

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

з дисципліни «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ»

за спеціальністю 053 «Психологія»

спеціалізація «Практична психологія»

Укладач:

старший викладач Проскурка Н.М.

Конспект лекцій розглянутий та  
схвалений на засіданні кафедри педагогіки  
та психології професійної освіти

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е.В. Лузік

## Лекція № 3

### Тема лекції: ПСИХІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Метою лекції є набуття знань майбутніх практичних психологів у сфері зв'язків психічного та фізичного здоров'я особистості; формування у студентів наукових уявлень про взаємозв'язок фізичного та психологічного здоров'я клієнтів.

### План лекції

- 3.1. Визначення психічного здоров'я людини.
- 3.2. Психологічна характеристика стресу.
  - 3.2.1. Стадії стресу.
  - 3.2.2. Наслідки стресу.

### Література

1. Білик Е.В. Валеологія – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. – 512 с.
2. Валеологія в схемах: Навчальний посібник / Гончаренко М.С. – Харків: Бурун Книга, 2005. – 208 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2015. – 256 с.

### Зміст лекції

#### 1. ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Безумовно необхідно спочатку в'яснити, чому Ви вже вивчали психологію, але виникла потреба відокремити ще один напрям – психологію здоров'я. Та що таке «психічне здоров'я»?*

Психічне здоров'я, разом із фізіологічним, входить до загального здоров'я.

Першопричина, яка є поштовхом до різних захворювань і неадекватних форм поведінки, у першу чергу, пов'язана із психікою. Саморозвиток, ріст особи — це допомога не лише собі, але й оточуючим. (Збережи себе, і навколо тебе збережуться тисячі).

*"Тому що здоров'я — це ще не все, але все без здоров'я — це ніщо" (Сократ).*

*Декарт бачив здоров'я душі у здатності пізнавати істину.*

Ознаками здоров'я особистості є вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку у межах соціальних груп, її здатність до саморегуляції, тобто уміння в бадьорому стані керувати психікою, правильно та свідомо оцінювати суб'єктивне та об'єктивне "Я".

Сучасні західні психологи вважають, що самоповага та ступінь вираженої стурбованості є одними з найважливіших показників психічного здоров'я.

*Ф.М. Достоевський як критерій психічного здоров'я розглядав адекватне сприймання оточення, свідоме здійснення вчинків, цілеспрямованість та активність.*

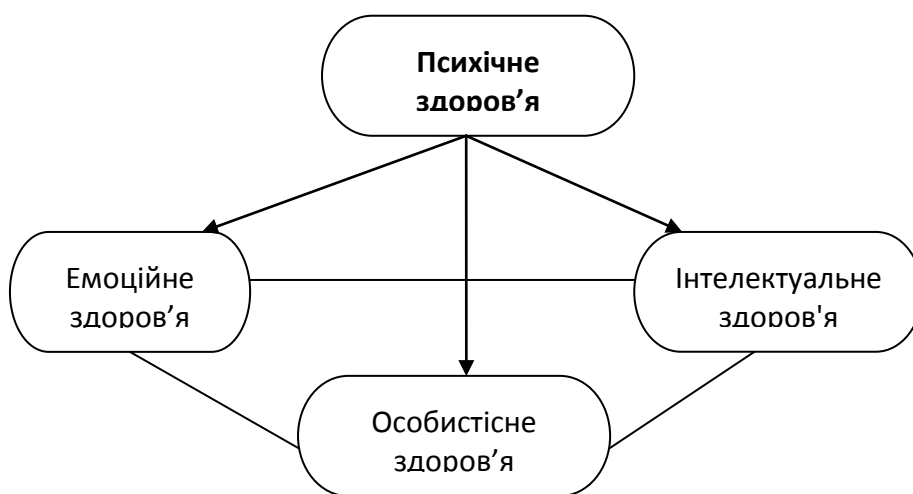
Американський психолог А.Маслоу вважає, що здорова людина — це перш за все людина щаслива, яка живе у гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу, здатна захищатись, але першою не нападати ні на кого.

*Валеологічний аспект психічного здоров'я* — це управління станом психіки (мисленням, почуттями, емоціями) з елементами самопізнання та психічного оздоровлення. Мислення може бути свідомим і несвідомим

*Психічне здоров'я можна визначити як гармонійний стан психічного розвитку людини (емоційного, інтелектуального, особистісного), який дає змогу їй адекватно зрозуміти та прийняти себе як унікальну, неповторну особистість («всього в собі») та весь навколишній світ (людей, природу та ін). Психічне здоров'я є складовою та необхідною умовою здоров'я людини. Воно значною мірою зумовлює розвиток фізичного здоров'я і є основою для формування і розвитку духовного здоров'я.*

Тобто, психічно здорова людина здатна правильно та повною мірою пізнати себе, свій внутрішній світ, основні закони природи та суспільства.

Психічне здоров'я об'єднує дві головні сфери психіки людини: емоційну та інтелектуальну (наші почуття та наші думки).



**Емоційний аспект психічного здоров'я - це психічний стан людини, якій дає їй можливість адекватно зрозуміти, як вона себе почуває, який в неї настрій.**

Емоційно здорові люди вмюють керувати своїми почуттями, емоціями та настроєм, що робить їх привабливими для оточуючих і створює комфортне мікросередовище навколо них.

**Ознакою емоційно здорової людини є :**

1) пристосування та адаптація до різноманітного соціального та психологічного оточення;

2) дбайливе ставлення до власного здоров'я;

3) відчуття цінності життя;

4) розуміння, що вона є центром Всесвіту («тільки я, і все для – мене»);

5) співчуття до оточуючих та турбота про них;

6) безкорисливість, не егоїстичність по відношенню до інших (думати не тільки про себе, а й про інших);

7) здатність до глибоких почуттів в особистих стосунках;

8) вміння контролювати свої думки та тіло, що дозволяє зробити оптимальний (найкращий) вибір для здоров'я.

**Інтелектуальний аспект психічного здоров'я** свідчить про здатність людини усвідомлювати реальність зовнішнього світу навколо себе і розробляти оптимальні стратегії та спосіб життя. Проявами інтелектуального здоров'я не є без емоційність та безконтрольність. Воно дає змогу людині нормально реагувати на життєві зміни, знаходити оптимальний вихід з критичної ситуації, долати втрати в своєму житті без істотної шкоди для свого здоров'я.

**Ознакою інтелектуального здоров'я є:**

- 1) здатність використовувати свободу вибору дій та вміння застосовувати її для самовдосконалення;
- 2) вміння встановлювати та розвивати міжособистісні стосунки (творчі, дружні, родинні, сімейні, виробничі, інтимні);
- 3) здатність із розумінням сприймати мотиваційні установки, думки та індивідуальність інших людей та ін.

Це дає змогу говорити про **особистісне здоров'я – інтегральний показник гармонійного співвідношення між усіма аспектами психічного здоров'я, яке досягається шляхом самовиховання, саморозвитку, самовдосконалення, самоусвідомлення людини в конкретних соціально-історичних умовах і визначає сутність людини, її цілісність.**

Тобто можна сказати, що психічне здоров'я – важлива частина взагалі здоров'я людини. Це зумовлено тим, що організм людини – це система, в якій всі елементи взаємопов'язані та діють один на інший. Значна частина цих взаємодій опосередковується через нервову систему, тому психічні стани впливають на роботу внутрішніх органів, а стани останніх, в свою чергу, впливають та відображаються на психіці людини.

#### **Психічне здоров'я, як і здоров'я в цілому характеризується:**

- відсутністю психічних та психосоматичних захворювань;
- нормальним розвитком психіки, якщо мова йде про вікові особливості;
- сприятливим (нормальним) функціональним станом.
- відповідність суб'єктивних образів дійсності і характеру реакцій (дій) на зовнішні подразники та значення життєвих ситуацій;
- адекватний щодо віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості;
- адаптованість щодо макро- і мікросоціальних стосунків;
- здатність управляти своєю поведінкою, свідомо планувати життєві цілі та підтримувати активність щодо їх досягнення тощо

**Під нормальним психічним здоров'ям розуміють гармонійний розвиток психіки, який відповідає віку, віковій нормі даної людини, сприятливі функціональні стани розглядаються як комплекс характеристик і функцій, які забезпечують ефективне виконання людиною задач, які стоять перед нею в різних сферах життєдіяльності.**

Одним із провідних показників функціонального стану психіки є розумова працездатність (інтелектуальне здоров'я), яка інтегрує основні характеристики психіки – сприймання, увага, пам'ять та ін. Висока розумова працездатність – один із основних показників психічного здоров'я та важливий аспект сприятливого функціонального стану організму в цілому.

Для здорової психіки **характерні позитивні емоційні стани**, як стійкий характер реакції на різні події та факти. Саме емоційні стани значно впливають на психічне здоров'я людини і є його надійним індикатором, тому негативні емоційні стани – показник погіршення психічного здоров'я в цілому. Наслідком негативних емоцій є неврози (зриви вищої нервової діяльності).

Оптимальний рівень функціонування організму для кожної людини визначити дуже складно, так як на організм діє багато чинників. Тому визначити норму доволі складно і кордони (межі) між хворобою та нормою іноді доволі розмиті. Але знання про норму та патологію психіки та особливості інтелектуального розвитку дають можливість застерегти людину від хвороби та зберегти її психічне здоров'я.

*Психічне здоров'я можна визначити як психічне благополуччя, яке характеризується відсутністю прояву психічних хвороб, що забезпечує адекватну щодо умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Це поняття відображає не лише медичні й психологічні критерії, а й суспільні та групові норми, цінності, що регламентують духовне життя людини.*

*Психічне здоров'я можна також розуміти як динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ та адекватність реакцій на соціальні, біологічні та фізичні умови.*

*Якщо психічне здоров'я взагалі розглядати як здатність особистості планувати і реалізовувати свій життєвий шлях у макро- та мікросередовищах, то віднесення цієї властивості до атрибутів особистості важко заперечити.*

## **2. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ**

Стрес - стан психічної напруги, **що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.** Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміються в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного напруження. За допомогою напруження організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і вашій активності.

**Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію;** це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, або втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

**Стрессова реакція** має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

На цьому і побудований психологічний тиск стресом. Коли в 1812 році французи, що відступали, потрапили в люті російські морози, для багатьох з них подібна екстремальна ситуація виявилася смертельною. І тут першорядне значення мало навіть не те, що у французів не було зимового одягу, а те, що в результаті тривалого стресу "поверхневі" резерви організму вичерпалися, а "глибокі" не встигли мобілізуватися.

Звичайно, у повсякденному житті до цього не доходить, але знизити працездатність і сприйнятливості людини можна запросто. А зробити це можна по-різному. Відомо, що в кожній людині існує вроджене почуття небезпеки. А значить якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом що швидко наближається, яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити його чутливість.

Наприклад, при сильному шумовому впливі (120 децибел і вище) можуть з'являтися головні болі, порушуватися рухи, людина буде не здатною аналізувати ситуацію і приймати рішення. У свою чергу мало інтенсивні звуки, створювані СВЧ-генераторами, можуть приводити до куди більш серйозних наслідків. Практично не

сприймані нашим слухом вони можуть входити в резонанс із коливаннями внутрішніх органів людини і навіть приводити до серйозних патологічних змін в організмі.

Якщо ж інтенсивність інфразвуку менше коливань людського мозку, то виникає панічний страх, губиться почуття контролю за ситуацією.

Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. В організмі відбувається "окислювальний стрес". Саме тому лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.

Дієтологи стверджують, що люди, які снідають регулярно, більш стійкі до стресів. Але чашка кави і бутерброд – не сніданок! Яблука, вівсянка, чай з ромашки – саме те, що треба. Не подобається – тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. Знов не до вподоби? Вибирайте салат з моркви та яблук, мюслі та зелений чай. І це не влаштовує? Оберіть свій варіант, але обов'язково включіть до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав'яний або зелений чай.

Психотерапевти радять під час стресу збільшити об'єм їжі саме за рахунок капусти, яблук або моркви, якщо вас заспокоює сам процес жування. Ви чекаєте на неприємну розмову? Повільно розсмокчіть банан.

Якщо ви невиправний кавоман, і сама відмова від кави для вас є стресом, спробуйте пити каву з натуральним медом. Згодна, смак дещо специфічний, але можна вмовити себе, наводячи собі, рідному, такі докази, що ксантин, який сприяє підвищенню холестеролу в крові, та кофеїн, що збільшує нервову збудливість, потрапляючи в організм з кавою, нейтралізується медом.

## 2.1. Стадії стресу

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести її до хвороби.

## 2.2. Наслідки стресу

Стрес наносить великі матеріальні збитки. Так, згідно з даними за 1999 рік, стрес обійшовся корпораціям США на суму 68 млрд. доларів за рахунок зниження продуктивності праці, викликані відсутністю людей на робочих місцях.

Виснаження психіки призводить до психологічних проявів і погіршення стану організму, зокрема виникають "хвороби адаптації". Наприклад, тривала та надмірна секреція глюкокортикоїдів наднирниками виснажує інсулярний апарат підшлункової залози, тому може виникнути цукровий діабет. До інших хвороб адаптації, також пов'язаних із гіперфункцією наднирників, належать виразки у шлунково-кишковому каналі, імунodefіцит, неплідність тощо.

Надмірна секреція мінералокортикоїдів наднирниками через зміну об'єму крові та зростання рівня натрію в крові сприяє розвитку порушень водно-сольового обміну, ураженню нирок, появи набряків, виснаженню серцево-судинної системи, а довготривала гіперфункція паразитовидної залози зумовлює остеопороз, порушення функції хребта.

**Порушення психічного стану при стресі може проявлятися:** швидкою втомою, роздратованістю або ж, навпаки, депресією, головним болем, розладом сну, надмірним апетитом (булімія) як способом

одержання енергії, сили та впевненості, потребою в штучних стимуляторах нервових процесів (паління, вживання алкоголю та наркотичних засобів природного або штучного походження).

Психічні стреси завжди мають соматичні наслідки, тому негативні емоції викликають вегетативні реакції. Як писав У. Шекспір, у кожної існуючої печалі є сто відображень.

Особливо небезпечним є постійний вплив факторів стресу, навіть малопомітних, але могутніх своєю чисельністю, так званий "стресопланктон". "Це мікросвіт крихітних, але чисельних потвор, чії слабкі та отруйні укуси непомітно підточують дерево життя" (А.А. Крон).

Конституція людини обумовлює ступінь змін концентрації окремих гормонів у крові під час стресового стану, а також визначає розмір ушкоджень, які вони можуть викликати. При цьому вразливість певної ланки позначається на схильності до конкретних емоцій. Так, жінки стають агресивним та роздратованими (зокрема, внаслідок відносного зростання андрогенів у крові), схильними до порушень репродуктивної системи, а людина, яка постійно перебуває у пригніченому настрої (наприклад, астеник), - до захворювань органів травної системи. Схильність до страху корелює з порушенням функції нирок, а до гніву - печінки.

Іноколи людина сама привертає (часто не свідомо) собі певну форму захворювання, звичну для неї, як форму відходу від вирішення проблеми або форму захисту, форму концентрації уваги. Наприклад, небажання вагітності може викликати порушення менструації.

У жінок і чоловіків існують відмінності як причин стресів, так і їх проявів. У жінок причини стресів - це необхідність вирішувати одночасно біологічні й соціальні функції, втрата привабливості з віком тощо. У чоловіків - це невизнання їх соціальних та особистих достоїнств, а також зниження фізичних сил і сексуальних можливостей.

У чоловіків проявляється стрес переважно через порушення роботи серцево-судинної системи (перевантаження серцевого м'яза, перепади тиску крові, а тому зміна перенесення кисню до тканин, розвиток атеросклерозу, через що виникає інфаркт або інсульт), через алкоголізм і паління (форма втечі від негативних емоцій), появу виразкової хвороби, імпотенцію.

Жінки є більш чутливими та емоційними, у них виразніше гальмується парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, тому частіше порушується робота системи травлення, схильність до страху та депресії, з'являються дисфункції репродуктивної сфери.

Різними є і психологічні прояви стресу у чоловіків і жінок. Так, чоловіки більш схильні до нападу та оборони, здатність приймати рішення у них майже не порушується. А жінки стають менш уважними, схильними до депресії, їм складно прийняти певне рішення.

### **Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків**

Профілактика та корекція базується на чотирьох принципах валеології.

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити управляти своїми емоціями.
2. Позбавлення від психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.
3. Психокорекція. При гострих короточасних стресах вона включає:
  - а) комплекс рухів, особливо ритмічних;
  - б) релаксація;
  - в) самонавіювання;
  - г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

При хронічних стресах, що є результатом умов життя, людині потрібно позбавитись стрес-продукуючих моментів і стереотипів, змінити образ життя, поведінку, образ думок і почуттів на більш позитивні.

4. Фармакологічна корекція, тобто застосування заспокійливих засобів.