

УДК 159.9 : 613

Л. М. Вольнова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова
І. С. Коваленко,
магістрантка I курсу Факультету психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Анотація. Проаналізовано сутність та рівні психічного здоров'я. Визначено зв'язок хвороб з переживаннями, стресом і моральними травмами. Наведено рекомендації для зниження ризиків психосоматичних розладів дорослої людини.

Ключові слова: психосоматичне здоров'я, дорослий вік, негативні емоції.

Abstract. The nature and levels of mental health are analyzed. The relationship between illness and anxiety, stress and moral trauma has been identified. Recommendations for reducing the risk of psychosomatic disorders in adults are given.

Key words: psychosomatic health, adulthood, negative emotions.

Дуже часто зараз можна почути «всі хвороби від нервів», а «всі проблеми в нашій свідомості». Ці, такі класичні фрази, часто дратують своєю банальністю. А що з чим робити і як це розібратися в практичному житті – не всі розуміють? Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному. Біологічне здоров'я забезпечує динамічний баланс функцій усіх внутрішніх органів і систем, їх адекватну реакцію на вплив навколишнього середовища. Психологічне здоров'я пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може порушуватися домінуванням властивих людині негативних рис характеру, вадами її моральної сфери, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [4]. Водночас всебічна повнота життя людини визначається єдністю її всіх складових її здоров'ям.

Щодо зв'язку між хворобою організму та психічним станом людини, то він давно доведений. Психосоматика вивчає та пояснює вплив емоційних переживань, стресів та психологічних проблем на фізичний стан. Ця наука стверджує, що причиною багатьох захворювань є переживання, стреси та

моральні травми [3]. Знаючи особливості цих взаємозв'язків, можна змінити й організувати власне життя, значно покращити його якість, як фізично, так і психологічно. Коли психіка не справляється з проблемами, негатив відкладається в підсвідомості і проявляється через збої в роботі організму. Будь-яке джерело стресу може почати деструктивний процес: сварка в сім'ї, проблеми на роботі, особиста криза або побутовий конфлікт.

Стрес – це виклик адаптації людини до змін зовнішнього середовища. А все залежить від індивідуальних особливостей, психічної організації та розвитку особистості кожного. Коли тіло рухливе і здорове, то і психіка динамічна, і навпаки. Будь-яке зниження психосоматичного аспекту може проявлятися у вигляді втоми, депресії та низької стресостійкості. Депресивний стан може потім перерости у фізичні прояви у вигляді поганого самопочуття або навіть перерости в якесь захворювання [2]. І, якщо ми перебуваємо в стані, коли ми готові реагувати, діяти і спілкуватися, то, навіть зіткнувшись із проблемами, ми можемо звернутися за допомогою і впоратися з власними почуттями.

Також безпосередній вплив на прямі психосоматичні відхилення в сучасних умовах відбувається тому, що людина змушена стримувати негативні емоції, наприклад, агресію. Так, гнів допомагає нам мобілізуватися. Ці емоції покликані знищити перешкоди. Якщо у нас немає гніву, або ми боїмося з ним зіткнутися, або ми стримуємо його, то ми, нарешті, станемо пасивними і малоенергійними. І, навпаки, люди, які відкрито говорять про свої емоції, зазвичай більш щирі та здоровіші, ніж ті, хто стримує свої емоції.

Блогерка А. Ведишева дає такі поради, як знизити ризик психосоматичних розладів у дорослої людини в сучасному світі [1]:

- дбайливо доглядати за собою та своїм тілом;
- навчитися висловлювати емоції, в тому числі негативні;
- прийняти чорно-біле;
- розвивати уважність;
- працювати над психологічним станом.

Отже, насолоджуватися життям означає бути здоровим. Наше здоров'я залежить від багатьох причин, які ґрунтуються насамперед на тісному взаємозв'язку між психічним і фізичним балансом, який необхідно розуміти, щоб жити найбільш повноцінним життям.

Список використаної літератури:

1. Ведишева Анастасія. Психосоматика. Міфи та реальність. <https://taslife.com.ua/blog/psychosomatic>
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер. 2002. 352 с.
3. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
4. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

УДК 159.9:37.091.12-051

І. В. Воронюк,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ПРОБЛЕМА ІНЕРЦІЙНОСТІ СИСТЕМИ ЗАСОБІВ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГА І ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ СПОСОБІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Анотація. В статті зроблено спробу розкрити проблему психологічної інерції та інерційності системи засобів взаємодії педагога і надати напрямки розробки способів її подолання.

Ключові слова: психологічна інерція, інерційність, інертність, креативність, методи впливу, творча взаємодія.

Abstract. An attempt is made in the article to reveal the problem of psychological inertia and inertia of the system of means of interaction of a teacher, to provide directions for the developing of ways to overcome it.

Keywords: psychological inertia, inertia, creativity, methods of influence, creative interaction.

Психологічний аналіз проблеми інерційності [1-4; 12; 13], поряд з індивідуальними, організаційними й іншими факторами, виявив, що досягнення фіксованості особистої системи методів впливу вчителів, насамперед, зумовлене чинниками: *ефективності* (невпливові прийоми вчитель просто не використовує), *енергоємності* (прийоми, що потребують