятливому, природному ходу біохімічних процесів, які йдуть під впливом гормонів стресу (кортикоїдних і катехоламінів), тобто відбувається їхнє своєрідне перемикавання з механізмів стресу на забезпечення рухової активності.

Релаксуюча роль руху виявляється краще при використанні феномена перемикавання уваги. Для цього під час виконання руху необхідно зосередитися на чомусь сторонньому, не пов'язаному із проблемами, що викликають саму нервово-психічну напругу, на своїх відчуттях, сприйнятті природи та ін. Рішенню завдання допомагають комплекси фізичних вправ, які передбачають для свого виконання концентрацію уваги на різних частинах тіла. До таких вправ ставляться комплекси, що прийшли до нас із Індії та Китаю (хатха-йога, тайцзицюань, тайцзицигун і ін.). Тому що фізіологічною основою уваги є домінанта, вона відновлює нормальний стан інших нервових центрів, як би «відволікаючи» від них надлишок порушення. Аналогічним впливом володіють і дихальні вправи, цілеспрямоване використання спеціально підібраних з них (зокрема, з акцентом на подовження видиху) дає помітний релаксуючий ефект.

Крім домінантного механізму рух впливає на стан психіки опосередковано, що обумовлено особливостями функціональної організації спинного мозку. Останній має сегментарний принцип зв'язків із внутрішніми органами, ділянками шкіри та м'язами, тобто кожний окремий сегмент (частина стовпа) спинного мозку пов'язаний з певними ділянками тіла та внутрішніх органів (наприклад, нижні ділянки спинного мозку впливають на стан сечостатевої системи і управляють м'язами нижніх кінцівок, верхні - на стан серця, дихання та управляють м'язами плечового пояса). При цьому порушення стану якого-небудь органа або системи закономірно проектується на відповідні м'язи; от чому, наприклад, при захворюванні серця біль не тільки локалізується в області серця, але і віддає під лопатку та у ліву руку. Такий функціональний взаємозв'язок м'язів тулуба та кінцівок із внутрішніми органами обумовлює позитивний вплив спеціально підібраних фізичних вправ на стан органів, причому саме відповідно до сегментарної організації спинного мозку та здійснюваної їм іннервації. Таким чином, у результаті використання цілеспрямованого руху через різні фізіологічні механізми можливо домогтися не тільки зниження нервово-психічної напруги, але та нормалізації емоційного статусу. Більше того, після м'язового навантаження найчастіше виникає відчуття задоволення («м'язова радість»), комфорту.

Рух - це потужний фактор відновлення розумової працездатності по механізму активного відпочинку. Однак у випадку сильного розумового стомлення рухова активність може його збільшити, що зв'язано зі зниженням у цих умовах ефективності гальмівних механізмів, у значній мірі зумовлюючих ефект відновлення. Тому після роботи, що викликала сильне розумове стомлення, необхідний спочатку пасивний відпочинок (сон, пасивне розслаблення) і лише потім використання рухової активності.

Природа щедро обдаровує людину резервами здоров'я. Збереження цих резервів гарантує їй активне довголіття. Однак, на жаль, ми погано зберігаємо те, що нам дала природа.

Зниження фізичної працездатності (подолання чоловіками за 12 хв. бігової дистанції менш як 2 км, а жінкам – 1,5 км, показники велоергометрії нижче 1,5 Вт./хв./кг. маси тіла) або незадовільні результати функціональних проб формують у практично здорової людини стан, що викликає зниження професійної працездатності і швидку втомлюваність. Він характеризується задихом при помірному фізичному навантаженні, неприємними відчуттями в ділянці серця, запамороченнями, холодними кінцівками, схильністю до болів в спині, що виникають внаслідок функціональної недостатності «м'язо-зв'язкового корсета», порушення сну, зниженням концентрації уваги, підвищеною нервово – емоційною збудливістю, відносно ранніми ознаками старіння.

Дослідженнями встановлено, що головним показником життєдіяльності кожного з нас є той потенціал біоенергетики, який може бути використаний для здійснення «фізіологічної роботи» на протидію шкідливим чинникам, пристосування до зміни умов навколишнього середовища. На жаль, спосіб життя сучасної людини не сприяє збереженню даного нам від природи енергопотенціалу: гіпокінезія, переїдання при цьому знижується енергопотенціал на 1 кг маси тіла), шкідливі звички, низька культура

виробництва та міжособистісних відносин – усе це призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Енергопотенціал на рівні цілісного організму реалізується через фізичну працездатність. Тому саме вона (загальна витривалість) характеризує “кількість” нашого здоров’я. Визначаючи фізичну працездатність, ми інтегрально характеризуємо фізіологічні резерви нашого організму. Як це зробити? Насамперед необхідно знати свій пульс. Чим він нижчий у спокої, тим, здебільшого, вища фізична працездатність людини. Якщо вранці у чоловіка, який ще лежить у ліжку, частота ударів пульсу за 1 хв. не перевищує 50 – маємо оцінку “відмінно”, до 65 – “добре”, 65-75 – “задовільно”, понад 75 – “погано”. Для жінок та юнаків – на 5 ударів більше.

Приблизну оцінку фізичної працездатності можна одержати, підіймаючись сходами. Вийдіть на 4 поверх у середньому темпі ходи без зупинки. Якщо ви легко подолали цей підйом і відчуваєте, що у вас ще є резерв – оцінка “добре”. Якщо задихалися, то це означає, що рівень вашого здоров’я низький і слід негайно розпочати фізичні тренування. Хворим на стенокардію чи гіпертонічну хворобу необхідно пройти попередній лікарський огляд. Якщо цих захворювань немає, можна скласти собі програму оздоровчого тренування.

Для створення індивідуальної програми оздоровчого тренування необхідно оцінити рівень власної фізичної працездатності. З цією метою широко використовують функціональні проби.

ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 сек (V). Величини показників послідовно розміщені та оцінені в балах. Їх сумою кількісно характеризуються рівень соматичного здоров’я та достатньо точно прогнозуються стан загальної фізичної працездатності і “критична” (максимальна) частота серцевих скорочень.

Саме ці дані необхідні людині, щоб зробити висновки про рівень здоров’я і розробити власну програму фізичних тренувань.

Методи самооцінки деяких фізичних станів людини

1. Адаптаційний потенціал організму оцінюється за методом, запропонованим Р.М. Баєвським із співавторами.

Система кровообігу слугує індикатором адаптаційного потенціалу організму – запасом пристосувальних можливостей, які забезпечують розвиток і протікання захисних реакцій. Перехід від здоров’я до хвороби, від норми до патології представляє собою процес поступового зниження ступеня адаптації організму до умов оточуючого середовища (зменшення адаптаційного потенціалу).

Функціональний стан (або рівень здоров’я оцінюється):

- задовільною адаптацією організму до умов оточуючого середовища при високих або достатніх функціональних можливостей організму;
- напругою адаптаційних механізмів, при якій достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів;
- незадовільною адаптацією організму до умов оточуючого середовища при понижених функціональних можливостях організму;
- зривом адаптації, який супроводжується зниженням функціональних можливостей організму.

Для визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу запропонована така формула:

$$\text{АП (в балах)} = 0,011 \times (\text{ЧП}) + 0,014 \times (\text{АТс}) + 0,008 \times (\text{АТд}) + 0,014 \times (\text{В}) + 0,009 \times (\text{МТ}) - 0,009 \times (\text{Р}) - 0,27 \text{ де}$$

АП – адаптаційний потенціал;

ЧП – частота пульсу за 1 хв.;

АТс – систолічний артеріальний тиск

АТд – діастолічний артеріальний тиск;

В – вік (кількість років);

МТ – маса тіла (кг);

Р – зріст (см)

За допомогою цієї формули забезпечується розпізнання функціональних станів в 71,8% спостережень.

Для визначення функціонального стану використовується така шкала:

1. задовільна адаптація – не більше 2,1 бала;
2. напруга механізмів адаптації - 2,11 – 3,2 бали;
3. незадовільна адаптація – 3,21 – 4,3 бали;
4. зрив адаптації – 4,31 бала і більше.

Ідеальна маса тіла визначається за формулами

для чоловіків: $50 + (\text{зріст в см} - 150) \times 0,75 + (\text{вік, роки} - 21) / 4$;

для жінок: $50 + (\text{зріст в см} - 150) \times 0,32 + (\text{вік, роки} - 21) / 4$.

Сьогодні все більше людей усвідомлюють шкоду і згубний вплив на організм так званої гіподинамії – обмеження рухової активності, яка призводить до хвороб. При цьому загальновідомо і не викликає сумнівів, що фізкультура і спорт сприятливо впливають не тільки на всі системи і органи організму людини, але є ще й дієвим профілактичним і регуляторним засобом стосовно до різних негативних явищ, таких як психічна напруженість і стрес стан тривоги, фрустрації і т.д.

Регулярні заняття фізкультурою підвищують опір організму до застудних та інфекційних захворювань, сприяють фізичному і нервово-психічному розвантаженню людини, тобто підвищують витривалість, толерантність і адаптацію людини до негативних явищ навколишнього середовища. Фізкультурно – оздоровча діяльність сприяє формуванню хорошого фізичного здоров'я. Крім того, вона прямо чи опосередковано пов'язана не тільки з медичними, соціальними, економічними і виробничими аспектами життєдіяльності суспільства, але й з моральними, естетичними аспектами виховання людини.

Гіподинамія — це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості (тривалі космічні польоти). Гіподинамія у шкільному віці часто пов'язана з нераціональним розпорядком дня дитини, перевантаженням її навчальною роботою, унаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, гри, заняття спортом.

Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на м'язи, але й на інші органи і на фізіологічні системи. Фізична робота належить до фізіологічно важливих елементів нормальної життєдіяльності, вона впливає на кістково-суглобовий апарат, кровообіг, дихання, обмін речовин, ендокринну

рівновагу, на діяльність нервової та інших систем організму. Тому адекватний рівень рухової активності гармонійно формує організм анатомічно і функціонально, переважно визначає стійкість людини до несприятливих умов навколишнього середовища, до хворобливих факторів. Тривале обмеження навантаження на м'язовий апарат може стати причиною зворотних функціональних порушень, а деколи може прискорити виникнення патологічних змін в організмі (гіпертонічна хвороба, артеросклероз).

Обмеження рухової активності сприяє зниженню функціональних можливостей м'язової системи. Наприклад, після двомісячного ліжкового режиму на 14-24% зменшуються силові показники, на 26-35 % динамічні показники і статична витривалість, знижується тонус м'язів, зменшуються їхні об'єм і маса. М'язові групи тіла людини втрачають властиву їм рельєфність внаслідок відкладення підшкірного жиру. Мінеральний обмін порушується вже через 1-15 днів ліжкового режиму. У результаті зменшення кількості кісткової речовини або недостатнього звапніння порушується мінеральний обмін кісток, зменшується щільність кістки, що називається *остеопорозом*.

Унаслідок обмеження м'язової активності виникає детренованість серцево-судинної системи, збільшується частота серцевих скорочень у спокої. Навіть при незначному короткочасному фізичному навантаженні частота пульсу досягає 100 ударів за 1 хв і більше. Серце при цьому працює неекономно, потрібний об'єм крові викидається за рахунок збільшення кількості, а не сили серцевих скорочень. Порушується також регуляція артеріального тиску (він підвищується).

При гіподинамії звужуються найдрібніші артеріальні і венозні судини, зменшується кількість функціональних капілярів у тканинах, змінюється стан центральної нервової системи, виникає так званий астенічний синдром, який виявляється у швидкій втомлюваності та емоційній нестійкості.

Особливо небезпечна гіподинамія у ранньому дитячому і шкільному віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. При цьому значно знижується опірність до збудників інфекційних хвороб; діти часто хворіють, захворювання можуть переходити в хронічні. Недостатня рухливість школяра і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Так зване м'язове голодування в дитини може викликати більш явне порушення функцій, ніж у дорослих, воно призводить до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності.

2. Значення загартовування у зміцненні здоров'я

Загартовування - обов'язковий елемент фізичного виховання, який має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення опірності інфекціям і збільшення працездатності.

Суть загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного апарату, в розвитку захисних функцій організму до шкідливих факторів зовнішнього

середовища. В результаті загартовування підвищується стійкість організму до несприятливих погодних факторів.

Крім того, загартовування зміцнює нервову систему людини. Останнє пояснюється тим, що шкіра і нервова система функціонально тісно пов'язані між собою, оскільки розвиваються з одного зародкового листка.

При загартовуванні треба дотримуватися певних *принципів*:

1) принцип поступовості. Силу подразнення потрібно підвищувати поступово. Так, приступаючи до водних процедур потрібно починати з прохолодних, а потім переходити до холодних;

2) систематичність загартовування. Загартовуючі процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні;

3) різноманітністю засобів загартовування досягається не лише стійкість до різних факторів, але й наростає ступінь загартованості;

4) індивідуалізація загартовуючих процедур за віком і станом здоров'я.

Загартовуватись можна як місцевими, так і загальними процедурами. Що стосується розтирання шкіри після охолодження, то це сповільнює утворення стійкості до коротких і різких перепадів температур. Перекривають загартовуючий ефект і м'язеві навантаження з вираженою теплопродукцією. Тому фізичні вправи в процесі загартовування повинні бути помірними або співвідносними з інтенсивністю охолодження.

Загартовування повітрям. Повітряні ванни найбільш легкі і безпечні. З них рекомендується починати загартовувальні процедури. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти і іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. Загартовування повітрям слід починати при 15-20°C і по мірі адаптації до цього рівня переходити до 10 С, починаючи з 15-20 хв. в поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і теплим душем. Однією із форм загартовування холодним повітрям зимою є сон при відкритій квартирі.

Загартовування водою. Вода має велику теплопровідність і сильний термічний вплив, порівняно з повітряною ванною тієї ж температури. Головними факторами гідропроцедур є температура, тривалість дії, механічний (масуючий) тиск і гідродари, особливо при плаванні і прийомі душу. Це покращує лімфо- і кровообіг. Для загартовування необхідна прохолодна (33-20°C) і холодна (нижче 20°C) вода. Температура оточуючого повітря на початку загартовування повинна бути 17-20°C.

При водних процедурах завжди слід добиватися активної шкірної реакції - почервоніння і відчуття розігріву. Найкращий час для загартовувальних процедур - відразу після ранкової зарядки. Холодові процедури перед сном не рекомендуються, оскільки вони збуджують нервову систему і погіршують сон. Ранкові водні процедури сприяють переходу організму в активний, бадьорий стан. Загартовування водою починають з обтирань - найбільш м'яких водних процедур (рушник, змочений водою). Тривалість процедури — 4-5 хв.

Ще більший загартовуючий вплив має холодний душ. Тут механічний напір води досягає 4 атм. Температура душа на початку загартовування - біля 30-

32°C, тривалість прийому - не більше 1 хв. Далі температуру слід знижувати приблизно на 1С через кожні 3-4 дні, а тривалість процедури збільшувати до 2 хв.

При високому ступені загартованості використовуються контрастні душі, поперемінно холодною і теплою водою.

Підвищують стійкість організму до простудних захворювань такі прості і доступні всім водні процедури як обливання стоп і полоскання горла холодною водою. Особливо корисний такий вид загартовування тим, хто схильний до захворювань носоглотки.

Стопи (до кісточок) занурюють в таз з водою кімнатної температури на 1 хв. Потім їх розтирають махровим рушником до відчуття тепла. Тривалість процедури щоденно збільшують на 1 хв., до 10 хв, знижуючи при цьому температуру кожні 3 дні на 1°C. Через 2 місяці температура повинна бути не вище 5-7°C.

Корисно загартовувати ноги, поперемінно опускаючи їх то в теплу, то в холодну воду.

Загартовування сонцем - точніше, прийом повітряно-сонячних ванн. В помірних дозах сонячне проміння сприятливо впливає на обмінні процеси, розвиток дитячого організму, посилює дихання і кровообіг. Крім того, сонячні ванни сприяють виробленню витривалості до тепла.

Починають загартовування сонцем з 5-10 хв. кожний день, доводячи час до 2-3 год.

Сонячні ванни краще приймати в ранкові години - з 9.00 до 10.30. Найбільш корисний травневий загар.

Сонячні ванни допустимі тільки через 2 год. після прийому їжі. Приймати їх рекомендується натще.

Загартовування ходінням босоніж - корисне в дуже багатьох аспектах. Дослідження останніх років показали, що терморецептори розміщені на поверхні шкіри нерівномірно. Якщо на 1- 2 см шкіри в середньому приходиться по 2 точки, які сприймають тепло (сосочки Руфіні) і 12 холодних точок (колби Краузе), то на шкірі стоп і слизовій оболонці дихальних шляхів їх є значно більше. Велика кількість холодних і теплових точок на підшві є причиною того, що саме охолодження ніг у незагартованих людей часто викликає простудні захворювання.

Взуття, яке все життя майже безперервно носить сучасна людина, створює для ніг постійний комфортний мікроклімат. Тому від функціональної бездіяльності теплорегуляторна реактивність рецепторів підшві поступово знижується. Будь-яке охолодження ніг у незагартованої людини може викликати застуду. До того ж, оскільки стопи знаходяться в безпосередньому рефлекторному зв'язку із слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів, при місцевому охолодженні ніг її температура різко знижується, внаслідок чого виникає кашель і хрипота. Охолодження слизової оболонки дихальних шляхів у незагартованих людей сприяє активізації вірусів грипу, які при звичайній температурі тіла людини залишаються в пасивному стані і через 1-2 дні, не викликавши хвороби, гинуть.

Крім загартовуючої дії ходьба босоніж має також великий вплив на багато функцій організму через тактильну чутливість шкіри підшвенної поверхні стопи.

На підошві є величезна кількість механорецепторів, які сприймають різноманітні тактильні подразнення від легких доторків до сильних натискувань і ударів, які викликають біль. На кожен 1 см² поверхні шкіри приходиться в середньому до 200 механорецепторів (тілець Мейснера, дисків Меркеля і Паччіні), а на підошві їх є значно більше.

Академік А.А.Микулін вважає, що іоносфера через атмосферу «забирає» з людини негативно заряджені іони, а зарядження статичною електрикою відбувається безпосередньо від земної поверхні через ноги.

3. Раціональне харчування

Харчування виступає однією з форм зв'язку організму людини з навколишнім середовищем, яке забезпечує надходження в організм поживних речовин, які необхідні організму як для пластичних цілей та і для покриття енергетичних витрат організму. Необхідно відзначити, що разом з їжею в організм надходять і токсичні речовини антропогенного походження.

Із різноманітними продуктами харчування людина отримує тисячі речовин, серед яких біля 100 є необхідними для нормальної життєдіяльності. Це – білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода та інші компоненти їжі. Всі вони беруть участь в обміні речовин, а деякі з них перетворюються в структури людського організму, необхідні для утворення хімічних передавачів нервових імпульсів (медіаторів), гормонів, ферментів, регуляторів імунітету та інших, які служать джерелом енергії і забезпечують всі фізіологічні процеси.

Частина речовин належить до незамінних факторів харчування. Оскільки організм їх не виробляє, а потребує постійно, то забезпечення ними здійснюється завдяки правильно підбраному харчуванню. Це – незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, харчові волокна, мінеральні речовини і вітаміни, нестача яких у повсякденному раціоні згубно впливає на здоров'я людини. Їхня кількість у різних продуктах тваринного і рослинного походження неоднакова. Тому корисність тих чи інших продуктів, а також всього харчового раціону визначається не тільки за складом у них харчових речовин, а й за ступенем їх засвоєння і калорійністю.

Раціональне харчування (ratio - розумний) - це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов прийому їжі.

Вимоги до харчового раціону:

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад - оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;

- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- 6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
- 7) санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.

Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.

Правильне харчування - перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо. Дослідницький відділ Центру аеробіки сформулював вісім основних принципів раціонального харчування.

1. Підтримуйте постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% - на вуглеводи, 20% - білки і 30% - жири. Отже 50% калорій, які ми вживаємо, щоденно приходиться на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі. Вуглеводи діляться на моносахариди, дисахариди і полісахариди. Наприклад, моносахариди - глюкоза, дисахариди - цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди - крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини.

Крохмаль - міститься в зернах пшениці (55%), рисі (55%), картоплі (18%).

Клітковина, яка входить до складу овочів і фруктів, в кишечнику людини розщеплюється за участю бактеріальної флори. Вона посилює виділення жовчі і виведення з організму холестерину, перистальтику кишечника і забезпечує почуття насичення.

Пектинові речовини - є стабілізуючим матеріалом. Вони обволікають слизову оболонку кишечника і захищають її від механічних і хімічних подразників, зв'язують патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводять їх з організму.

Вуглеводи складають основу наших харчових продуктів, таких, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, кукурудза, хліб, вівсяна каша, рис.

Вміст жирів у щоденному раціоні біля 30%. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри.

Жири відкладаються в жировій тканині і утворюють запас енергетичного матеріалу. Жири підшкірножирової клітковини оберігають органи від переохолодження, а жирова тканина яка оточує внутрішні органи, фіксує їх і попереджує від зміщень і травм.

Надлишок жиру в раціоні часто пов'язують із виникненням раку кишечника, грудей, підшлункової залози, яєчників і прямої кишки.

Важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість. Рослинні жири, які входять до складу соняшникової і соєвої олії, кукурудзяного масла, рослинного маргарину, горіхів більш корисніші, ніж жири тваринного походження, оскільки в рослинних жирах є ненасичені жирні кислоти. Насичених жирних кислот особливо багато в маслі, сметані, жирному м'ясі, сосисках. Особливо небезпечні смажені жирні продукти, які містять акролеїн.

Білкові продукти повинні складати біля 20% калорій, які ми щоденно вживаємо. До них відносяться риба, телятина, пісна яловичина, баранина, свинина, твердий сир, молоко, молочнокислий сир, яйця.

Білки складають основу структурних елементів клітин і тканин тіла людини, входять в склад ферментів, беруть участь у виробленні імунітету. Зараз добре відомо, що розпад і синтез білка проходить безпосередньо за участю ферментів, при цьому всі білки обновлюються на протязі 5-7 днів.

Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності. Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишечнику вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження. Але надлишок тваринних білків у раціоні приводить до такого захворювання як подагра.

2. Дотримуйтесь правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожен прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% - на обід, 25% - на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

3. Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерю. На протязі 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють в другій половині дня, їдять менше.

Незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з раціональним харчуванням пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, в той час як лімітоване вживання калорій може привести до її зменшення.

4. Культивуйте в собі здоровий страх перед повнотою. Надлишкова вага пов'язана із небезпекою такої хвороби, як рак. Жирові депо є місцем збереження отруйних речовин.

5. Не виснажуйте організм малою кількістю калорій. Перш за все це стосується людей, які самі себе обмежують в калоріях, намагаючись схуднути. Іноді це дає негативні наслідки. Якщо ви вирішили займатися крім того фізичними навантаженнями, то кількість їжі повинна бути збільшена.

6. Користуйтеся формулою для розрахунку вашої ідеальної ваги. Занадто низький вміст жиру в організмі може викликати певні аномалії і порушення. Жінки, у яких вміст жиру не досягає 15% нерідко страждають порушенням менструального циклу і порушенням протікання вагітності.

7. Користуйтеся формулою для визначення числа калорій, необхідних для підтримки ідеальної ваги. Перш за все необхідно, щоб кількість калорій, які ми щоденно вживаємо, була збалансована.

Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які необхідні для основного обміну, засвоєння їжі і фізичної діяльності.

Енерговитрати і енергетичну цінність їжі вираховують в кілокалоріях.

Основний обмін - це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем, підтримують температуру тіла. Для молодих чоловіків середньої маси тіла (70 кг) основний обмін складає - 1600 ккал, у жінок - 1400 ккал. Біля 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, головним чином білків і в значно меншій мірі - вуглеводів і жирів.

Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку.

За енерготратами люди поділяються на 5 груп.

I група - робітники переважно розумової праці: керівники підприємств, медичні працівники, педагоги, диспетчери, науковці, літератори - 2700-2800 ккал.

II група - легка фізична праця, агрономи, зоотехніки, медсестри, санітари, продавці 2900-3100 ккал.

III група - середня по важкості робота, слюсарі, лікарі-хірурги, залізничники, водії - 3200-3500 ккал.

IV група - важка фізична праця, будівельники, працівники с/г, столяри - 3600-3900 ккал

V група - особливо важка робота, сталевари, шахтарі, вантажники - 4000-4300 ккал.

8. Якщо у вас є надлишкова вага, негайно переходьте на індивідуальний план харчування, а саме:

1) Особливо дотримуйтеся правила 50:30:20.

2) Зменшуйте вживання калорій і збільшуйте їх витрати (0,5 кг зайвого жиру еквівалентні 3500 ккал).

Щоб втратити 1 кг (7000 ккал) в тиждень, потрібно щоденно відмовлятися від 1000 ккал. А для того, щоб втратити переважно жирову тканину, а не м'язеву, слід збільшувати фізичну активність.

3) Їсти менше жирної їжі, різко обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сосисок, сметани, сиру, майонезу.

4) Вживайте менше цукру (варення, тортів, печива).

5) Їсти більше низькокалорійних продуктів, об'ємних (сирі овочі, фрукти, хліб грубого помолу, соки).

6) Віддавайте перевагу м'ясу птиці, риби. Вживайте менше яловичини, свинини, баранини.

7) Щоденно вживайте від 6 до 8 стаканів води, фруктових соків.

8) Їсти треба повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше 20 хв. (саме через 20 хв. приходить почуття ситості). Процес розжовування знижує стрес і напруження.

9) Намагайтесь харчуватися розумно. Пам'ятайте, що почуття голоду виникає двічі. Спочатку його викликають нервові імпульси з порожнього шлунку, після переходу останніх порцій харчової кашки в дванадцятипалу кишку. Якщо людина прийняла їжу, то в цьому випадку почуття ситості виникає відразу після наповнення шлунку певною кількістю їжі. Якщо ж людина подавляє перший сигнал голоду, то це відчуття проходить, людина не звертає уваги на цей сигнал.

Другий сигнал поступає в ЦНС з «голодної» крові, після того як поживні речовини перейшли з неї в клітини, тканини організму. Цей сигнал дуже стійкий,

людина реагує на нього і знаходить час прийняти їжу. Після прийому їжі за другим сигналом відчуття повноти шлунку з'являється не відразу, а лише після насичення крові і тканин поживними речовинами. Почуття голоду зникає через 2-3 години. В результаті людина втрачає відчуття міри, не дивлячись на те, що шлунок переповнений. Особливо небезпечне переїдання перед сном, яке затруднює роботу серця, легень, викликає різні захворювання шлунку.

10) Необхідно обмежити споживання солі, яка часто викликає гіпертонію. Треба пам'ятати, що організму потрібно лише 2 г солі в день, а ми споживаємо до 20 г.

11) Виконання регулярних фізичних вправ.

4. Емоції і здоров'я

Емоціональне здоров'я – один із аспектів здоров'я, яке позитивно впливає на працездатність і життєдіяльність людини. Одні емоції сприяють досягненню мети, інші заважають здійсненню бажань людини, роблячи людину пасивною, безсилою, невпевненою в своїх діях.

Дві з половиною тисячі років тому великий лікар Гіппократ вчив про те, що людське здоров'я залежить не тільки і не стільки від зовнішніх показників, будь то якість споживаної їжі, вдихуваного повітря або способу життя, а й від того, чи живе людина в гармонії з самим собою і оточуючими.

Слово «емоція» походить від латинського «emovere», що означає хвилювати, збуджувати. З часом значення цього слова змінилось і сьогодні можна визначити, що емоції – це узагальнені почуттєві реакції, які виникають у відповідь на різноманітні по характеру екзогенні та ендогенні сигнали, які призводять до змін у фізіологічному стані організму. Психологи вважають, що емоції відображають не предмети і явища реального світу, а об'єктивне відношення до них.

Відображувальна діяльність людини, що стосується зовнішнього світу, а також відчуття, які йдуть від власного тіла, супроводжуються емоціями, в яких виявляється наше суб'єктивне ставлення до навколишнього світу і до самих себе. Отже, емоція (або емоційне почуття) – це суб'єктивний стан, що супроводить усі наші психічні процеси. Вони відображають наше ставлення до того, що ми сприймаємо і переживаємо. Це більш-менш стійкі психічні переживання, що виражають ставлення людини до самої себе, оточення, тієї чи іншої події. Джерелом емоцій є навколишня дійсність.

Почуття виникають унаслідок діяльності і впливають на цю діяльність, її характер і продуктивність. Вони тісно пов'язані з потребами організму і формуються під впливом суспільства.

Слід зазначити, що емоція - надзвичайно сильний комплекс переживань, а окремі її компоненти тісно пов'язані з підкірковими системами і корою мозку. Кожен компонент емоції інтегрований з іншими в одне ціле, хоч і може виявитись ізольовано. Звичайно, усі вищі емоції людини, емоційна стійкість виникли завдяки кірковим функціям. Наприклад, почуття колективізму, любов до батьківщини мають характер інтелектуальний і вольовий. Вони спричиняють сильні емоційні переживання, про що свідчать численні

героїчні подвиги з історії. Емоції виявляються не тільки суб'єктивно, а й об'єктивно.

Емоції можна класифікувати за характером (нижчі і вищі), тоном (позитивні і негативні), механізмом виникнення (реактивні і вітальні). Емоція здорової людини тісно пов'язана зі стереотипом. Її глибина залежить не стільки від сили подразника, скільки від його значення. Індивідуальні особливості емоцій залежать також від типу нервової діяльності, а вікові варіації емоцій виявляються в різній інтенсивності їхньої глибини і рухомості, що характеризує взаємовідношення збудливого і гальмівного процесів у різному віці.

Емоції значно впливають на здоров'я людини. Позитивні емоції сприяють зміцненню здоров'я, подоланню захворювань. Більшу кількість захворювань сучасної людини заносять до переліку нейрогенних. Це гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарду, деякі шлунково-кишкові захворювання, захворювання шкіри і т.д. Визначальну роль у виникненні цих захворювань відіграють негативні емоції. М.І. Аствацатуров писав, що “серце уражується страхом, печінка - гнівом, шлунок - апатією”.

Вченими також доведено, що характер мислення людини є причиною і морального стану здоров'я. Відомо, що нерідко хвороби тіла виникають від думок, їх змісту, від емоційного стану людини, її особливих властивостей та цінностей. Думка, що стверджує здоров'я, оздоровче діє на весь організм, і навпаки, думки негативні, невпевнені, наповнені злістю і ненавистю негативно впливають на стан внутрішніх органів.

Одне з найпоширеніших захворювань – хвороби серця, можуть виникнути внаслідок нестачі любові, відчуття безпеки і від емоційної замкнутості людини. Якщо хтось вважає, що кохання не вартий, або не вірить в нього, а може просто соромиться проявляти його до інших людей, то він обов'язково зіткнеться з проявами захворювань серцево-судинної системи. Артрити, властиві людям безвідмовним, які не можуть сказати «ні», і вони вважають, що їх просто експлуатують. Цим людям просто необхідно навчитися відмовляти.

Люди, які готові звалити на свої плечі непосильне навантаження і невтомно працювати, щоб відповідати очікуванням оточуючих, ризикують придбати гіпертонію. Проблеми з нирками можуть турбувати людей критичних або тих, які серйозно розчарувалися в чомусь. Цим людям властиво вважати, що їх гноблять і обманюють. Такі негативні емоції і почуття приводять до порушення хімічних процесів в людському організмі. Невміння або небажання бути самостійним можуть спровокувати астму або інші проблеми з легенями.

Шлункові проблеми (запори, виразки, коліти), на думку психотерапевтів, це показник застрягання в минулому, тобто, небажання відмовитися від старих ідей і поглянути на сьогоднішній день. Шлунок – показник наших проблем. Агресивність, ненависть, заздрість і страхи – це ті емоції, придушення яких може призвести до шлункових розладів. Тривале роздратування, особливо властиве стану стресу, призводить до гастриту. Надлишок шлункового соку і, як наслідок, печія свідчать про пригніченість, агресивність.

5. Поняття про стрес і дистрес

Сучасна людина наражається на багато факторів ризику, постійно зазнає підвищених психічних навантажень, що негативно впливає на стан її нервової та серцево-судинної систем, знижує опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Медичною наукою «стрес» уперше зафіксований у 1966 р. Запровадив його канадський учений-біолог Ганс Сельє. У перекладі з англійської слово «стрес» означає «напруження», відповідь організму на поставлену перед ним проблему.

Стрес – явище, у якому нерозривно переплетені і фізіологічні, і психологічні механізми. Фізіологічний механізм стресу полягає в тому, що під дією сильного подразника в кров викидаються певні гормони. Під їх впливом змінюється режим роботи серця, підвищуються тиск, частота пульсу, змінюються захисні властивості організму. Особливо важливий той факт, що стресорами можуть бути не тільки безпосередні, фізичні сигнали небезпеки, але і психологічні (необхідність прийняття особливо відповідального рішення, конфлікт і т.д.) Навіть якщо у важкій стресовій ситуації людина цілком зберігає контроль за своїми діями, вчинками, станом у цілому, то при цьому знижується адаптаційний резерв його організму, і в результаті підвищується імовірність піддатися різним захворюванням (знижуються захисні властивості організму).

Сельє увів поняття про фази стресу, виділив основні стадії: небезпеки (мобілізація захисних сил), резистентності (приспосовування до важкої ситуації) і виснаження (наслідки тривалого впливу стресу).

Стрес – це сукупність загальних, неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають «напруження» функцій органів.

Слабкий стрес є нормальним явищем у житті і потрібним для реалізації нашої повноцінності. Такий стрес називається *сустресом*. Однак сам стрес, якщо він інтенсивний і довготривалий, може стати основою розвитку захворювань або зумовити смерть. Для повноцінного життя людини потрібні різні ступені стресу. Тому кожна людина повинна ретельно вивчати саму себе і знайти той рівень стресу, при якому вона почувала б себе найбільш комфортно, яку б роботу вона не виконувала. Є люди, стресостійкі до побутових невдач, але дуже стресореактивні до сімейних проблем та невдач у коханні, інші дуже боляче сприймають невдачі на роботі, ще інші - втрату соціального положення в суспільстві.

Стрес проходить три основні фази розвитку: стрес чекання; власне стрес; післястрес.

Стрес чекання Г. Сельє трактував тільки як мобілізаційний і такий, що готує організм до напруження, коли включаються захисні механізми. Це хвилювання перед екзаменом, відповідальним виступом, вирішальною розмовою. І чим більше хвилюється людина на цьому етапі, тим слабша її реакція у другій фазі. Сильне напруження симпатико-адреналінової системи у першому періоді сприяє надмірному виділенню адреналіну, на другу фазу енергії стає мало і це дає змогу мобілізувати всю енергію для досягнення мети. Роль першої фази стресу полягає не тільки в тому, щоб

мобілізувати захисні сили організму, але й надати йому у потрібний період енергію для ефективної реакції.

Власне стрес. Підготовлений у першій фазі організм добре переносить і другу фазу, реалізуючи максимум своїх можливостей. Спортсмен досягає ліпших результатів, ніж на тренуванні, студент на екзамені виявляє глибші знання. Проте «висока нота», тобто напруження не може тривати дуже довго, продовжений стрес може призвести до зриву. Г. Сельє назвав таке явище *дистресом*. Дистрес, або гіперстрес, швидко виснажує резерви симпатико-адреналінової системи, а це призводить до і порушення механізмів адаптації.

Після стрес. Викидання адреналіну у кров'яне русло під час відпочинку більше, ніж під час роботи. Студент після екзаменів лягає спати, однак не може заснути або раптово пробуджується і в нього виникає безсоння. Фактори, що спричинюють стан стресу, у цивілізованому світі багато. Вони так часто виникають, що організм людини піддається справжньому «бомбардуванню», тривожними сигналами, а стресова ситуація стає неминучою. Такими факторами є шум, запахи, зміна екологічного стану, перебування на робочому місці, сімейне життя тощо. Оскільки людина більшу частину часу проводить на роботі, то і можливість стресу там значно більша. Від рівня вибагливості людини багато в чому залежить і виникнення у неї надзвичайного стресу. Чим більше збігаються наша вибагливість і можливості, тим легше нам бути в злагоді з собою, і тим рідше виникатимуть конфлікти у сім'ї і на роботі, тим менше можливостей розвитку стресових станів та їхніх шкідливих наслідків, які залежать як від життєвих вимог людини, так і від характеру особистості. Сьогодні доведено, що в осіб до 30 років життєві потреби значно більші, ніж у людей старшого віку, тому стресові стани у них переважають. Рівень життєвих вимог у чоловіків більший, близько 72% ставлять перед собою складні завдання, тому порівняно з жінками чоловіки частіше піддаються стресу (про це свідчить їхня реакція на успіх - після вирішення одного складного завдання вони зразу ж переходять до складнішого).

Велике значення для розвитку стресового стану має поведінка після невдачі. Чоловіки в такому випадку звичайно «спускаються на сходінку нижче», а жінки, навпаки, ставлять перед собою ще складнішу мету. Проте більшій частині чоловіків властива наполегливість при вирішенні тієї або іншої проблеми. Жінки виявляють більшу обережність і передбачливість, проте недооцінюють свої можливості. Поведінка людини у тій чи іншій ситуації тісно пов'язана з можливістю виникнення стресу та його наслідків. Неправильна поведінка найчастіше є причиною шкідливих наслідків стресу, вона зумовлює результат стресу більше, ніж фактори зовнішнього середовища, фізіологічна, біохімічна та генетична причини.

Стресовий стан найчастіше виникає в осіб із сильно розвинутим почуттям лідерства, які безуспішно нав'язують свою волю оточуючим. У людей, які звикли підкорятися, можливість виникнення стресу менша. Звичайно, велике значення має почуття моральної відповідальності за реалізацію мети.

Стрес, який приносить шкоду організму називають дистресом. Дистрес – стан при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових

ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. Дистрес може викликати різноманітні захворювання внутрішніх органів.

6. Психологічні фактори

На психічне здоров'я людини впливає величезна кількість факторів. Окрім вищеописаних, виділяють ще такі:

1. *Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я.* Відхід від відповідальності став настільки характерною рисою сучасної людини, що це знайшло відображення в повсякденній мові. Люди часто говорять про те, що погано живеться, життя не клалося, недоля. Позбавлені займенника я, ці фрази виражають відмову від індивідуальної відповідальності та свідчать про підпорядкування обставинам, про пасивність стосовно самого себе. Тільки прийнявши відповідальність на себе за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може стати творцем своєї долі. Кожний здатний здійснити вибір на користь здоров'я та самореалізації, однак не кожен це робить.

2. *Самопізнання як аналіз себе.* У своїх психоаналітичних вимогах З. Фрейд показав, що багато із психосоматичних порушень обумовлені витісненням, відмовленням від самопізнання, усуненням свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство. Подолання витіснення і знаходження повнішого знання про самого себе підвищує зрілість та відповідальність особистості за своє психічне благополуччя. Це можна показати на прикладі самооцінки. Адекватність самооцінки залежить від співвідношення пізнавального і захисного компонентів. Чим глибше людина пізнає себе, тим адекватніша (не вище) самооцінка, і навпаки.

3. *Саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції.* Самопізнання є необхідною, але не достатньою умовою. Наступний крок – прийняття себе таким, який ти є, прийняття протиріч внутрішнього світу і досягнення цілісності - Я. У мистецтві свідоме зусилля та несвідомий імпульс, розум і почуття створюють єдине ціле, тому люди з незапам'ятних часів використовували різні його види, наприклад музику, танець, для зцілення душевних та фізичних недуг (нині це складає основ арт-терапії).

4. *Уміння жити сьогоднішнім, чому приділяється велика увага в гештальт-терапії.* Як показав Ф. Перлз, порушення психічного здоров'я часто зв'язані або із застряганням у своєму травматичному минулому, або із марним фантазуванням про те, що не наступить у майбутньому. Уміння жити актуальними переживаннями і здійснювати (реалізовувати) свою унікальність тут і тепер є необхідною умовою гармонійного існування та творчого самовираження особистості, а отже, психічного здоров'я. Альтернативою цьому є принцип - там і тоді, тобто віра у світле майбутнє, яке можна відсовувати до нескінченності й іти від реальності.

5. *Свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей.* А. Маслоу, наприклад, уважав, що людина має потребу в ціннісній системі відліку, відповідно до якої можна жити і розуміти життя так само, як вона має потребу в сонці, кальції та любові. Для того, щоб стати здоровою, людині важливо усвідомити, що вона хоче і для чого, тобто побудувати свою індивідуальну систему життєвих цілей та цінностей.

6. *Здатність до розуміння, слухання і прийняття інших.* Емпатійне розуміння – не тільки професійна навичка психотерапевта, але й базова властивість здорової особистості.

7. Принципи забезпечення психічного здоров'я людини

Слід зазначити, що гарний загальний стан здоров'я – це завжди гармонійна рівновага фізіологічних, психічних і соціальних аспектів людської індивідуальності. Адже здоров'я означає, власне, цілісність особистості. Ставлення до здоров'я може визначатись як віковими характеристиками, так і типом особистості людини, а також ставленням до здоров'я у важливому для людини оточенні - мікросоціальному середовищі, до якого вона належить. Здоровий організм зрозуміло й чітко може повідомляти про те, що він вважає для себе важливим, необхідним на сьогоднішній момент, який вибір зробити для повного благополуччя. Здатність пізнавати самого себе припускає не стільки відстеження конкретних поверхових проявів людської природи, скільки вловлювання власної глибинної суті. Ця здатність виражається в умінні бачити себе і світ, а також себе у світі; чути себе і світ, а також себе у світі; відчувати себе і світ, а також себе у світі. Пізнавши, таким чином, свої складники здоров'я і себе здоровим, необхідно будувати подальше життя в гармонії зі своєю внутрішньою сутністю (автентичність – перша категорія ВКЗ). Гармонія обумовлена ще двома категоріями ВКЗ (внутрішня картина здоров'я): конгруентністю і мірою. Бути конгруентним – це значить говорити те, що думаєш, і робити те, про що говориш. (Хороші думки породжують хороші вчинки!). Людині необхідно почувати міру своїх можливостей, розглядаючи здоров'я як порядок, як міру стійкої рівноваги між адаптаційними й компенсаторними можливостями.

1. *Комплексність.* Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку одностороннього оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.

2. *Креативність.* У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї!), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. *Принцип «внутрішнього спостерігача».* Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. *Зміцнення і розвиток позитивних установок.* Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у

цілому. Як показують дослідження, оптимістично налаштовані люди високо, в основному, оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, одержують низькі показники під час самооцінки здоров'я.

Окрім вищепредставлених принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують психічне здоров'я:

- структурна і функціональна збереженість систем та органів людини;
- індивідуальна пристосованість до фізичного й соціального середовища;
- збереження звичного самопочуття.

Відзначимо, що дві з трьох ознак є категорії психологічні. Що ж стосується останньої ознаки (збереження звичного самопочуття), те саме самопочуття можна розкласти на складові частини. У комплексі характеристик самопочуття виділяють такі:

- відсутність хвороб;
- настрої;
- якість і кількість сну;
- апетит;
- продуктивність діяльності;
- міра втомлюваності;
- кількість міжособистісних зв'язків (бажання спілкуватися з іншими);
- тривалість, частота позитивних емоцій.

Існує ще цілий ряд суб'єктивних факторів для кожної окремої людини. Східні й західні древні філософські вчення давно з'ясували ознаки гарного самопочуття:

- людина почуває себе добре, якщо переживає спокій;
- може одержувати задоволення від перебування з іншими людьми;
- відчуває внутрішню свободу.

Таким чином, процес життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, впливає на забезпечення психічного здоров'я особистості. Основною перешкодою, що стоїть на шляху забезпечення психічного здоров'я людини, є її власні якості, передусім здатність до ідентифікації, повне ототожнення себе з тим, що відбувається.

Друга перешкода – здатність брехати, тобто говорити про те, що в дійсності невідомо. Неправда є проявом часткового (неістинного) знання, знання без справжнього розуміння. Неправда виявляє себе як механічне мислення, репродуктивна уява, постійний зовнішній і внутрішній діалоги, зайві рухи та м'язова напруга, що поглинають час і енергію людини.

Третя перешкода – нездатність любити. Ця якість найтіснішим чином пов'язана зі здатністю до ідентифікації. Нездатність любити виявляється в постійних метаморфозах - любові, що здійснюється в ненависті, гніві, депресії, нудзі, роздратуванні, підозрілості, песимізмі тощо і наповнюють усе емоційне життя людини, як правило, ретельно приховуване під маскою благополуччя або індиферентності.

Моральна позиція людини також визначає психічне благополуччя і багато в чому залежить від її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу, у цілому – від ставлення до життя, тобто від її характеру. А це, у свою чергу, вказує на рівень задоволеності особистості собою і своїм життям. Задоволеність життям багато в чому залежить від того, наскільки людина корисна суспільству. Легко

любити людство, але нелегко любити людину!». Справжня любов до людства може початися саме з надання добра конкретному ближньому.

Питання / завдання для самоконтролю:

1. Значення рухової активності людини для підтримання здоров'я.
2. Основні принципи і правила загартування.
3. Принципи раціонального харчування.
4. Види емоцій.
5. Стрес та дистрес.
6. Охарактеризувати основні психологічні фактори, що впливають на стан здоров'я.
7. Принципи забезпечення психічного здоров'я людини.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 104–113.
4. Олена Рибалка, Світлана Яланська. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2023. Випуск 32. С. 199-203 (Серія «Педагогічні науки»).
5. Природне навколишнє середовище та здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2021. 242 с.
6. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 20 жовт. 2021 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Полтав. держ. аграрний ун-т, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Полтава : Сімон, 2021. 130 с.
7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
8. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

9. Рибалка О.Я. Емоції та здоров'я людини в умовах воєнного протистояння. Національно-визвольний фронт ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового семінару, 21 квітня 2023р. Електронне видання. С 100-104.

10. Рибалка О.Я. Рекреаційний ресурс природних факторів зміцнення здоров'я. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. До 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30-31 травня 2024 р. Полтава: Астроя, 2024. С. 144-148.

Лекція № 5

Тема. Психологічне забезпечення здоров'я людини.

Мета: засвоїти основні психологічні механізми збереження і зміцнення психічного здоров'я.

План

1. Саморегуляція і її значення для підтримання здоров'я.
2. Самоконтроль стану та поведінки людини.
3. Психогігієна і збереження здоров'я.
4. Захисні реакції і механізми особистості.

Основні поняття і терміни: саморегуляція, фізіологічні функції, самоконтроль, поведінка, психогігієна, самонавіювання, медитація, аутогенне тренування, йога.

Текст лекції

1. Саморегуляція і її значення для підтримання здоров'я

Із дефініції поняття «здоров'я людини», яке пропонує у своєму валеологічному словнику М.С. Гончаренко, випливає, що основною характеристикою здорової людини є здатність до досконалої саморегуляції. Саморегуляція трактується як особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення; цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічного стану в цілому, а також характеру і способу дій.

Людей, які досягли найвищого рівня психологічного здоров'я, А. Маслоу називає самоактуалізованими особистостями. Такі люди присвячують своє життя пошуку «буттєвих», тобто межових цінностей. Хвора людина – це людина, яка впустила справжнє щастя, не пізнавши істинного виконання бажань, насиченого емоціями життя і спокійної, сповненої сенсу старості.

Критерії, запропоновані М .С. Гончаренко та А. Маслоу, взаємодоповнюються, оскільки перші охоплюють показники фізичного, психічного і соціального здоров'я, а другі стосуються насамперед здоров'я психологічного і духовного. Уважне знайомство з теорією самоактуалізації дозволяє зрозуміти,

що остання неможлива без досягнення досконалої саморегуляції і є наступним по тому кроком.

Тож, ознакою високого рівня здоров'я можна вважати досконалу саморегуляцію і самоактуалізацію особистості.

Здоров'я часто пов'язують із урівноваженістю з зовнішнім світом усіх внутрішніх процесів організму, емоційних та фізіологічних реакцій тощо. *Суб'єктом саморегуляції є сама людина. В ролі об'єкта виступають психічні явища, діяльність або поведінка людини.*

Саморегуляція фізіологічних функцій здійснюється за гомеостатичним принципом, що означає необхідну підтримку біологічних констант, сформованих у процесі еволюції, або, інакше кажучи, еталонів організму. Прикладом таких констант можна назвати концентрацію цукру в крові, уміст у ній вуглекислого газу й кисню, температуру тіла, артеріальний тиск та ін.

Саморегуляція за гомеостатичним принципом полягає в тому що той або інший контрольований складник за допомогою самоконтролю безупинно звіряється з відповідним біологічним еталоном, і якщо в результаті перевірки з'являється сигнал неузгодженості, то власне це є поштовхом до відновлення порушеної рівноваги.

Процеси психічної саморегуляції носять завжди свідомий і цілеспрямований характер. Наведемо приклади використання людських ресурсів для саморегуляції: корекція динаміки втомлюваності зводиться до зменшення навантажень. Це є необхідною умовою, оскільки зростання втомлюваності супроводжується підвищеною чутливістю, хворобливим сприйняттям впливів, які раніше сприймалися як нормальні чи незначимі. Окрім зменшення навантаження, як додаткові засоби психогігієни втомлюваності можна використовувати:

- зміну діяльності;
- суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку;
- навіювання та самонавіювання сну;
- навчання раціональним прийомам відпочинку під час коротких пауз;
- спеціальні аудіо й відеозаписи картин природи, співу птахів, шуму води

тощо.

Засоби, які використовують для зняття психічної напруги, мають заспокійливий, відволікаючий характер. Зняття психічної напруги можна здійснювати за допомогою стратегії десенсибілізації, тобто зниження чутливості. Саме чутливість викликає неадекватну психічну напругу, яка може бути викликана:

- непосильними завданнями, що поставлені перед людиною;
- переоцінкою власних сил і можливостей;
- так званим - зараженням|| нервозністю інших людей.

Засоби саморегуляції мають основне значення під час виникнення психічної напруги. Ефект саморегуляції залежить від володіння її прийомами. Так, наприклад, опишемо, як можна подолати фрустрацію. Стан фрустрації виникає внаслідок виникнення неочікуваних перепон на шляху до поставленої мети і супроводжується переживанням невдачі. Різниця між бажаним та реально досяжним здається нездоланною і викликає стійкі негативні емоції. Негативні емоції посилюються за рахунок стомлення і стресу а несуть значну небезпеку для

психічного здоров'я. Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення мети. Успішне вирішення ситуації сприяє відволіканню від невдач і появі впевненості у своїх силах. Для цієї мети використовують засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на саму себе за допомогою слів, мисленнєвих уявлень.

Саморегуляція включає в себе такі види:

1. Аутогенне тренування – складається із двох частин. Перша орієнтована на зняття психічної напруги, на заспокоєння. Друга передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в можливість організму, в характер, формування бажаних психічних якостей. Людина не мислить раціонально, а повністю довіряє своєму організму. Ступінь володіння цим методом саморегуляції залежить від психологічної розробки етапів, відповідно до яких людина переходить від початкового психічного стану до необхідного для здоров'я, до вищих досягнень, розвитку психічних процесів і станів .

2. Самопереконання – вплив на самого себе за допомогою логічно обумовлених переконань, на основі пізнання законів природи й суспільства.

3. Самонавіювання – спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість.

4. Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) – інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідомому контролю та довільному впливові на ряд процесів, які не відчуються і не усвідомлюються в організмі (біологічна активність мозку, сердечний ритм, показники температури тіла, тиск крові, м'язова релаксація тощо). БЗЗ забезпечується за допомогою електрофізіологічної апаратури, яка змінює та показує (у зоровому і слуховому варіанті) результати впливу на протікання того чи іншого довільного фізіологічного процесу. Це дає постійну можливість суб'єкту саморегуляції контролювати характер його розвитку.

5. Медитація – серія мисленнєвих дій, мета яких – досягнути особливого стану організму людини, що характеризується зануренням у глибокий фізичний і психічний спокій, відгородженість від зовнішнього світу, під час якого зберігається здатність до роздумів – оперування образами на раніше задану тематику. Досягається медитація шляхом концентрації внутрішньо спрямованої уваги, можливого великого м'язового розслаблення (релаксації) та емоційного спокою. Медитація є значно простішою, ніж інші способи саморегуляції. Вона дає змогу зняти емоційну напругу, привести психічний стан до рівноваги. Медитація добре зарекомендувала себе як ефективний захист організму від руйнівного впливу стресу. Вона здатна знижувати м'язову напругу, сприяє регуляції дихання, нормалізації пульсу, зняттю гостроти почуття тривоги і страху.

6. Йога – дисципліна розуму й тіла. Основна мета – послідовно розвивати такі властивості організму, які дають змогу зрозуміти дійсність і ствердити самосвідомість, підтримуючи здорове функціонування мозку й психіки. Цього можна досягнути, поступово підіймаючись усіма рівнями йоги.

7. Психом'язове тренування – психічне самонавіювання, коли робота мозку зосереджена в основному на тренуванні уявлень. Основний зміст методу

складають так звані словесні формули, спрямовані на створення стану зниженої активності різних систем організму. В основі такого тренування лежать:

- уміння розслабитися;
- спосіб максимально чітко, з великою силою уяви, але не напружуючись, уявити стан формули самонавіювання;
- уміння тримати увагу на вибраному об'єкті;
- уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

8. Ідеомоторне тренування – уміння безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно й точно, а далі назвати рух, що виконується, точними словами. Таке тренування зазвичай багаторазово повторюється, свідоме, означає активне уявлення та відчуття навіку, який засвоюється. Навики активного уявлення рухів, що реально виконуються, сприяють швидкому оволодінню ними, їх закріпленню, корекції, а також прискоренню самовдосконалення.

Отже, рівень стресостійкості, захист фізичного і психічного здоров'я від впливу факторів стресу багато в чому залежить від прийомів саморегуляції. Саморегуляція стану та поведінки, як показали дослідження В. І. Тимофєєва, співпрацівника кафедри психологічного забезпечення професійної діяльності, особливо потрібна при таких причинах, як]:

1) незадоволеність своїм негативним станом (46 % досліджуваних, які звернулися на заняття ПСР – психічної саморегуляції). Незадоволеність проявлялася такими характеристиками:

- часте роздратування;
- неврівноваженість;
- почуття внутрішньої напруги, поганого настрою;
- депресії, відсутність радості в житті;
- часті переживання неспокою, тривоги, страху, втоми, в'ялості;
- низька працездатність, погана витривалість;

2) проблеми стосунків і самооцінки (25 % досліджуваних), які проявлялись у:

- відсутності впевненості в собі й у завтрашньому дні;
- відсутності внутрішньої свободи і здатності впливати на життєву ситуацію;
- нехватці - сили духу!;
- незадоволеності міжособистісними стосунками;
- неадекватній самооцінці.

3) хворобливі симптоми (22 % досліджуваних), які проявлялися у:

- поганому самопочутті;
- частих болях;
- порушенні сну;
- проблемах із надлишковою вагою.

4) потреба в самореалізації (7 % досліджуваних), яка проявлялася в:

- бажанні пізнати й розширити свої можливості.

Як бачимо із вищеперерахованих причин звернення за ПСР ідея самовдосконалення поки що посіла останнє місце в думках і діях людей.

Аналіз наведених вище ознак здоров'я показує, що одними з основних характеристик психологічно здорової людини є досконала саморегуляція, яка веде до адаптації, врівноваженості, гармонії та самоактуалізації; рольова й особистісна свобода, пластичність, непередбачуваність; ціннісне й відповідальне ставлення до себе й до життя; активна життєва позиція; здатність до конструктивних стосунків з іншими людьми. Базовим мотиваційним чинником, що виявляється в ініціації, здійсненні й контролі активності, спрямованої на забезпечення здоров'я, виступає розвинута воля. Тобто, у сучасних наукових підходах до розуміння сутності здоров'я людини на передній план виходять його суб'єктивні, психологічні аспекти. Вони розкриваються, зокрема, через поняття внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я.

Різні способи пояснення зовнішнього і внутрішнього світу людини, досягнення єдності й гармонії дають змогу виділити спільну сферу, властиву для кожної з культур. Цією спільною сферою є мета досягнення взаємоузгодженості, рівноваги й гармонії життєвих процесів людини, суспільного організму і довкілля – всесвіту.

Саморегуляція визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування, самовдосконалення.

Методи саморегуляції дозволяють витіснити негативні емоції, які руйнують людину фізично та морально, і налаштувати на позитивні почуття. Як правило, це життєстверджуюче самонавіювання, зняття напруги за допомогою релаксації.

Мета психічної саморегуляції — здатність керувати власними діями й станами. Згідно системного підходу, саморегуляція — це багаторівневе, поліфункціональне явище; вона включає і психомоторну, і когнітивну, і комунікативну сфери людини. Процес саморегуляції зумовлюється:

- природними (типологічними) особливостями, зокрема емоційністю;
- особистісними властивостями (характер, спрямованість, інтереси, ідеали, цінності).

Саморегуляція особистості полягає у відображенні «конкретного» ставлення людини до дійсності, в якому виявляються властивості особистості, що мають більш комплексний конкретний характер, ніж функції та аналітичне виділені процеси».

Рівні психічного відображення, якими регулюються дії як складові діяльності:

- 1) сенсорно-перцептивний (образи відчуття, сприймання);
- 2) уявлення (образи уявлення, тобто образи тих предметів і явищ, які в даний момент на органи чуття не впливають, але впливали в минулому);
- 3) вербально-логічний: рівень мовно-мисленневих процесів.

Процесуальна саморегуляція профдіяльністю значною мірою забезпечується завдяки створенню функціональних систем. П.К.Анохін вказує на те, що функціональна система, як правило, включає в себе різні органи, тобто в ній узгоджуються образні й моторні компоненти психомоторики індивіда.

Отже, особливості перебігу процесу саморегуляції зумовлюються, з одного боку, видом, типом і формою дії, що виконується, з іншого - рівнем розвитку психомоторних (мовно-моторних), перцептивних, мнемічних,

розумових здібностей індивіда, під впливом змісту діяльності, зокрема трудової, набувають спеціальної спрямованості й трансформуються в актуальні професійні.

В процесуальній саморегуляції психічні (когнітивні) процеси розгортаються переважно як мимовільні, тобто в них відсутній свідомий контроль. Головною в особистісній саморегуляції є установка. Однак «образ-ціль» впливає не тільки на загальну спрямованість діяльності, що усвідомлюється, а й на особливості формування та роботи інших ланок процесу саморегулювання. Отже, «образ-ціль», «образ- результат», «образ-значущі умови» - це головні базові регуляційні опори, які дають можливість здійснювати усвідомлений контроль за виконанням діяльності.

Важливу роль у саморегуляції діяльності, поведінки відіграє слово. Воно виокремлює об'єкт із середовища, даючи йому ім'я і включаючи його в категорію подібних. Як одиниця мовлення воно дає людині змогу організувати свою і чужу поведінку, аналізувати зовнішнє середовище. На аналітичності слова, його ролі у формуванні понять наголошував Л.С. Виготський.

Види психічної саморегуляції. На сьогодні існує значна кількість методичних різновидів ГІСР, які успішно застосовуються на практиці. Найбільш відомі з них: аутогенне тренування (АТ); психорегулююче тренування (ПРТ); ідеомоторне тренування (ІТ) тощо.

2.Самоконтроль стану та поведінки людини

Серед психологічних механізмів, що забезпечують психічне здоров'я, *самоконтролю* належить керівна роль. За своєю суттю самоконтроль спрямований на запобігання будь-якому порушенню рівноваги. Самоконтроль уключений в усі види діяльності людини: ігрову, навчальну, трудову, наукову, спортивну й ін. Властиві людині різні механізми самоконтролю є ієрархічно організованими та спостерігаються вже на клітинному рівні життєдіяльності людини. Самоконтроль пронизує всі психічні явища, притаманні людині (процеси, стани, властивості):

- психічні процеси: відчуття, сприйняття, увага, мислення та ін.;
- самоконтроль людини за власним психічним станом:
- самоконтроль емоційної сфери;
- самоконтроль як властивість людини, яка, в результаті виховання і самовиховання, стала рисою її характеру.

Особливо слід визначити *самовладання*. Воно є тією дуже важливою рисою характеру, яка допомагає людині керувати собою, власною поведінкою, зберігати здатність до виконання діяльності в найнесприятливіших умовах. Людина з розвиненим самовладанням уміє за будь-яких, навіть надзвичайних, обставин не піддаватися паніці, зберігати ясність розуму, підкоряти свої емоції голосу розуму. Основний зміст цієї риси характеру становить функціонування двох психологічних механізмів: самоконтролю й корекції (впливу).

За допомогою самоконтролю суб'єкт стежить за своїм емоційним станом. Із цією метою він задає собі контрольні питання типу: «чи не виглядаю я зараз схвильованим»; «чи не занадто жестикулюю»; «чи не говорю я занадто тихо або, навпаки, голосно» тощо. Якщо самоконтроль фіксує факт неузгодженості, то це

є поштовхом до запуску механізму корекції, спрямованого на придушення, стримування емоційного «вибуху», на повернення емоційного реагування в нормативне русло. Тобто ще до появи явних ознак порушення емоційної рівноваги, але передбачаючи цілком реальну можливість такої події (ситуація небезпеки, ризику, підвищеної відповідальності тощо), людина за допомогою спеціальних прийомів самовпливу (самопереконання, само наказу тощо) прагне запобігти їй настанню.

Мовно-розумовий рівень регуляції відіграє визначальну роль у діях самоконтролю. Г.С. Нікіфоров оцінює самоконтроль як основний психологічний механізм, спрямований на своєчасне запобігання або виявлення вже зроблених людиною помилок у процесі виконання тієї чи іншої діяльності.

Самоконтроль, як найважливіша ланка в контурах самоуправління та саморегуляції, включає багаторівневу ієрархію контрольних механізмів, за допомогою яких людина здійснює контроль за:

- 1) перебігом окремих психічних процесів (сприймання, пам'ять, мислення, уява);
- 2) власним станом (емоційна сфера);
- 3) властивостями, які стали рисою характеру.

Знаючи риси характеру, можна проорокувати найбільш імовірні форми поведінки людини в різних життєвих ситуаціях. За тим, як людина веде себе у взаєминах з іншими людьми, які вона робить учинки, як ставиться до своїх обов'язків у побуті й на роботі, ми судимо про ступінь сформованості у неї самоконтролю. Як властивість особистості самоконтроль органічно зв'язаний із цілою низкою рис характеру, проявляючись у них своєю слабкістю або явною силою. Наприклад, за такими рисами, як безвідповідальність, бездумність, недбалість, необачність, панікерство, нестабільність й ін., неважко побачити дефіцит самоконтролю. Навпаки, якщо ми характеризуємо людину як розважливу, охайну, витриману, надійну, порядну, цілеспрямовану, то за кожною з названих рис добре проглядається вміння контролювати свої дії і вчинки. Можна навіть виділити сукупність (симптомокомплекс) особливостей характеру, дуже близьких за своїм змістом. Об'єднуючою основою для них є самоконтроль. До них насамперед варто віднести обов'язок, відповідальність і дисциплінованість.

Самоконтроль - включається під впливом сильних переживань та сильних емоційних хвилювань, втоми, хвороби, що призводить до серйозних порушень саморегуляції соціальної поведінки. Самоконтроль актуалізується в процесах моральної поведінки. Цей вид самоконтролю більше відомий як поняття совісті. Вона піддає ретельній перевірці все, що людина виконає або тільки ще має намір здійснити. У сучасному трактуванні совість виступає як своєрідний - внутрішній контролер дотримання людиною суспільних ідеалів, принципів і моральних норм, що спонукають її критично ставитися до своєї поведінки. Сигнал неузгодженості між фактичним або ще передбачуваним учинком та еталоном (так званою відповідною нормою моралі) переживається людиною як почуття сорому, - каяття совісті. Однак саме по собі каяття совісті зовсім не обов'язково змушує людину дотримуватися правил моралі. Людина може роками жити із хворою совістю, але так і не зважиться на те, щоб зняти із себе вантаж пережитої провини. Іноді людина поступається совісті, намагається

зменшити почуття сорому шляхом самовиправдання (раціоналізації) своїх непорядних учинків. Нарешті, виразність деяких рис особистості (таких, наприклад, як конформізм, лицемірство, пристосовництво, боягузтво й ін.) виключає або, принаймні, зводить до мінімуму поведінку людини відповідно до совісті. Невиразність чи відсутність адекватних соціальному оточенню механізмів морального самоконтролю тією чи іншою мірою порушує гармонійність особистості, сприяє її розладові. Деформація морального самоконтролю знімає бар'єри на шляху до соціально небезпечної, протиправної поведінки. Люди без правил і порядку, як помітив Кант, ненадійні. Нерозвиненість морального самоконтролю, звичайно, є причиною людських нещастя та хвороб.

3. Психогігієна і збереження здоров'я

Психогігієна виникла у зв'язку з необхідністю боротьби з поширенням захворювань, що мають психогенне походження. Кількість таких патологічних змін особливо зросла під час першої світової війни і в наступні роки, що стало причиною обговорення цього питання на двох спеціальних Міжнародних конференціях - у Вашингтоні (1930 р.) та в Парижі (1937 р.). Після другої світової війни в Лондоні (1948 р.) відбувся перший *Міжнародний конгрес*, який ухвалив організувати *Всесвітню федерацію із психічного здоров'я*.

Психогігієна як прикладна наукова дисципліна розробляє заходи, правила та прийоми оздоровлення психіки. На практиці - це реалізація оздоровчих заходів, створення умов для оптимального збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і груп людей, розробка рекомендацій щодо зміцнення здоров'я, підвищення психологічної стійкості. Психогігієнічна практика здійснюється як професіоналами, так і непрофесіоналами.

Науковою основою психогігієни є вчення про вищу нервову діяльність, розроблену відомими вченими-фізіологами І. М. Сеченовим, І. П. Павловим, П. М. Бехтеревим, А. А. Ухтомським, П. К. Анохіним. Протягом другої половини ХХ століття проблеми психогігієни розглядались у працях Беляєва, Я.Н. Воробейника, К. Гехта, С.М. Громбаха, А.Б. Добровича, Є.А. Покпітара, Н.Сарторіуса, Г.М. Сердюковської, В. Франкла та багатьох інших дослідників.

Особливого значення набуває психогігієна в дитячому віці, бо саме в цей період закладаються основи психічного здоров'я. Збереження і підтримка на належному рівні здоров'я людини взагалі, й психічного зокрема припускає облік та дотримання вимог і правил психогігієни. Поняття - психічна гігієна¹¹ виникло в ХІХ столітті у зв'язку з посталою необхідністю боротьби з поширенням захворювань, що мають психогенну природу.

Із позиції проблем сьогодення психогігієна - це складова частина гігієни і розділ медичної психології, що вивчає вплив різних факторів та умов на психічний розвиток і психічний стан людини й розробляє рекомендації зі збереження і зміцнення психічного здоров'я.

Психогігієна синтезує знання з різних областей і дисциплін та перебуває на стику медицини, фізіології, психології, педагогіки і філософії. Психогігієна тісно пов'язана з медико-біологічними науками й особливо із психопрофілактикою. Психогігієну варто розглядати не тільки як галузь

наукових знань, але також як комплекс практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення нервово-психічного здоров'я та профілактику нервово-психічних розладів.

Основними завданнями психогієни є:

- охорона психічного здоров'я;
- формування всебічно розвинутої особистості на основі залучення до здорового способу життя;
- створення умов для підвищення ефективності розумової праці і творчої активності людей.

Принципи психогієни та заходи, проведені в цій сфері, мають першорядне значення як для профілактики нервово-психічних розладів і порушень, так і для профілактики психосоматичних захворювань. Окремі психогієнічні прийоми можуть використовуватися в найбільш широкому спектрі дії – для оптимізації психоемоційних станів, поліпшення настрою, підвищення розумової працездатності, подолання шкідливих звичок та ін.

Як самостійні розділи психогієни, без детального аналізу їхнього змісту і конкретних психогієнічних прийомів, можна виділити такі:

- особистісна психогієна – розділ психогієни, що вивчає механізми емоційної (психічної) саморегуляції і розробляє шляхи їхнього функціонування з метою зміцнення психічного здоров'я, попередження нервово-психічних порушень та підвищення працездатності. Особистісна психогієна використовує прийоми і методи індивідуальної психопрофілактики – АТ, психогімнастику особи, способи самодопомоги й ін., застосовувані для попередження негативних наслідків психотравмуючих факторів;

- психогієна праці – розділ психогієни, який вивчає вплив виробничих процесів та умов праці на психоемоційну сферу працівників розумової і фізичної праці, що розробляє заходи щодо збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я, підвищення працездатності й творчої активності;

- психогієна колективного життя (спілкування) – розділ психогієни, що вивчає шляхи оптимізації міжособистісних відносин, запобігання конфліктам на роботі й у будинку – у трудовому, навчальному, спортивному, сімейному й інших колективах із метою створення позитивного психологічного клімату;

- психогієна відпочинку – розділ психогієни, що вивчає шляхи прискорення процесу відновлення розумової працездатності, психічних функцій і зміцнення нервово-психічного здоров'я у вільний від роботи час, професійної діяльності як у період регламентованих перерв, так і після роботи. У системі психогієнічних заходів щодо підтримки високої працездатності й попередження перевтоми велике значення має впровадження науково-обґрунтованих режимів праці та відпочинку – розпорядку трудової діяльності, за якого висока продуктивність праці поєднується зі стійкою працездатністю, а також правильно організованим дозвіллям;

- психогієна побуту – розділ психогієни, що вивчає вплив факторів побуту (побутові конфлікти, шкідливі звички, дисгармонія міжособистісних відносин) на психіку людини й розробляє міри щодо їхньої оптимізації з метою збереження і зміцнення нервово-психічного здоров'я.

Під час проведення психогієнічних заходів щодо організації праці, спілкування, дозвілля, побуту виникає необхідність обліку вікових особливостей

людини та деяких специфічних умов її професійної діяльності. У зв'язку з цим у теорії й практиці психогієни останнім часом виділилися розділи вікової і спеціальної психогієни.

Вікова психогієна розробляє заходи для збереження і зміцнення психічного здоров'я людей з урахуванням психофізіологічних особливостей, властивих різним віковим групам (дітям, підліткам, особам зрілого віку, літнього і старечого віку).

У зв'язку зі специфічними особливостями професійної діяльності визначених груп людей необхідне виділення в рамках психогієни особливого розділу спеціальної психогієни, що вивчає і розробляє заходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я осіб, котрі постійно піддаються підвищеній фізичній і психоемоційній напругам та навантаженням – в умовах довгих морських рейсів (морська психогієна), в умовах воєнних дій (військова психогієна), в умовах космосу, дії радіації (космічна і радіаційна психогієни), в умовах спортивної діяльності (психогієна спорту) та ін.

Не аналізуючи глибоко змісту цих розділів психогієни і конкретних психологічних заходів, можна відзначити, що в них широко використовуються методи та прийоми індивідуальної і групової психопрофілактики, а також різні методи психорегуляції для попередження негативних змін у психіці й запобігання дії психотравмуючих факторів.

Психогієна складається з таких розділів:

- вікова психогієна;
- педагогічна психогієна;
- психогієна праці й побуту;
- психогієна сім'ї і сексуального життя;
- психогієна спорту;
- психогієна колективного життя.
- психогієна професійної діяльності медичного працівника.

Невід'ємною складовою частиною психогієни є психопрофілактика – комплекс практичних заходів, спрямованих на запобігання негативним змінам психічної діяльності, психічним розладам і захворюванням, що негативно впливають на фізичну і психічну працездатність людини.

Головне завдання психопрофілактики – попередження різних порушень психічної діяльності, головним чином, невротичної, викликані дією побічних факторів на психіку людини. Психопрофілактику розділяють на первинну і вторинну. Первинна психопрофілактика включає боротьбу з травмами й інфекціями, алкоголізмом і наркоманією; залучення до занять фізичною культурою та спортом, правильну організацію виховного й педагогічного процесів, охорону здоров'я дітей і припускає створення необхідних умов для охорони здоров'я різних груп населення. Основна роль тут належить проведенню широкого кола соціальних заходів, психогієнічної і психопрофілактичної роботи.

Вторинна психопрофілактика являє собою систему заходів, спрямованих на ранню діагностику психічних захворювань і розладів, своєчасне й активне запобігання негативним змінам у психіці людини. Істотним є розуміння того, що дотримання психогієнічного режиму – це надійний засіб профілактики, а профілактика, як відомо, краще, ніж лікування. Ця думка нині стала однією з

головних ідей охорони здоров'я. Особливе значення у зв'язку з психопрофілактикою має проведення реабілітаційних заходів.

Реабілітація – це комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму, а також соціальних функцій і працездатності хворих та людей з обмеженими фізичними і психічними можливостями. У системі реабілітаційних заходів, поряд із подальшим удосконаленням клінічних та клініко-біологічних досліджень, усе більшого значення набувають соціологічні й психологічні дослідження особистості хворого й умов його життя. На підставі цих досліджень дають рекомендації щодо організації способу життя хворого з метою усунення психотравмуючих факторів, які сприяють поверненню хвороби. Вивчення особистості хворого також дає змогу намітити і здійснити роботу щодо компенсації здібностей особистості, втрачених нею під час хвороби.

У практику реабілітації хворих входить спостереження за соціальною і професійною адаптацією їх у реальних умовах життя. У процесі спостереження виявляють рецидиви захворювання, захищають права та інтереси хворих, проводять реабілітаційну роботу з хворими, їхніми родичами, друзями. Але найголовнішою ланкою системи реабілітації є організація такої діяльності хворих, яка б забезпечувала розвиток їх особистості й компенсацію утрачених у процесі хвороби здібностей.

На сьогодні, як указують Л. Беш, Л. Бобрик, Л. Животовська, Г. Католик, І. Корнієнко, необхідно реалізовувати профілактику психосоматичної патології серед дітей, а саме:

- виявляти дітей групи ризику;
- надавати професійну допомогу дітям із порушенням поведінки й реакціями дезадаптації;
- працювати з дітьми, у яких соматична симптоматика не має органічної етіології;
- проводити вчасне лікування соматичних та інфекційних захворювань;
- виявляти дітей, які перенесли травми, були учасниками катастрофи й інших психотравмуючих ситуацій.

Надзвичайно важливою сьогодні, як указують автори, є просвітницька робота з проблем здоров'я серед дітей та підлітків, їхніх батьків, учителів, вихователів.

Отже, перед педіатрами, сімейними лікарями, психотерапевтами, психологами постає завдання збереження здоров'я дітей та підлітків шляхом об'єднання зусиль та співпраці всіх учасників лікувального процесу.

4. Захисні реакції і механізми особливості

Зміст процесу психологічного захисту описується формулою: конфлікт – тривога – захисні реакції. Конфлікт виступає як результат невідповідності актуальних потреб особистості нормам навколишнього соціального середовища. Наслідком конфлікту є стан тривоги, суб'єктивне переживання, яке сигналізує про порушення внутрішньої рівноваги. Із нагромадженням життєвого досвіду в людини формується система, що виконує роль захисту внутрішнього світу від інформації, що може зруйнувати її рівновагу. Ця система включає вхідний

контроль – цензуру й кілька форм переробки травмуючої інформації, що дає змогу забрати або знизити її вплив. Для своєчасної дезактивації травмуючої інформації захист повинен насамперед виловити порушника спокою. Цензура як митник інспектує все, що надходить до свідомості, ретельно контролюючи кожен відповідний рух, і не пропускає – відсіває небезпечні сигнали. Сигнали, які травмують, надходять на переробку. За рахунок нейтралізації небезпечних для внутрішнього світу сигналів захист виступає як система стабілізації особистості, що виявляється в усуненні й (або) зведенні до мінімуму негативних емоцій, коли є небезпека виникнення почуття тривоги або каяття совісті як реакції на критичну неузгодженість власних уявлень про світ із новою інформацією. Вона ж перешкоджає задоволенню антисоціальних, інстинктивних потреб. У захисних процесах беруть участь усі психічні функції, але щораз може домінувати одна з них і брати на себе основну частину роботи перетворення травмуючої інформації. У медичній психології існує навіть спеціальний термін – алекситимія (нездатність виражати емоції словами). Люди з подібною нездатністю складають групу ризику розвитку – у них підвищена ймовірність виникнення ряду психосоматичних розладів. Ці розлади – наслідок відсутності гармонії між словом і переживанням.

Із позиції захисту особистості важливо, що існує глибинна залежність між позитивною Я-концепцією й успішністю самореалізації, а також між негативною Я-концепцією та недостатньою реалізацією своїх потенційних можливостей. (Ці кореляції особливо яскраво виявляються в алкоголіків й істероїдів). Психологічний захист спрацьовує автоматично, знижуючи напруженість і поліпшуючи самопочуття, але не допомагає вирішувати зовнішні проблеми, що стоять перед особистістю. Знання особливостей психологічного захисту допомагає оптимально організувати свій досвід, усвідомлено створювати нові стратегії та модифікувати старі, тобто робити свою поведінку гнучкою і вільною.

Оскільки загальна риса всіх видів захисту – їхня незалежність від наших свідомих бажань і намірів, то спостерігати можна тільки зовнішні прояви. У поведінці може з'явитися невмотивована боязнь, невпевненість у собі, поміркованість. Кожен вплив несвідомого комплексу на поведінку та свідомість, крім того, супроводжується фізичними проявами, такими як почервоніння, заїкання, зміна ритму дихання, мускульні спазми, зміна положення тіла і т. п.

Найбільше вивчені форми психологічного захисту одержали спеціальні назви: заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис.

Заперечення проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, униканні її. Це бар'єр, розміщений прямо на вході системи сприйняття. Він не допускає небажану інформацію, що при цьому вона незворотно втрачається для людини і, як наслідок, не може бути відновленою. Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям міняється так, що людина стає неуважною до деяких сфер життя, які можуть її травмувати. У такий спосіб діє, наприклад, страх перед невдачею, коли людина прагне уникати ситуацій, які закінчуються, на її думку, поразкою. При цьому вхід може бути не тільки зовнішнім, а й внутрішнім, і людина намагається про щось не думати, відганяє думки про це. Якщо в чомусь ніяк не можна зізнатися собі самій, то

найкращим виходом залишається, за можливості, не заглядати в цей страшний і темний кут. Зовні це виглядає так, начебто людина відгороджується від ситуацій (Це є, але не для мене!) або не зважає на них. Уникаються теми, ситуації, книги, кінофільми, які можуть провокувати небажані емоції. Відомий і спеціальний термін - алкогольне заперечення. Зміст цього поняття пов'язують із некритичною оцінкою свого стану, що полягає в запереченні як захворювання в цілому, так і окремих його симптомів. При цьому переживання, пов'язані з хворобою, блокуються з метою ліквідації конфлікту між Я і безпосереднім досвідом.

Витіснення пов'язане з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості (забування) не інформації про те, що трапилось, у цілому, а тільки неприйнятного мотиву своєї поведінки. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомленим хоча б частково, а забороненим стало вдруге і тому утримується в пам'яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню не дозволяється вступати в область свідомого. Виключення мотиву цього переживання зі свідомого рівносильне його забуванню. Причина подібного забування – намір уникнути невдоволення, яке викликає цей спогад. Помилки під час згадування, як наслідок витіснення, виникають через активізацію внутрішнього процесу, що, у свою чергу, змінює хід думки. Саме тому витіснення – найефективніший вид захисту, який здатний подолати такі інстинктивні імпульси, з якими не справляються інші форми захисту. Витіснення вимагає великих енергетичних ресурсів, що проявляються в гальмуванні інших видів життєвої активності.

Раціоналізація – це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням тільки тієї частини сприйнятої інформації людиною, завдяки якій поведінка стає добре контрольованою та не суперечить об'єктивним обставинам. Суть раціоналізації полягає у пошуку місця для ірраціонального спонукання або вчинку людини в системі внутрішніх орієнтирів, цінностей, без руйнування цієї системи. Неприйнятна частина ситуації зі свідомості віддаляється, особливим чином перетворюється і після цього усвідомлюється, але вже у зміненому виді. За допомогою раціоналізації людина легко заплющує очі на розбіжності між причиною та наслідком, які помітні для зовнішнього спостерігача. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі створити гармонію між бажаним і реальним положенням, запобігаючи втраті самоповаги. Так, пасивна людина вказує, що її зайва поступливість є наслідком щирої делікатності; агресивна людина говорить, що не може дозволити нікому сісти собі на шию, а байдужа – що вона незалежна й самостійна. У цих випадках рішення приймаються підсвідомо, та після реалізації вчинку людина прагне знайти для нього виправдання, щоб переконати себе й інших, що вона діяла відповідно до реальної ситуації. Раціоналізація може суперечити фактам і законам логіки, але це не обов'язково. Вона може бути розумною та логічною. У цьому випадку її ірраціональність полягає в тому, що представлений мотив діяльності не є справжнім. Наприклад, іноді людина стверджує, що її професійна некомпетентність пов'язана з фізичними вадами: мені б тільки позбутися головного болю, тоді б я зосередився на роботі. У такому випадку поради підлікуватися, не перевантажуватися, розслабитися, мабуть, не допоможуть, якщо людина хвора, тому що на роботі від неї немає ніякої користі.

Тобто, можемо зробити висновок, що раціоналізація – це завжди видача собі індульгенції, тобто це виправдовувальне ставлення до своєї поведінки і своїх принципів, при чому людина може бути впевнена у своїй щирості. Коли захист не включається вчасно, то дисонанс переживається як тривога, жаль. Не одержавши чогось бажаного і не досягнувши мети, людина втішає себе, кажучи: Не дуже й хотілося». У подібних випадках використовується варіант раціоналізації, який називається зелений виноград». Він спонукає до знецінення або дискредитування недоступних благ. Його сутність полягає в тому, що при відсутності сил і волі для здійснення наміченого, людина переконує себе, що робити цього не треба. Інший варіант раціоналізації – солодкий лимон». Він спрямований на перебільшення цінності вже наявного блага й значення досягнутого результату.

Проекція – вид психологічного захисту, пов'язаний із несвідомим перенесенням неприйнятних власних почуттів, бажань і прагнень на інших. Вона передбачає неусвідомлюване відкидання власних думок, установок або бажань і приписування їх іншим людям із метою перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині Я» на навколишній світ. Суб'єктивно проекція переживається як ставлення, спрямоване на Вас від Нього, тоді як справа полягає в іншому, протилежному. Тим самим ворожість до своїх власних уявлень і станів змушує проектувати їх назовні та, таким чином, уникати необхідності приймати їх як власні. Унаслідок цього людина переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих, у неї блокується потреба в саморефлексії, яка необхідна для усвідомлення своєї провини.

Термін проекція» увів З. Фрейд, розуміючи її як приписування іншим людям того, у чому людина не в змозі собі зізнатися. Наприклад: стара діва обурюється розбещеністю молоді, зла людина не вірить у доброту інших людей, злодій кожного підозрює. Людина з позитивною самооцінкою, як правило, упевнена в собі й не має потреби в безперервній демонстрації особливих достоїнств своєї персони. У неї немає бажання постійно самостверджуватися. При низькій самооцінці, навпаки, людина хронічно не задоволена собою, внаслідок конфлікту між бажаним і реальним образами Я». Цей конфлікт запускає механізм проекції і, тим самим, призводить до формування установки негативного сприйняття оточуючих. Тоді виникає потреба шукати і знаходити собі недруга, адже зручно усвідомлювати, що все погане – там, у зовнішньому, видимому об'єкті, де можна перемагати, карати або знищувати. Тому низька самооцінка – ключова ланка, що підвищує ймовірність виникнення проекції, а проекція відіграє важливу роль у формуванні різних забобонів, наприклад расових. Зручне підґрунтя для реалізації проекції створює алкоголь. На початкових фазах сп'яніння межі особистості розмиваються, у сприйнятті знижується розрізнення властивостей співрозмовника і власних, що тимчасово зрівнює обох і полегшує проектування своїх якостей на інших.

Ідентифікація – різновид проекції, пов'язаний із неусвідомлюваним ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних почуттів і якостей. Це – підняття себе до іншого шляхом розширення меж Я». Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина, включаючи іншу людину у своє Я», запозичає її думки, почуття та дії. Уявивши себе на місці моделі, тобто перемістивши своє Я» в цьому загальному просторі, вона може переживати стан

єдності, співчуття, співучасті, симпатії, тобто відчуті іншу людину через себе і, тим самим, не тільки зрозуміти її, а й позбавити себе почуття віддаленості та породженої цим почуттям тривоги. У результаті ідентифікації здійснюється відтворення поведінки, думок і почуттів іншої особи через переживання.

Відчуження – це психологічний захист, пов'язаний з ізоляцією, відокремленням усередині свідомості особливих зон, пов'язаних із травмуючими факторами. Під час виникнення розщеплення, дисоціації особистості мислення стає відчуженим. Відчуження провокує розпад звичайного функціонування свідомості: його єдність дробиться. Виникають ніби окремі відособлені свідомості, кожне з яких може володіти своїм власним сприйняттям, пам'яттю, установками. Унаслідок цього деякі сукупності подій сприймаються окремо, між ними немає зв'язку і тому вони разом не аналізуються. Тоді те, що відбувається сьогодні, не може бути зіставлене з тим, що було вчора. Відчуження має і негативні, і позитивні грані. У своїй захисній ролі воно виступає як внутрішня анестезія, що дає можливість відгородитися від несамовитих фізичних та психічних страждань. Неодноразово відзначено, що в момент катувань, у разі відчуття сильного болю, в людини виникає інколи почуття деякого відсторонення від себе разом із цим болем: Це відбувається з моїм тілом, а не зі мною. У слідчій практиці відомі ситуації, коли людина, котра вчинила тяжкий злочин у стані афекту, не може усвідомити власної участі у вчиненому. Розрив між свідомістю та діями такий глибокий, що сприймається особистістю як два різних способи існування. Не заперечуючи своєї присутності в ситуації вбивства і пізнаючи предмети, за допомогою яких воно було зроблено, людина, всупереч усякій логіці й очевидності та незважаючи на речові докази, стверджує, що не робила цього вчинку, оскільки не переживає його як власний. Звідси можна зробити висновок: той факт, що перед нами та сама людина (з огляду на можливість відчуження), не означає, що перед нами та сама особистість. Чиїсь дії є її власними лише настільки, наскільки вони фіксуються в пам'яті. Коли людина не усвідомлює здійснення визначеної дії – отже, особистість фактично не здійснила її та не може нести за це відповідальності. Таким чином, якщо відчуження залишається в межах норми, то воно розширює можливості людини, створюючи умови для осмислення своїх учинків: дає можливість дотримуватися дистанції стосовно самої себе, глянути на себе —збоку. Подібне відсторонення від будь-чого дає змогу знайти внутрішню волю і підтримувати гідний спосіб життя. Якщо ж відношення між бажаннями людини і можливістю їхнього визнання в собі розривається, то відчуження стає фактором, що порушує самосвідомість.

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної ситуації, за допомогою переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруги, створеної незадоволеною потребою. Заміщення може виникати не тільки шляхом переходу на інший об'єкт або до іншої дії, наприклад сварки, але й перенесенням дій в інший план – із реального світу у світ втішливих фантазій.

Сновидіння – це вид заміщення, де відбувається переорієнтація – перенесення недоступної дії в інший план – з реального світу у світ сновидінь. Завдання сновидіння – показати складні почуття в картинках і дати людині

можливість пережити їх, здійснюючи заміщення реальних ситуацій. Однак почуття не можуть бути прямо зображені. Візуально ми уявляємо тільки дію, що відображає це почуття. Неможливо зобразити страх, але можливо таке вираження страху, як втеча. Важко показати почуття любові, але демонстрація зближення і ласки досяжна. Виконання бажань, не задоволених у реальності, у сновидіннях двопланове – воно має явну форму й прихований за нею зміст. Думки, які людина не може додумати до кінця, боячись допустити у свідомість, часто приходять у сні, втілюючись в образи. Коли в людини виникають внутрішні труднощі, вона шукає вихід із положення. Сни дають змогу вивести назовні пристрасті, у сні може розгорнутися вивільнення, очищення, розрядка до межі згущених емоцій, які виходять із-під контролю. Бажане заміщається символами сновидіння полегшує тягар психічного перевантаження.

Сублімація – це заміщення інстинктивної мети. Сублімація – захист шляхом перекладання сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з погляду особистісних і соціальних норм, в інше прийнятне русло, у творчість, що заохочується суспільством. Це найбільш адаптивна форма захисту, оскільки вона не тільки знімає почуття тривоги, а й приводить до соціально схваленого результату.

Катарсис – психологічний захист, пов'язаний із такою зміною цінностей, що приводить до ослаблення впливу фактора, який травмує. Так, переживання сильного страху іноді сприяє моральному переродженню, пробудженню совісті. У цій ситуації в людини раптом змінюється структура установок і з'являється рішучість діяти в новому напрямі. Ключовим моментом для катарсису є критичний ріст емоцій. Величезний вплив за силою і результатами впливу на людину може зробити любов. Любов – це землетрус душі. Вона наділяє людину новою життєвою позицією, змінює всю шкалу її критеріїв і цінностей. Катарсис веде до просвітління та робить людину, яка виходить із нього, сильнішою.

Отже, захисні реакції і механізми особистості виникають при внутрішній напрузі та проявляються у трьох формах:

- зміни зовнішнього середовища для власних потреб;
- пошук іншого, кращого середовища;
- внутрішні зміни самої людини, які допомагають адаптуватися в зовнішньому середовищі.

Питання для самоконтролю:

1. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
2. Психічні процеси й самоконтроль.
3. Механізм компенсації в забезпеченні надійності людини.
4. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
5. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
6. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
7. Захисні реакції і механізми особистості.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 104–113.
4. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 104–113.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука ; Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за ред Л. М. Рибалко ; Полтав. нац. техн. ун-т імені Юрія Кондратюка. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Здоров'язбережувальні2019.pdf>
6. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282
7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
8. Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Технологія формування культури здоров'я : навч.-метод. посібник / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2022. 106 с.
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18713>
9. Олена Рибалка, Світлана Яланська. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2023. Випуск 32. С. 199-203 (Серія «Педагогічні науки»).
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
11. Природне навколишнє середовище та здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2021. 242 с.
12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко... Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
13. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К.: Пульсари. 2018. 76 с.
14. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм

підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

15. Рибалка О.Я. Емоції та здоров'я людини в умовах воєнного протистояння. Національно-визвольний фронт ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового семінару, 21 квітня 2023р. Електронне видання. С 100-104.

16. Рибалка О.Я. Рекреаційний ресурс природних факторів зміцнення здоров'я. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. До 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30-31 травня 2024 р. Полтава: Астроя, 2024. С. 144-148

17. Соціальна робота у сфері збереження репродуктивного здоров'я молоді: теорія і практика : навч. посіб. / за заг. ред.: Н. О. Сайко, Н. В. Златопольської ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : АСМІ, 2021. 154 с. URL: http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Соціальна_робота.pdf

18. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 20 жовт. 2021 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Полтав. держ. аграрний ун-т, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Полтава : Сімон, 2021. 130 с.

19. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

20. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.