

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Б. ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання

Основи психогігієни молодії людини

Навчально-методичний посібник

Черкаси
2011

ББК 51.204.8

О - 75

О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогієни молоді людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 76 с.

УКЛАДАЧИ:

Меньших О.Е., кандидат психологічних наук, в.о. доцента кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Петренко Ю.О., кандидат біологічних наук, в.о. доцента кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Ярова В.Д., завідувач кабінету основ здоров'я і фізичної культури Черкаського обласного інституту післядипломної роботи педагогічних працівників

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Хоменко С.М., кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини і тварин ЧНУ ім. Богдана Хмельницького;

Стасько О.Г., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

У навчальному посібнику проаналізовано проблеми психогієни навчання й виховання, окреслено сучасні підходи до формування здоров'я студента, запобігання нервово-психічним порушенням на основі систематизації останніх наукових досягнень та оздоровчої практики. З'ясовано головні еволюційно-утворювані фактори здорового способу життя з урахуванням особливостей адаптації студента до навчального процесу.

Для студентів вищих навчальних закладів, педагогів, батьків.

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.

Протокол №4 від 30.11.2010 року

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ПСИХОГІГІЄНА ЯК НАУКА	
1.1. Предмет і завдання психогігієни	5
1.2. Розділи психогігієни та взаємозв'язок з іншими науками	7
1.3. Формування психогігієнічної позиції педагога	9
РОЗДІЛ II. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА – ОСНОВА ВСІХ АСПЕКТІВ	
2.1. Загальні поняття	11
2.2. Методи і прийоми оцінювання психічного здоров'я	12
2.3. Емоційна рівновага – основний фактор психічного здоров'я	13
2.4. Природа емоцій і їхні функції	14
2.5. Мозкові структури, що відповідають за генерацію емоцій	15
2.6. Зв'язок емоцій із потребами та їхня роль у формуванні особистості	16
2.7. Ознаки емоційної рівноваги	18
2.8. Умови досягнення емоційної рівноваги	21
РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА	
3.1. Значення рухової активності для організму	28
3.2. Фізична культура і належна фізична форма	29
3.3. Складники хорошої фізичної форми та її оцінювання	30
3.4. Вибір програми вправ та її реалізація	32
3.5. Тренування з використанням природних чинників	35
РОЗДІЛ IV. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ – ПРІОРИТЕТНА УМОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я	
4.1. Постановка проблеми	43
4.2. Працездатність і внутрішні чинники, що її зумовлюють	43
4.3. Працездатність і біоритми	45
4.4. Працездатність і втома	48
4.5. Перевтома і хронічна втома	49
4.6. Освітній процес і стрес. Загальні уявлення про стрес	50
4.7. Фізіологічний механізм стресу і його симптоми. Механізм регуляції стресу.	51
4.8. Фізіологічний або нормальний стрес	53
4.9. Патологічний або хворобливий стрес	54
4.10. Стрес і хвороби	56
4.11. Патологічний стрес, пов'язаний із навчанням у ВНЗ.	57
4.12. Принципи і умови запобігання перевтомам, хронічній втомі та стресу.	58
ДОДАТКИ	

Вступ

У наш час життя молодого покоління характеризується нестабільністю, наявністю багатьох стресогенних факторів інформаційного тиску, кризи різних сфер суспільства. Усе це негативно позначається на психосоматичному здоров'ї студента. Період активного входження в студентське середовище позначений тим, що особа намагається досягти досягнення визнання серед студентів-однолітків та викладачів. Намагання здобути високий соціальний статус супроводжується різними емоційними переживаннями, це потребує формування відповідного стилю життя, який повинен включати турботу про власне психічне здоров'я, запобігання надмірним стресовим ситуаціям, знання методик зняття стресу і переходу до нормальної життєдіяльності.

Як свідчить аналіз літератури, турбота про власне здоров'я асоціюється в сучасних молодих людей насамперед із турботою про фізичне здоров'я (не пити, не курити), що виявляється лише на вербальному рівні. Щодо реальної поведінки, то турбота про своє здоров'я (фізичне, психічне) не є достатньо вираженою в молодіжному середовищі.

Крім того, чітко фіксуються обмеження щодо проведення вільного часу, саме в напрямку відновлення психічних сил молодого людини. Шляхи і засоби відпочинку, до яких вдається сучасна молодь, шкодять її психічному здоров'ю, оскільки часто її відпочинок супроводжується вживанням алкоголю, наркотиків, палінням, захопленням екстремальними видами відпочинку, важкою рок-музикою. Як свідчать медико-соціальні дослідження, це не відповідає здоровому способу життя, виснажує нервову систему, не сприяє нормальній релаксації.

З огляду на викладене, зазначимо, що ми не завжди здатні змінити навколишнє середовище та пристосувати його до себе. Звідси випливає, що ми повинні змінити наше ставлення до проблеми та використовувати ті доступні для нас методи й засоби, які б позитивно впливали на наше здоров'я.

Отже, найбільш актуальним завданням освіти є навчання студентської молоді заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я.

РОЗДІЛ І. ПСИХОГІГІЄНА ЯК НАУКА

1.1. Предмет і завдання психогігієни

Психогігієна – сучасна наука, що вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних факторів навколишнього середовища; розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, чинники й умови довкілля, які впливають на психічний розвиток і психічний стан людини; формує рекомендації зі збереження і зміцнення психічного здоров'я для забезпечення гармонійного психічного і духовного розвитку особистості.

Психогігієна як наукова галузь вивчає стан нервово-психічного здоров'я населення, його динаміку у зв'язку з впливом на організм людини різних чинників зовнішнього середовища (природних, виробничих, соціально-побутових) і розробляє на підставі цих досліджень науково обґрунтовані заходи активної дії на середовище та функції людського організму для створення найбільш сприятливих умов збереження і зміцнення здоров'я людей. Якщо ще до недавнього часу обов'язком гігієни як науки було переважно вивчення дії зовнішніх чинників на соматичне здоров'я людини, то нині предметом її головних турбот постає аналіз впливу середовища на нервово-психічний статус населення і насамперед молоді.

Психогігієнічні заходи реалізуються не лише психологи та лікарі, але й педагоги, вихователі, соціальні працівники.

Основні завдання психогігієни:

- 1) створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості;
- 2) формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я;
- 3) розроблення психопрофілактичних заходів, спрямованих на запобігання нервово-психічним порушенням;
- 4) моніторинг психічного здоров'я населення;
- 5) розроблення та впровадження заходів з оптимізації розумової праці й забезпечення активного творчого довголіття.

Відповідно до завдань **предметом психогігієни є:**

- дослідження і систематизація критеріїв психічного здоров'я;
- наукове обґрунтування та запровадження психопрофілактичних й реабілітаційно-корекційних заходів для збереження психічного здоров'я різних верств населення.

Психогігієнічні заходи мають практичне значення не тільки стосовно психогенних захворювань, неврозів, психопатій, але й щодо різних соматичних захворювань. Так, дотримання вимог психогігієни відіграє важливу роль у запобіганні інфарктам, розвиткові гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби шлунку, цукрового діабету тощо. Загально відома роль психогігієни в профілактиці алкоголізму, наркоманії і деяких видів психозу.

У продовженні останніх років зростає кількість так званих хвороб „цивілізації“. До них зараховують нервово-психічні розлади, нейродерміти, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, виразкову хворобу шлунку і

дванадцятипалої кишки, алкоголізм, наркоманію тощо. Вивчення факторів ризику й причин виникнення цих хвороб доводить, що дуже часто в їхній основі лежить психоемоційне напруження. Виникнення останнього здебільшого залежить від психологічних характеристик особистості, адже на одну й ту ж психотравмуючу ситуацію люди реагують по-різному. Тобто ті або ті соціальні умови життя і психологічні особливості людини можуть сприяти або запобігати виникненню хвороби. Це актуалізує проблему психологічної грамотності населення, особливо молодого покоління, без чого важко зберегти фізичне й психічне здоров'я.

У психологічних дослідженнях описано типи особистостей, у яких найчастіше виникають хвороби серця, шлунку, судин тощо. Але людина не народжується з тими чи з тими особистими даними, вони формуються в процесі життя, виховання й навчання. Отже, проблеми профілактики будь-яких захворювань, виховання здорового покоління неможливо розв'язати, не враховуючи індивідуальні особливості людини.

Психічне здоров'я, внутрішня досконалість, гармонійна система взаємин із навколишнім світом закладаються ще в дитячому, юнацькому віці, тому профілактичні психогігієнічні рекомендації й заходи є найбільш продуктивними, якщо вони реалізуються ще в молодому віці.

До найбільш важливих рекомендацій, спрямованих на збереження й зміцнення психічного здоров'я студентів, належать такі:

- 1) правильна організація й дотримання режиму дня;
- 2) гігієнічна організація навчального навантаження;
- 3) інтеграція фізичної й розумової діяльності в навчально-виховному процесі університету;
- 4) запобігання психотравмувальним ситуаціям у ВНЗ.

Дотримання цих психогігієнічних рекомендацій створює умови для зміцнення психічного здоров'я та оптимізації працездатності молоді.

1.2. Розділи психогігієни та взаємозв'язок з іншими науками

На кожному віковому етапі розвитку людини формування особистості залежить від здатності людини засвоїти в процесі виховання і навчання норми суспільної поведінки. Неабияку роль при цьому відіграють міжособистісні взаємини в різних сферах життя та діяльності. Це потребує психогігієнічних заходів у різних видах діяльності, що й зумовлює виокремлення розділів психогігієни.

У психогігієні розрізняють **такі розділи:**

- 1) вікова психогігієна;
- 2) психогігієна праці;
- 3) психогігієна навчання і виховання;
- 4) психогігієна побуту;
- 5) психогігієна сім'ї і статевого життя;
- 6) психогігієна спорту;
- 7) психогігієна колективного життя.

Вікова психогігієна. Цей розділ включає психогігієнічні дослідження і рекомендації, що стосуються насамперед дитячого і літнього віку, оскільки відмінності в психіці дитини, підлітка, дорослої і літньої людини суттєві. Психогігієна дитячого віку повинна базуватися на особливостях психіки дитини і забезпечувати гармонію її формування. Необхідно враховувати, що нервова система дитини, яка формується, чуйно реагує на щонайменші фізичні і психічні дії, тому велике значення набуває правильне й чуйне виховання дитини. Основними умовами виховання є:

- **розвиток і тренування процесів гальмування;**
- виховання емоцій;
- навчання долати труднощі.

Психогігієнічні проблеми мають свою специфіку у літньому і в похилому віці, коли на фоні зниження інтенсивності обміну речовин зменшується загальна працездатність, функції пам'яті й уваги, загострюються характерологічні риси особистості. Психіка літньої людини стає більш вразливою до психічних травм, особливо хворобливо особа переносить руйнування стереотипу.

Підтримці психічного здоров'я в літньому віці сприяє дотримання загальногігієнічних правил і режиму дня, прогулянки на свіжому повітрі, легка праця.

Психогігієна праці й навчання. Велику частину часу людина присвячує трудовій діяльності, тому важливе значення має емоційне ставлення до праці. Вибір професії – відповідальний крок у житті кожної людини, з огляду на це необхідно, аби обрана професія відповідала інтересам, здібностям і підготовленості особистості. Лише при цьому праця може приносити позитивні емоції: радість, моральне задоволення і, зрештою, психічне здоров'я.

У психогігієні праці важливу роль відіграє промислова естетика: сучасні форми машин; зручне робоче місце, красиво оформлене приміщення. Доцільно обладнувати на виробництві кімнати відпочинку і кабінети психологічного розвантаження, що зменшують втому і поліпшують емоційний стан тих, хто

працює. Вагоме значення має психогігієна розумової праці, що пов'язана з високою витратою нервової енергії, оскільки відбувається мобілізація уваги, пам'яті, мислення, творчої уяви. Люди шкільного і студентського віку тісно пов'язані з навчанням. Неправильна організація занять може спричинити перевтому і навіть нервовий зрив, що особливо часто настають в період іспитів. Тут велике значення має розроблення диференційованих норм розумової праці. Для людей розумової праці відпочинок потрібно поєднувати зі спортом, посиленою фізичною працею, прогулянками.

Психогігієна побуту. Велику частину часу людина проводить, спілкуючи з іншими людьми. Добре слово, дружня підтримка сприяють бадьорості, гарному настрою. І, навпаки, грубість, різкий і зверхній тон можуть зумовити психотравму, особливо у недовірливих, чутливих людей.

Дружній і згуртований колектив створює сприятливий психологічний клімат. Люди, які „все приймають дуже близько до серця”, звертають надмірну увагу на дрібниці, не вміють гальмувати негативні емоції. Їм слід виховувати в собі правильне ставлення до неминучих у повсякденному житті труднощів. Для цього необхідно навчитися правильно оцінювати те, що відбувається, керувати своїми емоціями, а коли потрібно, пригнічувати їх.

Психогігієна сім'ї і статевого життя. Сім'я є групою, у якій закладаються основи особистості, відбувається її початковий розвиток. Характер взаємин між членами сім'ї істотно впливає на долю людини і тому має життєву значущість для кожної особистості та для суспільства в цілому.

Сприятлива атмосфера в сім'ї створюється за наявності взаємної пошани, кохання, дружби, спільних поглядів. На формування стосунків у сім'ї впливає емоційне спілкування, взаєморозуміння, поступливість. Така обстановка сприяє створенню щасливої сім'ї – неодмінної умови правильного виховання дітей.

Психогігієна колективного життя. Взаємостосунки людей у сім'ї, на виробництві, у шкільному класі, студентській групі, гуртожитку й інших колективах порушують питання про тісний зв'язок інтересів людини з інтересами оточення. До завдань психогігієни колективного життя зараховують: організацію психологічної служби, планування та впровадження заходів із підтримки здоров'я та працездатності співробітників, з оптимізації режиму дня, навчання й відпочинку, створення кабінетів психоемоційного розвантаження тощо. У розв'язанні таких проблем велика роль належить психологам, психіатрам і медичним працівникам.

Психогігієна як наука тісно пов'язана з медико-біологічними та психолого-педагогічними науками. Для психогігієнічних рекомендацій використовують знання з фізіології ВВД, психології, педагогіки, гігієни дітей і підлітків та ін.

Психогігієна має спільне з психологією здоров'я. Поняття „психологія здоров'я” значно ширше, ніж психогігієна. Психологія здоров'я включає теорію і практику запобігання розвиткові різних захворювань (як нервово-психічних, так і соматичних).

В окремих питаннях, зокрема у формуванні, збереженні й зміцненні психічного здоров'я індивіда, психогігієна пов'язана з інтегративною наукою – валеологією, предметом якої є індивідуальне здоров'я людини.

1.3. Формування психогігієнічної позиції педагога

В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності учня. Саме педагог, оптимізуючи навчально-виховний процес, дбаючи про збереження психічного здоров'я учня, повинен використовувати знання фізіології, гігієни, психології навчальної діяльності. Адже без знання основних психофізіологічних особливостей та закономірностей розвитку дитини важко досягти високої навчально-пізнавальної діяльності та оптимальної працездатності на кожному етапі навчання.

Особистість педагога – інструмент педагогічного впливу на учнів та вихованців, що зумовлює необхідність постійного руху до набуття ним нових рівнів досконалості. Тому від особистості вчителя та рівня його професійної підготовки багато в чому залежатиме формування, збереження і зміцнення фізичного та духовного здоров'я молоді.

Наприкінці 20-х років ХХ століття Ф. Д. Загубіним були сформульовані психогігієнічні вимоги до педагогічної професії, які не втратили своєї актуальності й на сьогодні. **До них належать:**

- *фізичні якості педагога:* міцне здоров'я, достатньо гучний, витривалий голос, що має властивість не стомлюватися, не змінювати тембру і висоти;
- *психофізичні якості:* особлива витривалість нервово-психічної сфери, бажана точність і рівномірність рухів, здатність до розбірливого мовлення, не дуже швидкого, уміння пристосовуватися до особливостей сприймання матеріалу учнями, уміння точно виражати свої почуття й уявлення шляхом жестів, міміки та зміни голосових засобів;
- *інтелектуально-вольові якості:* володіння активною увагою, уміння зосереджувати увагу на одному предметі, не відволікаючись через навколишні враження; здатність у разі потреби зосереджувати увагу водночас на декількох предметах; потужній опір навіюванню та відсутність здатності до автоматизму;
- *сприймання* повинно вирізнятися швидкістю й багатоманітністю. Утримування сприйнятого – тривале, правильне й широке; педагог повинен запам'ятовувати зовнішність учнів, неопосередковані (абстрактні) знаки й символи (пам'ять на імена, цифри, букви тощо).

Відтворення має бути точним і швидким. Уміння спостерігати за поведінкою дітей і швидко комбінувати, тобто пов'язувати думки й уявлення, які повинні бути доцільні, глибокі й оригінальні. Потрібно демонструвати виражену здатність до абстракції. Фантазія – жива, зі схильністю до творчості. Педагог не повинен мати жодної з форм збудливості нервово-психічної сфери, виявляти негативних емоцій (він повинен уміти вгамувати гнів, бути чутливим до болю і недоліків), вдаватися до швидкої зміни настрою тощо. Натомість

мають переважати приємні емоції та гарний настрій. Слід спрямувати свої інтереси на природу, дітей і суспільні питання. Темп роботи його швидкий, без ознак втоми, з умінням використовувати вправи.

Чуттєва сфера: важливо вміти вгамовувати будь-який мимовільний рух, особливо пов'язаний із негативними емоціями. Педагог повинен уміти добре розрізняти барви, диференціювати шуми, найменші коливання температури шкіри.

Наведені психогігієнічні рекомендації до особистості педагога визначають його професійну позицію щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді. У зв'язку з цим педагогові особливо необхідні знання з психогігієни.

Викладач повинен не тільки спрямовувати свою професійну діяльність на навчальну роботу студентів, але й упливати на їхній інтелектуальний, емоційний, розумовий і фізичний розвиток. Без знань психогігієни навчання й виховання неможливо розв'язати цю проблему, адже тільки в разі створення сприятливих умов і комфортного психологічного мікросередовища може розвиватися особистість.

Отже, упровадження нових педагогічних технологій, зокрема технологій особистісно орієнтованого навчання та виховання, потребує належної підготовки вчителів, зокрема й у галузі психогігієни.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте психогігієну як науку.
2. Назвіть основні завдання психогігієни.
3. Які розділи психогігієни Ви знаєте?
4. Охарактеризуйте взаємозв'язок психогігієни з іншими науками.
5. У чому полягає психогігієнічна позиція педагога?

Література

1. Ботівець С.І. Педагогічна психогігієна. Теорія та методики. / С. І. Ботівець. – Л., 2000. – 290 с.
2. Болтівець С. І. Сучасний стан розробленої педагогічної психогігієни // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 2004. – С. 54–56.
3. Гехт К. Психогігієна / К. Гехт. – М. : Прогресс, 1979. – 176 с.
4. Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці : Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.
5. Куликов Л. В. Психогігієна личности. / Л. В. Куликов. – Питер, 2004. – С. 10–29.

РОЗДІЛ II. Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів

2.1. Загальні поняття

Психіка сучасної людини випробовує потужні негативні дії соціального, природного, побутового і багатьох інших характерів, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення психічного здоров'я. У цих умовах особливої актуальності набуває питання про критерії самого психічного здоров'я. У найзагальнішій формі під ним слід розуміти нормальний перебіг психічних процесів (увага, сприйняття, пам'ять і т. ін.). Психічне здоров'я – важливий і складний складник здоров'я людини, тому немає нічого дивного в тому, що фізичне і психічне здоров'я пов'язані найтіснішим чином. Це насамперед зумовлено тим, що організм людини – система, у якій усі елементи взаємозв'язані один з одним і впливають один на одного. Значна частина цих взаємодій опосередкована через нервову систему, тому психічний стан впливає на роботу внутрішніх органів, а стан останніх натомість позначається на психіці. Так само через нервову систему опосередкований той комплекс впливів, який не пов'язаний із соціальним оточенням.

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

- відсутністю психічних або психосоматичних захворювань;
- нормальним розвитком психіки, якщо йдеться про її вікові особливості;
- сприятливим (нормальним) функціональним станом.

Під нормальним психічним здоров'ям розуміють гармонійний розвиток психіки, що відповідає віковій нормі людини. Сприятливий функціональний стан тлумачать як комплекс характеристик і функцій, що забезпечують ефективне виконання людиною завдань, які стоять перед ним у різних сферах життєдіяльності. Одним із провідних показників функціонального стану психіки є розумова працездатність, яка інтегрує основні характеристики психіки – сприйняття, увагу, пам'ять та ін.

Оптимальний рівень функціонування для кожної людини визначити складно, оскільки на організм постійно діє безліч факторів. Фактично визначення оптимуму – це завдання оцінювання норми. Для психіки людини, особливо тієї, що розвивається (у дитини), характерний зв'язок між змінною генетичної програми і пластичним середовищем (особливо соціальним). З огляду на це норму психічного здоров'я визначити дуже складно, а кордон між хворобою і здоров'ям у багатьох випадках розмитий. Ось чому пограничні стани більші характерні для нервової системи, ніж для інших органів і систем. Оскільки нервова система поєднана з різними системами й органами організму, так стани визначити ще важче. Необхідно брати до уваги й міру напруги, яка виникає у людини в ході виконання тієї або тієї роботи. Напруга – це та фізіологічна „ціна”, яку організм платить за виконання діяльності: рівень активності вегетативних систем, концентрація гормонів та інше. Один і той же рівень працездатності в різних людей забезпечується ціною неоднакових зусиль, що особливо помітно в дітей.

Отже, психіка людини – це складна система усвідомлюваних і неусвідомлюваних процесів та станів, які по-різному реалізуються в різних людей, створюючи певні індивідуальні особливості особистості.

2.2. Методи і прийоми оцінювання психічного здоров'я

Оцінювання психічного здоров'я – це насамперед дослідження функціонування всього організму в цілому і нервової системи зокрема, зіставлення отриманих результатів із нормою. Як наголошено вище, визначення норми здоров'я – складне завдання. Для інтелектуально-психічної сфери ці труднощі ще більш виражені, оскільки в ній немає усталених норм і відповідних кількісних показників, що зумовлено гнучкістю функціональних характеристик нервової системи і складною динамікою взаємин мозок – середовище. Тому часто однонаправлені зміни різних психофізіологічних функцій в той або в той бік можуть свідчити про позитивну реакцію мозку, психіки, а в іншій ситуації – про негативну. Як правило, простіше оцінити, чи немає якого-небудь порушення, ніж з'ясувати, чи відповідає психічне здоров'я індивідуума нормі, причому значно простіше виявити порушення у сфері „нижчих” неврологічних функцій. Завдання може бути вирішене шляхом складного медико-біологічного і психологічного обстеження. Остаточний висновок робить лише фахівець, а у сфері психічного здоров'я – декілька фахівців-експертів у галузі неврології, психіатрії, психоневрології, психології, психоаналізу. В окремих випадках потрібен висновок інших професіоналів, наприклад, педагогів. Проте для поточного оцінювання психічного здоров'я, самоконтролю кожна людина може використовувати деякі прості прийоми, що не вимагають спеціального обладнання і фахових знань.

Ознакою погіршення здоров'я, зокрема психічної сфери, є зниження працездатності. Це дуже важливий інтегральний показник. Якщо зниження розумової працездатності супроводжується збільшенням помилок (зниження уваги), труднощами зосередження на завданні (падіння концентрації уваги), млявістю, апатією, втратою інтересу до роботи, навчання; (це тривожні сигнали, які позначаються на вегетативних змінах (збільшення або зменшення пульсу, посилене потовиділення, особливо на лобі та в пахвових западинах), головним болем, то це може свідчити або про втому, або перевтому, або про погіршення здоров'я. Втома після відпочинку зникає, ознак захворювання або пограничного стану (неврози) – зазвичай немає. Тривогу повинно спричинювати і збільшення часу, який необхідний для повного відновлення працездатності.

Група показників, які можуть свідчити про психосоматичні порушення – це біль і відчуття дискомфорту в різних частинах тіла (біль у шлунку, не пов'язаний з їжею, у серці тощо). Сюди слід додати і стан емоційної сфери: якщо є пригнічений стан, безпричинні страхи – це привід звернутися по консультацію до фахівця. Безперечним критерієм психічного здоров'я слугує повноцінність сну як важливий компонент життєдіяльності людини.

Найпотужніший резерв та водночас метод регуляції психічного стану – знання про себе самого, про домінуючі інстинкти, установки, темперамент і ін.

Роблячи самоаналіз людина повинна і може (насамперед) збагнути особливості власного „Я”. Якщо причина психологічного дискомфорту, порушення психічного стану полягає в тому, що поведінка людини неадекватно його психобіологічному „Я”, її (поведінку) потрібно коректувати. Наприклад, якщо людина розуміє, що приниження власної гідності завдає важкої психічної травми, вона повинна усвідомлювати, що це справедливо і стосовно іншої людини. Поважаючи чужу точку зору, людина автоматично зменшує вірогідність виникнення конфліктної ситуації, емоційного стресу, отже і силу негативної емоційної напруги.

На жаль, людина не завжди озброєна достатніми знаннями пропускає психологічні удари, тому відновлення нормального психічного стану через цілеспрямовано організовану поведінку і дії є актуальним завданням.

2.3. Емоційне благополуччя – основний фактор психічного здоров’я

Психічний складник здоров’я – це головний чинник, від якого залежить якість нашого життя, особисте щастя людини, професійні успіхи, взаємини з іншими людьми та всі аспекти фізичного здоров’я. Наші емоції безпосередньо впливають на більшість функцій організму і суттєвою мірою визначають рівень благополуччя організму. Термін „психічний” має узагальнений сенс. Він означає все, що пов’язане з психікою, і охоплює всі інтелектуальні та емоційні реакції індивіда. Сприйняття, пам’ять, думки, мотивації, емоції, сновидіння і вірування – усі ці поняття входять до поняття „психічного здоров’я”. Емоції, за визначенням психологів, передбачають **три основні компоненти**:

- *суб’єктивне переживання*: жалість, сум, страх і гнів; усе це суб’єктивний компонент емоцій, при цьому треба пам’ятати, що, хоча емоції суб’єктивні, вони вельми реальні;

- *фізіологічну реакцію активації*: вони обов’язково ініціюють зміни в організмі, готують його до певного типу діяльності (наприклад, спілкування або бійки);

- *відкрите вираження*: емоції зазвичай виявляються у виразі обличчя і зміні пози. Зв’язок між емоціями і відповідною мімікою та позою настільки сильний, що часто вдається викликати певну емоцію, прийнявши характерну позу і додавши особі відповідне вираження. На цьому базований відомий „метод фізичних дій” у театральному мистецтві, розроблений К.Станіславським. Отже, психіка й емоції взаємопов’язані та взаємозалежні. Емоції є віддзеркаленням психічних функцій, а емоційний стан впливає на психічні функції і є їхньою основою. У багатьох випадках доцільно говорити про психічне або емоційне здоров’я як синоніми.

2.4. Природа емоцій і їхні функції

Емоції (лат. **emovere** – збуджувати, хвилювати) – це відчуття, переживання, душевне хвилювання (гнів, страх, радість тощо). Емоції становлять головну частину того, що ми маємо на увазі, кажучи про єство людини. Вони відіграють важливу роль у житті людини. Аби зрозуміти, чому так відбувається, проаналізуємо фізіологічні механізми і функції емоцій.

Згідно із сучасною інформаційною теорією, сформульованою П. В. Симоновим, емоції – це віддзеркалення мозком якої-небудь актуальної потреби і вірогідності її задоволення.

Емоції виконують *репрезентативно-оцінну і регулювальну функції* в організмі людини. На перше місце слід поставити репрезентативно-оцінну функцію емоцій. Творча цінність емоцій полягає в тому, що вони є одним з найбільш тонких і об'єктивних індикаторів (показників) значущості потреб організму. Інтенсивність актуальних потреб, їхня значущість відтворена в силі емоцій. Репрезентативна функція емоцій збігається з оцінною. Емоції відображають вірогідність задоволення потреби, що мозок оцінює на основі генетичного (вродженого) і придбаного індивідуального досвіду. „Емоції виконують в роль своєрідної „валюти мозку” – універсальної міри цінностей, а не просто еквіваленту, що функціонує за принципом: шкідливо – неприємно, корисно – приємно”. Звідси випливає, що знак і сила емоцій суттєвою мірою залежить від вірогідності задоволення потреби. Інакше кажучи, емоції оцінюють наші можливості (поведінку), направленими на задоволення потреб. Що вище ці можливості, то вища оцінка (ступінь її позитивності) і навпаки.

Регулювальна індивідуальна поведінка функції емоцій: перемикальна, підкріплювана і компенсаторна. Перемикальна функція, із фізіологічного погляду, є активним станом спеціалізованих мозкових структур, що спонукають індивідуума змінити поведінку в напрямі його мінімізації або максимізації. Оскільки позитивні емоції свідчать про задоволення потреби, а негативні – про віддалення від нього, то суб'єкт прагне максимізувати (підсилити, продовжити, повторити) перший стан і мінімізувати (ослабити, перервати, припинити) другий. Перемикальна функція емоцій виявляється як у сфері як природжених форм поведінки, так і індивідуально придбаних, на усвідомлюваному й неусвідомлюваному рівні. Яскравим прикладом неусвідомлюваного рівня слугує інтуїція. Перемикальна функція особливо важлива в процесі конкуренції мотивів, у разі виокремлення домінантної (головної в певний момент) потреби, яка і визначає поведінку. Так, у бойовій обстановці боротьбу між інстинктом самозбереження і потребою слідувати певній етичній нормі суб'єкт переживає у формі боротьби між страхом і почуттям обов'язку, страхом і соромом.

Залежність емоцій від величини потреби, а також вірогідність її задоволення ускладнюють конкуренцію мотивів, що співіснують. Унаслідок поведінку переорієнтують на менш важливу, але легко досягну мету: „синиця в руках” перемагає „журавля в небі”. Постійна загроза такій переорієнтації вимагає від еволюції формування спеціального мозкового апарату – фізіологічних механізмів волі. Особливо це важливо для молоді, у

якої становлення волі ще продовжується. Посутню роль тут відіграє система цінностей. Значущість системи цінностей для суспільства, а отже, і для індивідуума в перспективі, важлива для подальшого прогресу, оскільки вона сприяє орієнтації поведінки на важливішу мету („журавля в піднебесі”), що потребує мобілізації зусиль для її досягнення.

Підкріплювальна функція емоцій виявляється в тому, яка поведінка, що супроводжується позитивною емоцією, закріплюється швидше і вирізняється стійкістю. Поведінка закріплюється за принципом механізму умовного рефлексу, де основним підкріпленням слугує позитивна емоція, а непідкріпленням – емоція з негативним знаком.

Компенсаторна функція емоцій полягає в їхній заміщувальній ролі: інформація, якої бракує, активує апарат емоцій і направляє роботу мозку на пошуки в пам'яті й зовнішньому середовищі відомостей, необхідних для досягнення мети. Суть механізму регулювальної (що заміщує) функції емоцій можна словесно відтворити приказкою: „Під лежачий камінь вода не тече”. Тобто людина повинна шукати різні шляхи для досягнення мети, незважаючи на труднощі. У такій ситуації активувальна сила емоцій є пусковим механізмом поведінки. Це стосується активувальної функції негативних емоцій, коли потреби не задоволені, а „засобів для їх задоволення” недостатньо. Компенсаторна функція позитивних емоцій реалізується через вплив на потребу, що ініціює поведінку. У важкій ситуації з низькою вірогідністю досягнення мети навіть невеликий успіх (зростання вірогідності) породжує позитивну емоцію натхнення, яка підсилює потребу досягнення мети, згідно з правилом, що впливає з наведеної вище формули.

Отже, апарат емоцій у цілому виконує надзвичайно важливі репрезентативно-оцінні й регулювальні функції організму, спрямовані на оптимізацію життєдіяльності і, отже, на збереження благополуччя організму та досконалішу адаптацію його до довкілля.

2.5. Мозкові структури, що відповідають за генерацію емоцій

Вирішальна роль емоцій у формуванні поведінки і психіки людини аргументується їхньою участю в становленні ключових коркових і підкіркових відділів мозку. Згідно з міркуванням П.В. Сімонова, у походженні емоційних станів, а отже, в організації цілеспрямованої поведінки, важливу роль відіграють чотири мозкові утворення: передні відділи фронтальної кори і підкіркові ділянки: гіпокамп, мигдалина і гіпоталамус (рис.). Усі інші утворення головного мозку мають виконавче або допоміжне, „обслуговувальне” значення: чи то сенсорні (чутливі) системи, чи механізми побудови рухів, системи регуляції рівня неспання і вегетативних функцій.

Залежно від взаємодії цих чотирьох структур мозку змінюється поведінка людини в довкіллі. За типом поведінки вчені розрізняють три групи людей. Представники першої групи суб'єктивно занижують частотність появи об'єктивно частішої події (стратегія імовірнісної байдужості). Представники другої групи відображають середовище адекватно (стратегія імовірнісної

відповідності), а представники третьої – завищують вірогідність появи частішої події (стратегія максимізації). В основі цих типів поведінки лежить відносне посилення (або послаблення) активності фронтальних відділів кори і гіпокампу, що випробовують на собі вплив мигдалини і гіпоталамуса. Відповідно до цього, сильний тип нервової системи (за класифікацією Павлова) характеризується відносним переважанням системи „гіпоталамус – фронтальна кора”, тоді як у слабкому типі переважає система „мигдалина-гіпокамп” з властивими їй симптомами невпевненості, нерішучості, схильності до переоцінювання малоістотних подій. Індивідуальне переважання системи „гіпоталамус-мигдалина” характерне для інтровертів. В екстравертів, навпаки, здебільшого розвинена „фронтальна кора-гіпокамп”, звернена до зовнішнього середовища (рис. 5.1).

Характерним є порушення взаємодії цих систем в разі неврозів і під впливом різних чинників. Дія наркотиків, алкоголю на поведінку суб’єкта дає змогу передбачати функціональне вимкнення „системи сумнівів” (гіпокамп і мигдалина). Унаслідок цього зникає здатність урахувувати, об’єкт нехтує конкурентними мотивами й сигналами, які належать до цих мотивів.

Функціонуючи як єдиний інтеграційний комплекс, чотири структури стають необхідними й достатніми для організації поведінки в системі координат „потреби – вірогідність їх задоволення”, бо в живому організмі немає нічого важливішого за потреби, а зовнішній світ важливий для організму тією мірою, якою він здатний ці потреби задовольнити. Отже, емоції і цілеспрямована поведінка взаємозв’язані та взаємозумовлені. Для їх реалізації залучені ключові відділи кора великих півкуль і найближчої підкірки, що визначає свідоме і несвідоме в психіці людини. З огляду на це емоційне благополуччя і психічне здоров’я можуть тлумачитись як синоніми.

2.6. Зв’язок емоцій з потребами та їхня роль у формуванні особистості

Особа – це поняття надзвичайно складне. Кожна людина володіє унікальною, властивою лише йому комбінацією рис, тобто кожен із нас – неповторна особистість. Поняття „особистість” включає думки і відчуття, систему цінностей, ставлення до людей і ситуацій. Традиційно вважали, що особа формується в ранньому дитинстві, що після перших п’яти років розвитку людина діє за тими схемами, які були запрограмовані раніше. Нині доведено, що розвиток особистості – це процес, який триває протягом усього життя. Людина зберігає здатність використовувати уроки з придбаного досвіду, вчитися і змінюватися весь час, доки живе. Особливо інтенсивне формування особистості відбувається в юнацький період (період студентства), коли завершується фізичне і статеве дозрівання та настає період активної соціалізації.

У формуванні особистості емоції посідають провідне місце. Емоції мають природжені передумови, але формуються під впливом конкретного соціального середовища, у процесі поступового, послідовного задоволення потреб, починаючи з нижчого рівня і закінчуючи вищим.

Рушієм людських вчинків є бажання (мотивація) задовольнити свої потреби. У кожен момент часу незадоволена домінанта (головна) потреба постає як найбільш потужний стимул-реакція, оскільки зумовлює негативні емоції, що сигналізують про життєвоважливі неблагополуччя організму. Проте людині властива безліч потреб різного «рангу», які перебувають у певному ієрархічному взаємозв'язку. У цій ієрархії є нижчі та вищі потреби.

Людина протягом одного дня може переміщатися за ієрархією потреб вгору і вниз, але вона прагнучиме сконцентрувати більше енергії на якихось певних рівнях. Розвиток людської особистості може зупинитися на будь-якому рівні. Так, багато людей упродовж усього життя б'ються за задоволення найпримітивніших потреб. Це характеризуватиме рівень розвитку особистих якостей.

З'ясуємо ієрархію людських потреб або мотивацій за Маслоу. Мотивація – це цілеспрямована „опредмечена” потреба.

Фізіологічні потреби. Найважливіші серед них – потреба в їжі, воді, сні й статевому задоволенні. За відсутності можливості задовольнити будь-яку з цих потреб усі інші стають порівняно неістотними.

Потреба в безпеці (захисті, порядку і стабільності). Потреба в безпеці властива людям у будь-якому віці, але яскравіше вона виявляється в дітей. Дорослі часто намагаються приховати або подавити страх. Так, коли ми, дорослі, відчуваємо загрозу нашій безпеці, ми реагуємо на це очевидним. Бувають і інші реакції: тривога або фізичні зміни, наприклад, пришвидшений пульс і інші відповіді на стрес.

Потреба любити когось і належати комусь. Як тільки фізіологічні потреби і потреби в безпеці задоволені, людина починає відчувати сильне бажання мати дітей, любити і бути коханим, відчуває потребу бути комусь потрібним, мати сім'ю.

Потреба в самоповазі. На цьому рівні ієрархічних сходів потреби індивід починає оцінювати свої досягнення, успіх. Він випробовує потребу в самоповазі, прагне визнання інших людей. Часто саме ця потреба в сучасному суспільстві залишається незадоволеною, і люди проживають життя, так і не досягнувши високого поцінування від оточення.

Потреба в самореалізації. Під самореалізацією слід розуміти максимальне використання своїх здібностей. Дуже небагато людей заклопотані цією проблемою: більшість бореться за задоволення потреб нижчого рівня. Багато людей не має можливостей для самореалізації через життєві обставини (бідність, життя в умовах диктатури), а також – особистих якостей: лінощі, невпевненість у собі, пасивна життєва позиція. Отже, у формуванні особистості емоції відіграють провідну роль, оскільки виникають залежно від рівня (значущості) потреб індивіда і вірогідності їх задоволення. Для оптимального розвитку особистості необхідний належний баланс позитивних і негативних емоцій.

Виховання, яке проходить лише на позитивних емоціях, побудоване на стратегії „дати дитині все, що вона хоче”, може привести до формування безініціативної, слабкої особистості, що схильна до істерії. Неприйнятне і

виховання на негативних емоціях, що передбачає безкінечні „заборони”, бо воно формує „злісну”, агресивну особистість, із комплексами недовіри до дорослих, а потім – і до всього соціального оточення.

У кожному віці, особливо в ранньому онтогенезі, зокрема в юнацькому періоді, мають бути посильні труднощі в задоволенні потреб, які породжують мотивації, що спонукають до дії та формують адекватну активну поведінку. Це сприятиме становленню психічно здорової особистості.

Показниками досягнення психічного здоров'я є ознаки емоційного благополуччя.

2.7. Ознаки емоційної рівноваги

Наведемо декілька основних характеристик емоційного благополуччя за К. Байером і Л. Шейнбергом.

Ознака 1. *Позитивна самооцінка і пошана до себе.* Пошана до себе має бути невід'ємною частиною самосвідомості. Емоційно здорові студенти ставляться до себе добре. Вони адекватно сприймають труднощі життя і мають розвинене відчуття власної гідності, вважають свої недоліки частиною власної натури. Вони не переживають із приводу того, що неспритні і негарні, як хтось з їхніх однолітків. Аби навчитися поважати себе, необхідно виховати відчуття власної гідності.

Ознака 2. *Психосоціальный розвиток, що відповідає віку.* Емоційно здорові люди, переходячи протягом життя з однієї вікової групи в іншу, постачають поряд з певними труднощами. Від того, наскільки успішно вони будуть подолані, залежить добробут людини. Проблеми, пов'язані з адаптацією студента до нових умов, із підвищеними інтелектуальними навантаженнями і необхідністю виявляти самостійність в організації своєї життєдіяльності, а також – недостатня соціальна зрілість можуть сприяти емоційній напрузі. Здоровий студент так чи інакше справляється з цими проблемами. Емоційне благополуччя не має межі, отже, завжди є можливості для поліпшення наших емоційних реакцій.

Ознака 3. *Ефективні способи задоволення потреб.* Потреби студента різноманітні, вони усвідомлюються ним у міру дорослішання. Способи задоволення цих потреб він опановує в ході життя. Насамперед ідеться про такі з них: активність, уміння спілкуватися і налагоджувати близькі стосунки. Кожен студент повинен чітко розуміти, у чому саме він має потребу. Нерозуміння або заперечення своїх потреб робить його нещасним. Навіть досягнувши матеріальних статків і становища в суспільстві, особа відчувається незадоволеним. Наприклад, деякі студенти заперечують, що вони потребують кохання і чуйного ставлення з боку інших. Насправді вони відчувають цю потребу, але бояться бути знехтуваними. Страх змушує їх заперечувати інших, уникаючи таким чином навіть щонайменшої небезпеки виявитися приниженими. Така поведінка залишає незадоволеною найважливішу потребу студента: любити і бути коханим.

Ознака 4. *Уміння переживати невдачі.* Незалежно від того, вдало або невдало складається ваше життя, неминуче настає момент, коли якість із ваших

бажань виявляється незадоволеним. Перешкодою можуть бути і суто випадкові зовнішні чинники, такі, наприклад, як погана погода, і глибші внутрішні причини. Емоційно здорові хлопці й дівчата завжди знайдуть належний спосіб впоратися з розчаруванням. Це вміння розвивається в міру дорослішання. Зрілі люди розуміють, що не можна розраховувати на виконання всіх бажань. Вони зберігають позитивний погляд на життя і переконані в тому, що розчарування – явище тимчасове. Такі люди завжди прагнуть сконцентрувати свою увагу на позитивних аспектах кожної життєвої ситуації. Аби позбутися відчуття розчарування, вони не вживають алкоголь, надають перевагу діям.

Ознака 5. Уміння пристосуватися. Один з основних законів біології полягає в тому, що кожен живий організм, перебуваючи в постійно змінному середовищі, повинен пристосовуватися до нього, аби вижити. Природа „не любить двічників” – вони гинуть. Люди не становлять винятку: знайомі, звичні обставини дають нам відчуття безпеки, а зустріч із чимось новим нерідко породжує хвилювання і тривогу. Насправді, умови, що змінилися (особливо це стосується умов студентського життя), – це шанс розкрити свої здібності, які „дрімали” у звичній ситуації. Коли ми дивимося в майбутнє зацікавлено й упевнено, а не зі страхом, можна констатувати, що ми досягли високого рівня емоційного благополуччя.

Ознака 6. Поміркована незалежність. Емоційно помірковані студенти – внутрішньо незалежні. Вони здатні самостійно ухвалювати рішення, планувати своє життя і слідувати власним планам. Навпаки, хлопці й дівчата емоційно незрілі вагаються в ухваленні рішень. Вони бояться помилитися і тому просто „пливуть за течією”. Тим часом помилки в житті кожного з нас неминучі. Ми зобов’язані ризикувати, якщо хочемо, аби життя було повноцінним. Проте незалежність не слід розуміти як повну свободу, уседозволеність. Свобода завжди передбачає відповідальність перед собою, суспільством. Що більше свободи, то більше відповідальності. Молоде покоління схильне не визнавати цю причинно-наслідкову залежність, що призводить до сумних наслідків. Важливо усвідомлювати, що повної незалежності не існує, до того ж, кожному необхідна й певний ступінь залежності. Наприклад, інтимні стосунки передбачають взаємну залежність, і без неї одна з найголовніших потреб людини не буде задоволена. Водночас без свободи немає кохання. У цьому випадку свобода і залежність у своїй оптимальній (збалансованій) взаємодії становлять єдність, необхідну для любовного благополуччя.

Ознака 7. Самодостатність. Емоційна рівновага включає упевненість людини в тому, що вона переважно самостійно керує своїм життям. Той, хто відчувається безпорадним і незахищеним, не може бути щасливим. Водночас не слід прагнути до нереальної мети – повністю контролювати своє життя. Є певні аспекти, які від нас не залежать, і якщо ми намагаємося все підпорядкувати нашій волі, то приречуємо себе на розчарування і стрес. Максималізм, властивий представникам юнацького віку, може виявитися саме в цьому. Тому розумний контроль прагнень до реалізації мети необхідний, аби забезпечити перехід від стану впевненості в собі до позиції самовпевненості.

Ознака 8. *Уміння ефективно долати стрес.* Сучасне життя може бути джерелом сильних стресів, проте багато студентів живе надзвичайно насичено, не відчуваючи при цьому неприємностей пов'язаних стресом. Отже, вони навчилися ефективно боротися зі стресом (такі методи будуть проаналізовані нижче). Той, хто не опанував такі навички, може мати фізичні і психічні хвороби, крім того, ці студенти більшою мірою схильні до зловживання алкоголем, тютюнопалінням, наркотиками.

Ознака 9. *Турбота про інших.* Ознакою емоційної рівноваги студента є його здатність піклуватися про інших людей. Ми від природи істоти суспільні, до того ж, на думку генетиків, “запрограмовані” на те, аби піклуватися один про одного, але в нас насамперед закладена потреба піклуватися про самих себе. Студенти, власні потреби яких не задоволені, не схильні виявляти велику заклопотаність правами і щастям інших. Однак егоїстичний студент, як правило, нещасний.

Ознака 10. *Стосунки з іншими людьми.* Важливою характеристикою емоційного благополуччя є якість наших взаємин з іншими. Емоційно здорові люди люблять інших людей, вірять їм і чекають такого ж ставлення до себе. Усе це додає їм відчуття упевненості в собі і дозволяє усвідомлювати себе частиною суспільства. До таких студентів однолітки ставляться прихильно, і вони доброзичливо сприймають інше оточення.

Ознака 11. *Здатність любити.* Перш ніж людина навчиться любити інших, вона повинна навчитися поважати і любити себе. Нездатність любити і виражати свої почуття до інших часто базована на низькій самоповазі. Потрібно навчитися приймати прихильність, пошану і кохання тих, хто оточує. Відсутність цих навичок може призвести до сумних наслідків. Мистецтво любити і бути коханим – важливий показник і необхідна умова емоційного благополуччя.

Ознака 12. *Здатність працювати.* Здатність до ефективної роботи, навчання – показник емоційного здоров'я. Емоційні конфлікти відволікають нашу увагу, виснажують енергію і роблять нас неспроможними продуктивно працювати. Неможливо концентруватися на тексті в підручнику або на вирішенні якої-небудь складної задачі, якщо ми заглиблені у свої проблеми. Відсутність упевненості й пошани до себе теж може знижувати продуктивність праці. Якщо студент не вірить, що він може успішно вчитися, він не намагається це зробити. Студенти, позбавлені впевненості в тому, що вони можуть досягти добрих результатів і впоратися з поставленими перед ними завданнями, дуже часто вчаться гірше за свої здібності. Здатність ефективно працювати завершує перелік ознак емоційного благополуччя лише тому, що вона є інтегральним показником психічного здоров'я. У ній сконцентровано сукупний вплив усіх ознак емоційного благополуччя на цю найважливішу сферу людського буття, визначальне його єство. Якщо студент не володіє здатністю плідно працювати, це означає, що він психологічно нездоровий. Необхідно з'ясувати причину цього, урахувати всі вищеперераховані ознаки психічного (емоційного) благополуччя, і попередити, створивши оптимальні умови для свого буття.

2.8. Умови досягнення емоційної рівноваги

Люди не народжуються емоційно врівноваженими. Вони йдуть до цього стану, долаючи життєві труднощі. Необхідні умови емоційної рівноваги студента викладено нижче.

Умова 1. Розвиток індивідуальності. Деякі вчені пов'язують розвиток індивідуальності з юнацьким періодом, але насправді вдосконалення триває все життя. Наша індивідуальність складається з безлічі складників: віку, статі, природжених якостей нервової системи (типу нервової діяльності, темпераменту), етнічної належності, релігійних переконань, професії, здібностей, захоплень і взаємин з іншими. Інтеграція (об'єднання) усіх цих якостей створює цілісну особистість. Якщо незадоволення зумовлюють такі риси нашої особи, як стать, вік і національність, слід переконати себе в тому, що ми – те, що ми є, і треба навчитися почуватися комфортно такими. В інших аспектах – у професії, релігійних переконаннях і заняттях у вільний час – ми можемо щось змінити, відмовитися від того, що виявилось нецікавим.

Однією з важливих умов збереження і розвитку індивідуальності є правильний вибір студентом професії, з урахуванням вроджених професійно ціннісних якостей. Народився воїном – вибери собі потрібну спеціальність: армія, органи правопорядку, охорона. Людям мистецтва не личить професія воїна, де панує жорстка дисципліна. Якщо ви – „купець” за покликанням, то ваша стихія – життя матеріальне. Ви можете стати хорошим комерсантом, підприємцем, банкіром, фінансистом. Вам не судиться стати хорошим артистом: ви надасте перевагу не великій славі, а великим грошам. Ви – духовний діяч, ваша робота має бути пов'язана з духовним лідерством. Комерція або монотонна фізична праця вам протипоказані. Невдалий вибір професії може виявитися основною причиною психічних (емоційних) зрушень, хвороб і невдалої долі.

Умова 2. Ефективне спілкування. Вільне спілкування важливе для емоційного благополуччя, оскільки від якості взаємин з іншими людьми залежить задоволення власних потреб. Ефективне спілкування вимагає двох активних учасників. Кожен із них повинен чітко висловлювати думку або відчуття, і кожен повинен постаратися зрозуміти думки та відчуття іншого. Уміння говорити й уміння слухати можуть відігравати в спілкуванні однаково важливу роль. Ці якості є для студента вирішальними, бо студентський період життя побудований на вмінні говорити (умінні виражати думки) і умінні слухати (слухати лекції викладачів, слухати своїх колег). Весь процес опанування професії в цей період життя індивідуума залежатиме від того, як студент опановує майстерність, істинно людського спілкування, пізнання істини, проникнення у свою професію. Тренуйте мову в процесі навчання, читайте більше книг великих мислителів, вивчайте напам'ять вірші великих поетів.

Умова 3. Розвиток близьких стосунків. Близькі стосунки – це дружба, скріплена тісними емоційними, інтелектуальними, соціальними і духовними зв'язками. Люди, що перебувають у близьких стосунках, піклуються один про

одного, довіряють сокровенні думки і переживання. Стать при цьому не обов'язково важлива, а статеві стосунки можуть передбачати або ні тісну дружбу. Близькі стосунки розвиваються між друзями, подружжям, коханцями, родичами, сусідами і товаришами. Свобода спілкування – суттєва умова для розвитку близьких стосунків. Думки, відчуття і бажання можуть бути вільно висловлені іншому без побоювання виявитися засудженим. Близькі стосунки дають нам змогу почуватися дуже комфортно. Вони сприяють розвиткові відчуття власної гідності, підвищують нашу самооцінку, оскільки переконують у цінності нашого Я. Вони також забезпечують необхідну підтримку у важкі для нас часи. Відсутність близьких стосунків призводить до емоційної ізоляції, а невміння налагоджувати їх слугує симптомом серйозних емоційних порушень. Для розвитку близьких стосунків такі якості: здатність ризикувати, довіряти і надавати підтримку.

Умова 4. Розвиток активності. Завдяки активності наші бажання й цілі стають відомими іншим людям. Замість того, щоб пасивно чекати, коли хтось допоможе нам здійснити свої мрії, ми повинні активно працювати і досягати бажаного. Майже кожному з нас доводилося переживати почуття розчарування через те, що хтось узяв над нами гору в певній ситуації. Слід бути активнішими і не допускати цього, навчитися розрізняти три типи поведінки.

Пасивна поведінка. Ми не заявляємо про свої цілі і права та не виражаємо наших справжніх думок, відчуттів і бажань. Дозволяємо іншим робити за нас вибір. Унаслідок цього наші бажання залишаються незадоволеними, а мрії – нереалізованими. Ми звинувачуємо інших та ще більше самих себе за цю пасивність. Починаємо зневажати себе, а стосунки з іншими людьми стають напруженими.

Активна поведінка. Ми відкрито заявляємо про свої цілі і права та прагнемо до того, аби наші потреби були задоволені. Самостійно робимо свій вибір і досягаємо своїх бажань, не зазіхаючи на права інших. Наслідок цього добре ставимося до себе і до інших, а вони натомість поважають нас. Активна поведінка виховує відчуття незалежності і власної гідності, вона зумовлює доброзичливе ставлення до інших і здорові стосунки між людьми.

Агресивна поведінка передбачає в себе досягнення мети шляхом утиску прав інших людей; зачіпає і ображає оточення, змушує його захищатися. Вона віддаляє нас від інших людей, які у відповідь на неї можуть зробити все можливе і неможливе, аби ми не досягли своєї мети. Поводячись агресивно, ми відчуваємо докори сумління, побоюємося помсти і турбуємося за себе. Агресивна поведінка руйнує наші взаємини з оточенням.

Дуже часто студенти не можуть реалізувати і правильно оцінювати ці три типи поведінки. Нижче наводимо **таблицю 1**, що містить коротку характеристику ознак пасивної, активної й агресивної поведінки за Дж. Нейдхардом.

Таблиця 1

Типи поведінки людини

Ранжирування характеристик	Пасивна людина	Активна людина	Агресивна людина
Ознаки	Дозволяє іншим ухвалювати рішення замість себе. Невідвертий у вираженні почуттів. Нечесний, дуже часто жертвує собою. Сором'язливий. Постійно поступається в чомусь співрозмовнику. Іде обхідними шляхами	Вирішує все сам. Тактовно відвертий. Домагається поставленої мети, поважає себе, відвертий. Спілкування з ним - приємне всім, і зокрема і йому самому	Вирішує все за інших. Нетактовно висловлює співрозмовнику все, що про нього думає. Має високу самооцінку. Невитриманий, завжди з неповагою ставиться до співрозмовника
Відчуття в ході спілкування	Стурбований, відчуває, що його ігнорують, ним управляють, безпорадний. Після розмови стає злим на себе й на інших	Упевнений у собі, у тому, що говорить, поважає себе, знає, чого хоче, поціновує себе. Після розмови повністю задоволений	Зрілість, перевага, зневажання співрозмовника, володіння ситуацією. Після розмови, можливо, відчуває відчуття провини
Відчуття його співрозмовника	Відчуває провину за свою перевагу, знервований	До його думки прислухаються, поважають.	Принижений, ображений, повинен захищатися
Ставлення співрозмовника	Втрачає повагу, не довіряє. Не розуміє, що вам потрібно	Поважає, довіряє, знає, чого хоче його співрозмовник	Хоче помститися, не довіряє, зляканий
Результат	Інші досягають своєї мети за його рахунок. Не поважають його прав	Результат залежить від змісту розмови. Права обох поважають	Досягає бажаного за рахунок співрозмовника
	Я не повинен	Я повинен	Необхідно

Його принципи	нікому завдавати незручностей.	захищати свої інтереси, поважаю права оточення, але не завжди погоджуюся з іншими вчинками.	принизити інших, щоб захистити себе.
----------------------	--------------------------------	---	--------------------------------------

Як стати активнішими? Багато хто зі студентів почувався б щасливішим, якби виявляв велику активність і наполегливість. Навіть для найсором'язливішого студента ця мета реальна. Найважливіший крок – ухвалити рішення стати активним, а для пасивного, боязливого – це може бути вельми важко. Пам'ятаєте, що в житті успіх завжди породжує успіх. Здобуття активності – поступовий процес. Почніть із нескладного, потім, коли ви побачите, як добре все виходить, переходьте до вирішення складніших завдань. Уміння бути активним і наполегливим можна розвинути за допомогою спеціальних занять, які проводять психологи. Інший підхід полягає в тому, аби робити це самому, користуючись одним із навчальних посібників. Ми наводимо деякі **рекомендації** для розвитку активності:

- 1) навчіться розрізняти пасивну, активну й агресивну поведінку;
- 2) аналізуйте свою поведінку, кваліфікуйте її як пасивну, активну або агресивну;
- 3) характеризуйте ситуації, у яких ви могли б діяти рішучіше, ніж ви діяли;
- 4) подумайте про те, яким чином ви могли б бути активнішими в цих ситуаціях; постежте, як інші люди діють у таких випадках;
- 5) намагайтеся розіграти активну поведінку в якій-небудь сцені з друзями, викладачем або з консультантом;
- 6) оцініть результати самостійно і запитайте про думку в інших учасників;
- 7) спробуйте виявити активність у реальній життєвій ситуації, розпочавши, можливо, з якоїсь не дуже важливої;
- 8) продовжуйте оцінювати і розвивати вашу активність та наполегливість; розповідайте друзям як ви долаєте конкретні ситуації, нарощуйте ваш успіх. Стереотипи поведінки не змінюються відразу, проте підкріплювана успіхом активність може поступово ввійти до звички. Згодом ви станете рішучою людиною і діятимете, не зволікаючи в будь-якій ситуації. Потім ви побачите, як оточення вас поважає і поціновує Вашу думку.

Умова 5. Оптимальна рухова активність. Вона може виражатися у двох формах:

- 1) систематичні (щоденні або через день) загальнозміцнюючі фізичні вправи (у комплексі) тривалістю до 30-60 хв.;
- 2) заняття яким-небудь (за бажанням) видом спорту для оздоровлення.

Належна фізична форма, що досягається таким чином, сприяє збереженню здоров'я і довголіттю, підвищує рівень життя, допомагає зняти напругу і створити емоційне благополуччя.

Умова 6. Повноцінний відпочинок. Повноцінний відпочинок позитивно впливає на емоційну рівновагу. Якщо ви відпочиваєте періодично протягом дня і добре висипаєтеся вночі, то можете краще виконувати велике навчальне навантаження і долати щоденні турботи. Мозок і організм потребують відпочинку. Необхідно виділити час, достатній для того, щоб розслабитися, відпочити, відновити свої сили для продовження діяльності. (Про відновлювальні методи мова піде в наступних розділах.)

Одним із вирішальних чинників відпочинку є сон, що необхідний для здоров'я і нормальної життєдіяльності. Експерименти довели, що людина, позбавлена сну, втрачає свої навички, у неї розпочинаються галюцинації, вона демонструє дивну поведінку. Систематичне недосипання негативно позначається на стані свідомості: погіршується увага, пам'ять, розумові процеси. Під час сну організм краще відновлюється, і дитина, наприклад, швидше зростає, ніж коли вона не спить.

Сон має декілька стадій: „швидкий” і „повільний”. Відмінності між ними засновані на глибині сну, ступені зажуреності в несвідомий стан і біологічній значущості стадій. Сон із „бігаючими очима” називають короткохвильовим, або швидким, оскільки в цій стадії в головному мозку людини генеруються (з'являються) біоструми високої частоти і низької амплітуди. Ця стадія, згідно інформаційною теорією, необхідна нам для систематизації інформації, отриманої під час неспанья, і перекладу її з механізмів короткотривалої пам'яті в тривалу. Отже, у цій стадії наводиться „лад” в психічній, інтелектуальній сфері. Тривале позбавлення короткого сну призводить до психічних розладів, а поганий короткий сон – не дає відчуття відпочинку. Сон наступної стадії називають повільно хвильовим, або повільним, бо в цей час у мозку генеруються біоструми низької частоти і високої амплітуди (записуються повільні хвилі). Цей сон нам необхідний для відновлення енергетичних і пластичних (будівельних) ресурсів, витрачених під час неспанья. Недостатній або неповноцінний повільний сон не дає повного відпочинку, а тривале позбавлення цього сну може призвести до смерті.

Протягом ночі людина періодично переходить з однієї стадії в іншу, утворюючи цикли, що складаються зі швидкого і повільного сну. Кожен цикл триває 1,5-2 години. Так, зі стадії швидкого сну ви переходите в стадію повільного сну, потім повертаєтеся до швидкого сну, і цикл знову повторюється. Діти більший час перебувають у стадії короткого, а дорослі – повільного сну.

Циклічну модель і різну глибину сну пояснюють тим фактом, що це, загалом, нормально – пробуджуватися вночі. У двадцять років людина пробуджується вночі раз за тиждень. У літньому віці ця цифра зростає до чотирьох. Часто такі періоди без сну дуже короткочасні, і наступного дня людина може не пригадати про них. Навіть якщо ви під час цих періодів повністю свідомі – не турбуєтесь, усе нормально, ви незабаром заснете.

Необхідна тривалість сну залежить від людини. Деяким вистачає і п'ять годин, інші ж цілий день погано почуваються, якщо проспали менше від восьми годин. Загальновідомо, що дітям потрібно більше сну, ніж дорослим. Студентам, з їхнім напруженим активним режимом занять, необхідний тривалий (до 9 годин) і повноцінний (глибокий) нічний сон. Безсоння сигналізує про те, що у вас надмірний стрес. Якщо ви скористаетесь поданими **порадами**, то є велика вірогідність того, що зумієте відновити нормальний, здоровий сон:

- перш ніж лягти в ліжко, очистіть свої думки; пригадаєте все, що з вами сталося за день, і відведіть декілька годин, днів або тижнів в майбутньому, аби закінчити те, що ви ще не завершили; складання конструктивного плану дій допоможе вам розслабитися і позбутися тривоги, успішно ліквідувати в перспективі заборгованості, систематично працювати і не допускати відставання;
- виконуйте програму приготування до сну: умийтеся або прийміть теплу ванну (душ), приготуйте ліжко, провітріть приміщення і перевірте, чи закриті входні двері і т. ін.;
- лягайте в ліжко лише для того, щоб спати, не переглядайте в ліжку телепрограми, не читайте і не думайте про погане;
- не приймайте нічого збуджувального перед сном: каву слід пити за 6-8 годин до сну, алкоголю й наркотиків краще зовсім уникати, оскільки це може порушити сон;
- у ліжку думайте про щось дуже приємне або уявляйте місце, у якому ви хотіли б опинитися - це заспокоїть думки.

Також допоможуть у цьому вправи на розслаблення.

Умова 7. Повноцінне харчування. Для оптимального розвитку і роботи мозку, що забезпечують психічне здоров'я, необхідні енергія і будівельний матеріал, які постійно витрачаються. Поповнення цих витрат досягається повноцінним харчуванням, яке передбачає збалансовану наявність в їжі всіх життєво важливих компонентів. Їжа – одне з основних задоволень у житті. Застосовуючи основні правила, ви можете їсти без побоювання, знаючи, що збережете своє здоров'я й отримаєте задоволення.

Умова 8. Культивування позитивних емоцій. Однією із суттєвих умов психічної рівноваги є активне насичення себе й оточення позитивними емоціями. Позитивні емоції сприяють синтезу в мозку людини природних внутрішніх стимуляторів – ендорфінів, які мають знеболювальну дію і породжують відчуття задоволення, радості, щастя. Саме тому все, що зумовлює сміх (анекдоти, комедії, тощо), а також музика і живопис, танці й фізичні вправи в оптимальних дозах, вчинки, гідні вищої похвали, блискуче виконана робота створюють гарний настрій і стійкий інтерес до життя. Завершуючи розділ про роль емоційної рівноваги в психічному здоров'ї, слід підбити підсумки.

Емоції є психічним станом, який характеризується суб'єктивними переживаннями, фізіологічними виявами у формі репрезентативно-оцінної і

регуляторної функцій, а також – особливими формами зовнішнього вираження. Емоції мають велике значення для формування поведінки і становлять важливу частину особистості людини. Стан емоцій зумовлює базу психічного здоров'я. Оскільки емоції впливають на функції організму, емоційна рівновага безпосередньо пов'язана з фізичним здоров'ям.

Ознаками емоційної рівноваги є позитивна самооцінка і пошана, ефективні способи задоволення потреб, вміння переживати невдачі і пристосуватися, поміркована незалежність і упевненість у собі, вміння ефективно долати стрес, турбота про інших, взаємини з людьми і здатність ефективно працювати. Для досягнення високого рівня емоційної рівноваги необхідні: добре розвинене відчуття індивідуальності, вміння спілкуватися, здатність зближуватися з іншими людьми, систематичні заняття фізичною культурою, раціональне харчування і повноцінний відпочинок, культивування позитивних емоцій.

Контрольні запитання

1. Чому психічне благополуччя є основою всіх аспектів здоров'я (загальне уявлення)?
2. Охарактеризуйте методи і прийоми оцінювання психічного здоров'я?
3. З'ясуйте, чому емоційне благополуччя – основний показник психічного здоров'я?
4. Сформулюйте визначення поняття „емоції” і розкрийте значення емоцій для життєдіяльності та здоров'я?
5. Які мозкові структури є головними у формуванні емоцій і за які форми поведінки вони відповідальні?
6. Як співвідносяться потреби (мотивації) і емоції, яка їхня роль у формуванні особистості?
7. Проаналізуйте основні ознаки емоційної рівноваги.
8. Які умови досягнення емоційної рівноваги, охарактеризуйте кожен з них.

Рекомендована література

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 417 с.
2. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни : Учеб. пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2002. – 407 с.
3. Бароненко В. А. Принципы оптимизации живых систем : Учеб. пособие / В. А. Бароненко . – Уфа : БашГУ, 1991. – 86 с.
4. Нейдхард Дж. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации / Дж. Нейдхард, М. Вейнштейн, Р. Конри. – СПб.: ЗАО Питер, 1997. – 199 с.
5. Симонов П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 215 с.

РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

3.1. Значення рухової активності для організму

Згідно із сучасними уявленнями, *рухова активність* (РА) - це природний, чинник біопрогресу, що впливає на розвиток організму і забезпечує не лише формування найбільш досконалих механізмів його адаптації до довкілля в процесі тривалого філогенезу, а й оптимізацію його життєдіяльності в онтогенезі. Це зумовлено тим, що в структурі механізму рухової активності (РА) в елементарній формі представлений принцип саморегуляції, який відображає сутність загального закону оптимізації, виявляється в прагненні живих систем до досягнення максимального життєво важливого результату з мінімальними енергетичними і пластичними витратами. На рівні цілісного організму відбувається інтеграція цієї універсальної форми у функціональну систему вищої регуляції адаптаційних механізмів, розшифровану П. К. Анохіним.

Новітні наукові дослідження довели (Г. Л. Соколова), що тривале обмеження РА, яке отримало назву *гіподинамії*, є небезпечним антифізіологічним фактором, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності і старіння. Якщо порушення в зрілому організмі, спричинені гіподинамією, є зворотними, тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасного фізичного тренування, то в організмі, що зростає, ушкоджувальний ефект гіподинамії нічим не компенсується.

З'ясовано, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання. Вона призводить до суттєвого зниження темпів зростання організму і пригнічення біохімічних процесів, зокрема функцій генетичного апарату клітин. Зафіксовано функціональні відхилення головного мозку, що виражаються в порушенні вищої нервової діяльності і низькому рівні працездатності мозку. Гіподинамія стає домінуючим станом більшості представників сучасного суспільства, які вважають за краще жити в комфортних умовах, користуючись транспортом, центральним опалюванням і т. ін., не займаючись систематично фізичною культурою. Та й на роботі розумова праця практично витіснила фізичну. Усі ці досягнення сучасної цивілізації, створюючи комфорт, приречують людину на постійний „м'язовий голод”, позбавляючи її РА як необхідної для нормального життя життєдіяльності і здоров'я.

Практика засвідчує, що спосіб життя студента (якщо він цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою) належить до малорухливого. А це означає, що всі згубні наслідки гіподинамії, що стосуються організму, який розвивається, неодмінно позначаться на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні та в цілому на здоров'ї. Уникнути цього просто й доступно, якщо передбачити у своєму способі життя оптимальний режим рухової активності, який є провідним вродженим чинником фізичного і психічного розвитку людини, а отже, і її здоров'я.

3.2. Фізична культура і належна фізична форма

Поняття фізична культура включає не лише систематичне виконання раціонально складених комплексів вправ, але і хорошу фізичну форму. Фізична культура в першому розумінні є провідним чинником здорового способу життя, а в другому – його наслідком. Як відомо, це поняття містке: об'єднуючи причину і наслідок, воно постає в особливій якості, що називають фізичною культурою. Обираючи підхід до проблеми культури здоров'я з цих позицій, ми повинні відповісти на запитання: навіщо потрібна хороша фізична форма, що таке хороша фізична форма, як досягти хорошої фізичної форми?

Більшість людей займається фізичними вправами для того, щоб поліпшити свою форму, підвищити рівень тренуваності. Хороша форма для них – і можливість одягти улюблений одяг, і продуктивна робота, і міцний сон. Кажучи простіше, бути у формі – це бути здатним бадьоро, енергійно і без надмірної втоми виконувати повсякденні завдання, зберігати енергію для активного відпочинку й успішно долати несподівані життєві труднощі.

Окрім здатності долати повсякденну рутину і підтримувати високу продуктивність праці, хороша фізична форма передбачає ефективну роботу нервової системи, серця, легенів, кровоносних судин і м'язів. Тренована людина має багато переваг у різних аспектах життя.

Користь від фізичних вправ. Насамперед полягає в тому, що вони дають змогу підтримувати хорошу фізичну форму. Такі вправи (особливо біг) сприяють не лише збільшенню м'язової маси й щільності кісток, але і підвищенню функціональних можливостей нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем. Унаслідок регулярних занять фізичними вправами покращується самопочуття, з'являється впевненість у собі і т. ін.

Люди, що займаються фізкультурою, мають низку переваг, поданих нижче:

– *Вони мають кращий вигляд.* Тренованість передбачає підвищення м'язового тону, зниження ваги і зменшення жирових запасів.

– Треновані люди *частіше слідкують за собою* і легше позбуваються від таких шкідливих звичок, як куріння і вживання алкоголю.

– *Вони емоційно врівноважені.* Тренованість додає людині впевненості в собі, бадьорості та покращує зовнішній вигляд.

– Треновані люди *менш схильні до стресу.* Вони краще долають занепокоєння, тривогу, пригніченість, фрустрацію, гнів і страх. Вони не лише здатні швидко розслабитися, але й уміють знімати напругу за допомогою певних вправ.

– *Вони краще сплять.* Їм легше заснути, сон у них міцніший, і, прокинувшись, вони почуваються ліпше. Їм потрібно менше часу на те, аби виспатися.

– *У них менше проблем зі здоров'ям.* Треновані люди краще чинять опір хворобам, наприклад, звичайній застуді. Вони рідше перебувають на лікарняному і витрачають менше грошей на лікування.

Студенти, які ведуть активний спосіб життя, можуть розраховувати на те, що проживуть довше, ніж ті, хто проводить своє життя сидячи. Як вважають

деякі фізіологи, кожна година фізичної активності подовжує життя людини на дві або на три години. Окремі люди подовжують собі життя на цілих 5-10 років.

3.3. Складники належної фізичної форми та її оцінювання

Належну фізичну форму часто ототожнюють із належною пропорційною статурою. Деякі вправи здатні підвищити тренуваність людини, збільшивши м'язовий тонус і поліпшивши фігуру, але вони ніколи не зроблять із людини культуриста.

Стандартного визначення належної форми не існує. Фахівці дійшли згоди з приводу того, що належна фізична форма залежить від сукупності окремих складників, з яких головними є: серцево-дихальна витривалість, м'язова сила і витривалість, гнучкість, склад тіла.

Серцево-дихальна витривалість (СДВ) – здатність витримувати протягом тривалого часу фізичне навантаження помірної інтенсивності. СДВ – показник того, наскільки ефективно серце і легені забезпечують організм киснем у разі тривалої фізичної активності. М'яз, що працює, споживає кисень і виділяє вуглекислоту. Будь-яка активність організму – сон або біг – залежить від діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Споживання організмом кисню, назване також аеробною здатністю, – найголовніший складник тренуваності.

Метод тренування серцево-судинної системи – виконання фізичних вправ, які збільшують потреби м'язів у кисні тривалий час. Така форма вправ підвищує здатність серцево-судинної і дихальної систем забезпечувати м'язи киснем і забирати в них вуглекислоту. Ці вправи тренують серце, водночас підвищуються функціональні можливості всього організму.

Існують два типи вправ – аеробні й анаеробні. *Аеробними* (потребують кисню) називають вправи, що використовують для тривалої напруги м'язів енергію, для вивільнення якої потрібний кисень. *Анаеробними* (не потребують кисню) називають вправи, що використовують для короткочасних спалахів м'язової активності енергію, яка є в запасі в організмі.

Енергія, яку використовують клітини, запасується в з'єднанні, так званому аденозинтрифосфатом (АТФ). АТФ наявний у всіх клітинах (наприклад, м'язових) і зберігає енергію, яка вивільняється з вуглеводів, жирів і білків. Клітини мають лише дуже незначний запас АТФ. Цього запасу вистачає приблизно на 8 секунд інтенсивної фізичної активності.

Безперервні інтенсивні вправи, що тривають більше ніж дві хвилини (біг, плавання на великі дистанції, велосипедні й лижні гонки), тренують аеробну систему. За наявності кисню м'язи ефективно виробляють енергію. Кисень дає змогу клітинам, з одного боку, черпати більше енергії з глюкози, з іншого – утворювати АТФ.

Такі фізичні вправи, як піднімання тягарів, спринт, теніс, гандбол, волейбол, тренують анаеробну систему. Коли людина виконує граничне зусилля, що триває 1-2 хвилини, клітини починають утворювати з глюкози, яка зберігається в них, більше АТФ. Під час такого спалаху фізичної активності серце і легені не в змозі задовольнити потреби організму в кисні, і людина

починає задихатися. Аби відновити належний рівень кисню, серце і легені вимушені протягом декількох подальших хвилин посилено працювати, „повертаючи” свій кисневий борг.

Аби уникнути перенапруження, слід заздалегідь досягти належного рівня аеробної тренуваності. Для цього декілька тижнів слід виконувати програму аеробних вправ. Якщо ви не збираєтеся брати участь в спортивних змаганнях, анаеробні форми тренування можна не використовувати.

М'язова сила – сила, яку здатний розвинути м'яз при підніманні, переміщенні або штовханні якого-небудь предмета. Можна визначити силу якої-небудь однієї м'язової групи. Наприклад, ручний динамометр дає змогу виміряти силу кисті.

Сила потрібна кожному, насамперед для виконання простих повсякденних справ. Якщо силу не підтримувати, то згодом все важче даватимуться найпростіші форми фізичної активності, наприклад, хода. При цьому збільшується кількість побутових травм. М'язова витривалість означає здатність людини протягом деякого часу підтримувати м'язове скорочення або повторно скорочувати яку-небудь групу м'язів. За допомогою згинань і розгинань тулуба можна визначити витривалість м'язів живота, а за допомогою згинання та розгинання рук у ліктьовому суглобі – витривалість м'язів плеча, грудей і рук.

М'язова витривалість має велике значення в повсякденному житті. Так, достатньою витривалістю м'язів пальців, передпліччя, плеча і спини повинні володіти студенти, вимушені годинами сидіти за комп'ютерами.

Одним із популярних засобів розвитку м'язів є тренування з обтяжуванням. Такі тренувальні програми передбачають роботу або з тягарями (штангами чи гантелями), або зі спеціальними пристроями (тренажерами), що забезпечують належний опір. Вагу обтяжувачів і кількість повторень вправ у серіях слід поступово збільшувати. Тренування з обтяжувачами використовують як для підвищення сили і витривалості м'язів, так і для збільшення гнучкості та поліпшення статури.

Гнучкість – здатність суглоба забезпечувати максимальну амплітуду руху. Гнучкість тазостегнових, колінних, гомілковостопних та інших суглобів дає змогу людині нагинатися, витягуватися і обертатися, виконуючи такі форми активності, як хода, простягання руки або огляд назад. Втрата гнучкості може призвести до розриву або до розтягування м'язів. Загальну гнучкість людини не можна оцінити лише одним тестом, проте показником гнучкості слугує здатність людини нахилитися вперед

Склад тіла – відношення маси жиру до маси худих тканин. Співвідношення між цими двома компонентами тіла є надійнішим показником тренуваності, ніж вага. Так, у професійного спортсмена може бути „здоровіший” склад тіла, ніж у представника навчального закладу, навіть якщо вага і довжина тіла в них однакові. Для оцінювання складу тіла корисними можуть виявитися таблиці ваги і довжини тіла. У людини, вага якої перевершує середню, може бути надлишковий жир. Маса жиру визначають за допомогою тесту жирових складок (кронциркулем). Товщина підшкірного жирового шару

повинна становити від 1,2 до 2,5 см. Якщо товщина жирової складки набагато більша від 2,5 см, в організмі є надлишок жиру.

3.4. Вибір програми вправ та її реалізація

Студент, вирішивши поліпшити свою фізичну форму, повинен ознайомитися з тренувальними програмами, які пропонує будь-який спортивний комплекс (клуб, школа, центр). Обираючи тренувальну програму, потрібно враховувати вік, свої інтереси, доступність тренажерів і вартість занять.

Зовсім необов'язково вибирати одну форму активності назавжди. Вправи, які ви вибираєте для себе вперше, мають бути найзручнішими і максимально задовольняти вас. Через декілька тижнів або місяців у вас може виникнути бажання зайнятися іншими вправами або поєднувати різні форми активності.

Нижче ми стисло описано деякі з найпопулярніших типів вправ, відповідно до тих тренувальних цілей, які ставить перед собою той, хто займається.

Як зазначено вище, фізичні вправи можна розділити на дві групи: *анаеробні й аеробні*. У разі виконання *анаеробних* вправах організм не встигає засвоювати кисень вдихуваного повітря, а при *аеробних* забезпечується повна його утилізація. *Аеробна* група вправ – це неквапливий біг на середні й далекі дистанції, плавання, ходьба на лижах, веслування в невисокому темпі, волейбол, бадмінтон. Під час цих вправ кров добре насичується киснем, посилюється обмін речовин.

Ходьба. За своєю популярністю ходьба перевершує всі інші програми вправ. Їй не перешкоджає ні надлишкова вага, ні ожиріння, ні погана фізична форма. Ходьба з певною швидкістю протягом певного часу може бути потрібна тому, хто хоче підвищити свою аеробну здатність. Ходьба – безпечна й ритмічна форма активності з саморегульованим темпом, під час якої працюють великі групи м'язів.

Біг підтюпцем. Аеробні вправи для здоров'я корисніші, ніж анаеробні. Найдоступніший із них – біг підтюпцем. Глибоке і часте дихання людини, яка біжить, є прекрасною дихальною гімнастикою, під час якої масажуються легені, печінка, селезінка, шлунок, кишки. Такий масаж запобігає застою жовчі, зменшує жирові відкладення в сальнику і черевній порожнині.

Біг – прекрасний засіб зміцнення психіки. Нервові студенти, які починають займатися бігом, стають менш запальними і дратівливими. Біг усуває відчуття постійної схвильованості, нервової напруги, виліковує від безсоння. Такі студенти бадьорі, активні, упевнені в собі.

Починати бігати завжди важко: важко здолати в собі прагнення по-довше поспати вранці, насолодитися спокоєм, поніжитися на м'якому дивані після вечері (бігати можна і увечері). Ви себе перемогли! Змусили себе встати на 30 хвилин раніше і 15-20 хвилин пробігтися. Отже, можете встати, якщо захочете... У вихідні дні ви вирішили побігати в парку, лісі, полі...

Біг сприяє формуванню цілісності характеру, подоланню труднощів, появі відчуття переможця і впевненості в собі.

Спробуйте бігати. Через місяць ми гарантуємо вам появу відчуття упевненості й врівноваженості. Через місяць ви вже чекатимете наступного ранку, аби знов відчувати себе бадьорим, молодим. Бадьоро і радісно крокуватимете після пробіжки на заняття, поблажливо поглядаючи на невдоволені, нудні обличчя студентів, що не вміють або не бажають відчувати радість від можливостей свого тіла. Існує твердження, що за умови регулярних занять бігом у рівномірному невисокому темпі захворювання серця неможливі.

Римський поет Гораций, який жив до нашої ери, писав: „Якщо не бігаєш, поки здоровий, бігатимеш, коли захворієш”. У Древній Елладі на високій скелі були вибиті такі слова: „Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай!” Великий фізіолог І. П. Павлов говорив, що від бігу виникає відчуття „м’язової радості”, емоційного піднесення. Це своєрідне поєднання радості фізичної з радістю психічною, звичайно ж, є кращими ліками для зміцнення здоров’я!

Отже, якщо ви прониклися вірою в цілющість активного руху, щасливої дороги!.. Існує декілька теорій, що пояснюють чудовий вплив бігу на психіку. Одна з них стверджує, що мозок, одержуючи незвично велику кількість кисню, починає працювати ефективніше. Біг – прекрасний засіб боротьби проти депресії. Людський організм – мудра самоналагоджувальна машина. Біда в тому, що ми не бережемо її, деколи знущуємося з неї, перенасичуємо їжею, отруємо сигаретним димом, обкрадаючи тим самим головний центр управління – мозок.

Якщо ви та ваші колеги переконалися в необхідності активного постійного руху і ви обрали біг, порадьтеся насамперед із лікарем, перевірте своє серце. Лікар допоможе вам розрахувати сили, дібрати відповідний темп.

Існує простий принцип дозування бігу, що придатний для будь-якої фізичної підготовленості та унеможливорює небезпеку фізичних перевантажень: біг має бути повільним і спочатку на короткі дистанції. Дух змагання тут абсолютно недопустимий, тому краще тренуватися поодиночі, дотримуючись неодмінної умови – безперервності занять. Тренування не слід переривати більш ніж на 2-3 дні. Спочатку окремість посильну для себе дистанцію – 100-500 м і перевірте, за який час ви здолаєте її швидким кроком. Потім за такий же час пробіжіть дистанцію підтюпцем. Перед бігом перевірте пульс і запам’ятаєте кількість ударів. Порахуйте пульс і після бігу – через 1-2 хв. Кількість ударів за хвилину після бігу не повинна перевищувати 120-140. Якщо через 3 хв. пульс нормалізувався до початкового, дистанція вибрана правильно. Дотримуйтеся її тиждень, а коли відчуєте, що долаєте її зовсім легко, збільшить на 1/3 і виконайте дозування, тобто пройдіть швидким кроком, зафіксуйте час, пробіжіть підтюпцем і т. ін. Ви можете збільшувати дистанцію (але не темп бігу!) принаймні впродовж півроку. Якщо ви почали бігати з 50 м, то за цей час вільно долатимете 2-3 км і навіть більше. Через півроку дистанція може бути тією ж, а темп бігу збільшений. При цьому зменшуйте час подолання дистанції на 1 хв в тиждень. Весь час контролюйте пульс!

Плавання – одна з кращих вправ для розвитку серцево-дихальної витривалості, де бере участь уся мускулатура, розвивається гнучкість, оскільки

під час плавання вага тіла на людину не діє, навантаження на суглоби зменшується, а м'язи працюють у безпечному режимі. Плавання вимагає від людини складніших навичок, ніж деякі інші форми активності, крім того, для плавання необхідно мати поблизу водоймище.

Їзда на велосипеді (спортивний 10-швидкісний велосипед або стаціонарна велосипедна модель) розвиває як м'язову силу і витривалість, так і витривалість серцево-дихальну. Подібно до плавання, їзда на велосипеді є такою формою фізичної активності, яка супроводжується високою витратою енергії і, отже, сприяє зниженню ваги та поліпшенню форми тіла.

Ходьба на лижах – дуже корисний вид фізичних вправ. Як і плавання, вона передбачає інтенсивну роботу верхньої частини тулуба, зокрема органів дихання. Багато студентів для підтримки хорошої фізичної форми взимку займається лижами, а влітку – бігом підтюпцем.

Аеробіка. Розроблена доктором Кеннетом Купером програма аеробіки передбачає такі звичайні форми м'язової активності, як ходьба, біг і теніс. Програми аеробіки, засновані на системі бальної оцінки, класифікують і оцінюють різні форми активності, відповідно до їх енерговитрат. Програма аеробіки була спеціально розроблена для розвитку серцево-дихальної витривалості.

Циклічне тренування. Циклічним тренуванням називають виконання певної кількості впорядкованих і послідовно пронумерованих вправ. Розмір залежить від часу й місця занять, а також від доступного оснащення. Темп програми регулює той, хто тренується, переходячи від однієї вправи до іншої з індивідуальною швидкістю, але виконуючи весь цикл не відпочиваючи. Вибір вправ – специфічний. Прогрес оцінюють за скороченням часу, який необхідний тому, хто тренується, для виконання всього циклу, або за збільшенням кількості повторень кожної з вправ. Циклічні тренування можуть проходити і у вигляді серій вільних гімнастичних вправ, що не потребують спеціальних знарядь, або занять з обтяжуванням, розрахованих на збільшення м'язової сили і витривалості.

Ігрові види спорту. Такими традиційними ігровими видами спорту, як волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теніс, бадмінтон захоплюються не лише хлопці, але й дівчата. Існує два аспекти захоплення: один – оздоровчий і естетичний, інший – спортивний, професійний. Призначення цих видів спорту залежить від інтересів суб'єкта і рекомендацій фахівців (лікаря й тренера). Ігрові види спорту забезпечують усебічний розвиток і зміцнення організму, а отже, сприяють формуванню і збереженню фізичного та психічного здоров'я. Тому дилему: „грати або не грати?” вирішують на користь здоров'я. Грати!

Принципи тренування. Розпочинаючи тренування, необхідно засвоїти основні принципи.

Перший принцип – послідовність. Тренування слід починати з простіших вправ (ходьба, біг підтюпцем), а потім переходити до складних (їзда на велосипеді, плавання і т. ін.).

Другий принцип – поступовість. Тренування потрібно починати з малих навантажень. І лише після оволодіння ними, продовжувати поступово

збільшувати їх, постійно контролюючи реакцію організму за частотністю серцевих скорочень.

Третій принцип – систематичність (ритмічність). Тренування повинні проходити систематично відповідно до певної програми.

Четвертий принцип – підкріплення. Психологічним чинником, що підкріплює мотивацію, слугує власна оцінка своїх успіхів і оцінка тренера (якщо такий є). За досягнення успіху будь-якої значущості варто винагородити себе.

3.5. Тренування з використанням природних чинників

Вчені і практики пропонують апробований підхід до фізичного та психологічного тренування студентів. Ураховуючи вікові анатомо-фізіологічні й психологічні особливості організму, що зростає вони роблять акцент на використанні природних чинників, які забезпечують тренування, пропонуючи низку видів тренування.

Туризм. У період канікул особливо привабливим є туризм. У літні канікули підіть в турпохід із рюкзаком за спиною або візьміть участь в експедиції. До турпоходу необхідно ретельно підготуватися. Групу повинні супроводжувати досвідчені інструктори з туризму. Вас чекає маршрут по цікавих і красивих місцях. Безперечно, турпохід буде не лише пізнавальним, але й корисним. Добре відпочинете, загартуєтеся, натренуєте м'язи, пізнаєте себе й інших; навчитеся дружити і співчувати. Повернувшись із турпоходу, ви почуватиметеся себе оновленими, емоційно збагаченими, упевненими в собі. Усе це позитивно позначиться на ваших заняттях у ВНЗ.

Загартування, що передбачаю тренування організму до дії якого-небудь чинника – природного або штучного. Найбільш поширеним видом тренування є загартування за допомогою низької або високої температури (холод, спека), сонячних випромінювань (сонячні ванни). Тренувальний ефект усіх видів загартування полягає в підвищенні фізичної й особливо енергетичній потужності організму через активацію генетичного апарату клітин.

Загартування робить людину стійкішою до дії несприятливих зовнішніх чинників: холоду, високої температури тощо. Найчастіше вдаються до загартування холодом (обливання холодною водою, повітряні ванни), оскільки:

- воно допомагає уникнути найпоширеніших захворювань серед усіх недуг – хвороб органів дихання;
- відомо, що загартовані люди хворіють втричі рідше, а загартованим може стати майже кожен.

Розпочинаючи загартування, необхідно дотримуватися головних правил.

Правило перше: *перш ніж розпочати загартування, потрібно позбутися „мікробного гнізда” в організмі у вигляді хворих зубів, запалених мигдалин тощо.*

Правило друге: *загартування має бути поступовим.* На першому етапі загартування фахівці рекомендують: температура води для обтирання має бути 32-30°C, обливання – 33-32°C, обливання ніг – 28-26°C. Повітряні ванни можна приймати лише в тому випадку, якщо повітря прогрілося до 22-20°C, купання у

відкритому водоймищі дозволено, якщо температура води не нижча від 20-18°C. Поступово знижуючи вихідну температуру води на 1°C у два дні, ви доведете її до 18-16°C. На цих цифрах можете зупинитися. А якщо у вас з'явиться бажання вступити до почесної когорти моржів, порадьтеся з лікарем. Запам'ятаєте: резерви, можливості організму людини дуже великі, але не безмежні.

Третє правило: *загартовуватися треба систематично, не пропускаючи ні дня.* Як кажуть у народі назвався глечик – лизь у піч. Вирішили загартовувати свій організм – тож щодня неухильно виконуйте заплановані процедури. Якщо пропустили декілька процедур, то, відновлюючи їх, використовуйте теплішу воду, ніж та, на якій ви „зупинилися”. Організм дуже швидко втрачає „накопичений” ефект, тому, якщо перерва була тривалою, доведеться все почати спочатку.

Дотримуватися таких правил, як поступовість і систематичність, допоможе проста табличка, що дуже дисциплінує. У верхньому рядку позначають дні загартування по два в кожній клітинці. У другому рядку – дати, у третьому – температуру води. Загартовувалися – плюс, ні – мінус. Табличка розрахована на 28 днів, аби на 28-й день ви вже „не боялися” температури води 18°C.

Правило четверте: *необхідно враховувати індивідуальні особливості.* Хтось може без особливої шкоди і ризику починати з прохолодного душу, іншому потрібний тепліший душ. Адже люди по-різному реагують на низькі температури. Проходьте медичний огляд, що періодично проводять у навчальних закладах і на підприємствах, аби проконсультуватися у лікаря, який тип загартування обрати. Наголосимо, що для людини слабкої, яка часто хворіє загартування особливе важливе. Починати його потрібно якомога раніше, але водночас дуже обережно.

П'яте правило: *використовуйте будь-яку можливість для загартування.* Незалежно від того, який спосіб загартування ви оберете, успіх справи залежатиме від вашої наполегливості, завзятості. Між іншим, це прекрасна можливість перевірити свої вольові якості. Мабуть, найулюбленіший спосіб – купання. Особливо корисне морське купання, завдяки комплексній дії на організм температури, специфічного складу води, сонячних променів, свіжого повітря, вітру, запаху...

Зазвичай лікарі радять починати купальний сезон, якщо температура води не нижча від 18°C, а повітря не нижче 20-25°C, і закінчувати (у разі систематичного купання), коли температура води знизиться до 12-15°C, а повітря до 15°C.

Купаючись у річці, морі, не забудьте про поступове збільшення навантаження. Спочатку перебування у воді має тривати 3 – 5 хвилин. Поступово його подовжують до години. Тому, хто купається не слід входити у воду розпаленим або охолодженим. Шкіра має бути теплою. Після купання потрібно гарненько розтертися рушником, зробити декілька енергійних рухів.

У разі переохолодження під час купання у людини може з'явитися сильне збліднення шкіри, синюшний відтінок губ, „гусяча шкіра”, інколи гикавка.

Купання часто поєднують із сонячними ваннами. Сонячні ванни, навіть короткочасні, – прекрасний оздоровчий засіб, вони мають дуже складний і позитивний вплив на організм: розширюються кровоносні судини, дещо знижується артеріальний тиск, поглиблюється дихання, покращується обмін речовин, підвищується імунітет і т. ін.

Мабуть, жодна процедура не вимагає стільки обережності, як сонячна ванна. Якщо у вас тонка біла шкіра, то перші сонячні ванни повинні тривати не більше від 3-5 хвилин, а якщо шкіра смуглява, то сонячні ванни можуть бути і 10-хвилинними. Будь-якій людині, хоч і молодій, але не дуже здоровій, варто порадитися з лікарем про порядок прийому сонячних ванн.

Для здорових осіб наведемо деякі загальні рекомендації. Тривалість сонячних ванн збільшується поступово, залежно від типу шкіри. Спочатку 3-10 хвилин, потім, збільшуючи на 5 хвилин щодня, її доводять до 25-30 хвилин. Цей час розподіляють так, щоб опромінення сонцем зазнали різні частини тіла: груди, спина, боки тощо. Засмагати краще до 11 години і після 15 години, коли ультрафіолетове випромінювання не таке інтенсивне, як у середині дня. Голову прикривайте капелюхом, хусткою і т. ін. Не підставляйте сонцю мокре тіло. Якщо спітніли – витріться рушником. Краще засмагати в тіні під блакитним небом. Прямі сонячні промені, особливо в перші дні прийому сонячних ванн, можуть спричинити опіки різного ступеня, після яких залишаються рубці на шкірі. Після сонячних ванн можна (але не відразу) скупатися або облитися водою, розтертися і відпочити в тіні. Якщо шкіра сильно почервоніла, стала гарячою на дотик, виникли жар, свербіння або біль, то на якийсь час прийом сонячних ванн потрібно припинити. Якщо цього не зробити, можна отримати серйозний опік, зашкодити здоров'ю. Окрім сонячних (точніше, сонячно-повітряних ванн, адже в даному випадку дію надають не лише сонячні промені, але і повітря), рекомендують і повітряні ванни. Повітряні ванни корисні всім, особливо студентам, яким перебували під впливом сонця не дозволяє здоров'я. Починати повітряні ванни радимо при температурі повітря не нижче від 22-20°C, поступово знижуючи температуру до 18 і навіть 16°C.

Загартування жаром лазень. Для нас традиційною є російська лазня, яку не можна уявляти без контрастних процедур. Після жару лазні – у басейн із холодною водою. Тобто на розумному поєднанні могутніх подразників – жару і холоду – і побудований широкий спектр фізіологічної дії лазні. Ця процедура допомагає пристосуватися до будь-яких умов зовнішнього середовища, зміни температур. Вийшовши з лазні, стаєш бадьорим, а це теж вельми істотний оздоровчий фактор. Давно доведено, що позитивні емоції народжують стійкі захисні реакції організму.

Який же механізм дії лазні? Жар лазні відкриває і прочищає всі пори тіла, видаляє бруд. Надзвичайно м'яко знімає з верхнього шару шкіри відмерлі клітини, адже лише за одну добу у людини в середньому гине двадцять частина клітин шкірного покриву. Клітини, що омертвіли, так звані роговий шар, витісняються новими. Така процедура допомагає нашому самооновленню, швидше звільняє від відмираючих клітин шкіри, створює сприятливі умови для

народження нових. Жар лазні створює стерильність. Гинуть у цьому жарі і мікроби на тілі людини.

Передчасні зморшки. Вони особливо засмучують дівчат. Такі зморшки найчастіше з'являються з вельми простої причини – зниження функції сальних залоз. І як наслідок – втрата пружності шкіри. Шкіру треба тренувати, як спортсмен тренує м'язи. Лазня – чудовий тренажер шкіри, стимулятор діяльності сальних залоз.

Жар лазні – сильний подразник, дає поштовх численним фізіологічним реакціям. Під його дією відбувається пришвидшення функціональних процесів в організмі, насамперед підвищується активність кровообігу. Шкіра сильно нагрівається. Збільшується потовиділення. А піт виносить із собою не лише надлишки тепла, але і кінцеві продукти обміну речовин. Сприяючи активному виведенню шлаків, процедура тим самим полегшує роботу нирок, покращує водно-сольовий обмін.

Завдяки тому, що лазня стимулює діяльність серця, кров рясно зрошує не лише шкіру, але і м'язи, суглоби, спинний і головний мозок, легені, нерви – усі органи і системи без винятку. Здоров'я, опірність організму інфекціям суттєвою мірою залежать від хорошого кровообігу. За раціонального підходу до відвідування лазні під наглядом медиків, вона знижує кров'яний тиск у гіпертоніків. Не випадково у Фінляндії біля входу в сауни можна побачити плакат із гаслом, висловленим Усесвітньою організацією охорони здоров'я: „Геть гіпертонію! Усе на боротьбу з підвищеним кров'яним тиском!”

Після лазні краще дихається. І не лише тому що пори ґрунтовно прочищені, але й завдяки кровообігу, що посилився. Гаряче, помірковано зволожене повітря лазні впливає і на гортань, і на слизисті оболонки носа, покращує повітряний у легневих альвеолах. Зростає вентиляція легень. Після процедури вжиток кисню збільшується в середньому на одну третину.

Лазня знімає втоми. Фізіологи пояснюють це тим, що разом із потом видаляються надлишки молочної кислоти, які накопичуються в м'язах і посилюють відчуття втоми. Дослідження біохіміків довели також, що втоми, як правило, супроводжується порушення обміну речовин. Жар, прогрівши шкіру, м'язи, різні тканини і органи, приємно розслабляє людину. Безтурботний, необтяжений, легкий стан сприяє правильному перебігу обмінних процесів. Перш ніж почати регулярно користуватися цією процедурою, людям, які мають навіть мінімальні відхилення в стані здоров'я, необхідно порадитися із лікарем (краще за все з фахівцем з лікувальної фізкультури, фізіотерапевтом).

Категорично протипоказана лазня при гострих стадіях усіх хвороб, при загостренні хронічних захворювань, при підвищеній температурі. Неодмінне правило – не ходити в парну після вживання їжі. У цьому випадку ви відразу відчуєте зайве навантаження на серце, навіть якщо воно абсолютно в нормі. Не слід ходити в лазню і натщесерце, тому треба легко поїсти. Наприклад, фіни перед сауною підкріплюються овочами і фруктами.

Зрозуміло, не може бути і мови про алкогольні напої. При такій сильнодіючій процедурі навіть маленька чарка спиртного може призвести до найдраматичніших наслідків. Не випадково за старих часів говорили, що лазню

краще всього „запивати квасом”. Доречними тут будуть чай, мінеральна вода, фруктові соки.

Новачкові не слід гнатися за бувалими парильниками. Усьому свій час. Під час перших відвідин лазні зовсім не обов'язково підійматися на верхню полицю. Посидьте внизу, погрійтеся – тут жару цілком достатньо. Головне – акліматизуватися і переконатися, що в лазні зовсім не страшний, а ласкавий, приємний жар.

Тренування очей. Сучасний студент, працюючи не лише з книгою, але й із комп'ютером, щодня перенавантажує зоровий апарат. Ситуація посилюється недотриманням гігієнічних правил читання і роботи з апаратурою. Щоб запобігти зоровій перевтомі і порушенню зору, необхідне спеціальне тренування. Для цього доцільно застосовувати гімнастику для очей за методикою, розробленою Е. С. Аветісовим.

Перша вправа – для зміцнення м'яза повік, поліпшення кровообігу і розслаблення м'язів ока. Виконують сидячи. Міцно зажмурте очі на 3-5 секунд (рахуйте повільно до 5-7), потім розплюште очі на такий же час. Повторіть 6-8 разів. Поліпшити кровообіг можна, якщо швидко моргати протягом 1-2 хвилин.

Друга вправа – для зниження втоми і полегшення роботи на близькій відстані (читання, писання). Особливо корисно в разі тривалої зорової роботи. Виконують стоячи. Подивіться перед собою 2-3 секунди, потім, тримаючи вказівний палець правої руки (на рівні середньої лінії обличчя) на відстані 25-30 сантиметрів від очей, переведіть погляд на кінець пальця і дивіться на нього протягом 3-5 секунд. Опустіть руку. Повторюйте 10-12 разів.

Доцільно виконувати й іншу вправу: витягніть руку вперед, подивіться на кінець пальця витягнутої руки, розташованої по середній лінії обличчя, повільно наближайте палець, не зводячи з нього очей доти, поки зображення не почне двоїтися. Повторюйте 6-8 разів.

Третя вправа – для зміцнення м'яза очей. Виконують стоячи. Аби краще її засвоїти, розкладемо на елементи: а) розмістіть вказівний палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 сантиметрів від очей; б) дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд; в) прикрийте лівою долонею ліве око на 3-5 секунд; г) приберіть долоню, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд; д) тримайте палець лівої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 сантиметрів від ока; е) дивіться обома очима на кінець пальця 3-5 секунд; ж) прикрийте правою долонею праве око на 3-5 секунд; з) приберіть долоню і дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд. Повторюйте 5-6 разів.

Ще одна вправа, яку виконують стоячи. Відведіть руку в правий бік, повільно переміщайте палець напівзігнутої руки справа наліво і, не рухаючи головою, стежте очима за пальцем, потім повільно пересувайте палець напівзігнутої руки зліва направо, стежачи за ним очима. Повторюйте 10-12 разів.

Звичайно, на заняттях усі ці вправи виконувати неможливо. Але є і простіші. Після 25-30 хвилин із початку занять радимо студентам швидко моргнути очима протягом 20-30 секунд, потім заплющити очі й посидіти

спокійно хвилинку, відкинувшись на спинку стільця. Корисно глянути удалину, на небо, недовго, протягом 20-30 секунд.

У разі тривалої роботи з комп'ютером гімнастика для очей – обов'язкова. Для цього необхідно зробити перерву після двогодинної роботи і провести сеанс гімнастики. Для досягнення хорошого тренувального ефекту, окрім цього, гімнастику для очей слід робити щодня. Можна включати її в комплекс вправ вранішньої зарядки.

Інші види тренування. Ураховуючи напружений стиль життя, недостатню зрілість і нестійкість фізіологічних та психічних якостей студента, учені вважають перспективним тренування за допомогою методів інтегральної (загальної) дії. До них належить: дихальна гімнастика і система Йоги.

Дихальна гімнастика – один із видів статичної гімнастики, її виконують у нерухомому положенні тіла. Працюють лише м'язи, які забезпечують дихальний процес: черевний прес, діафрагма, груди. Проте елементи дихальної гімнастики можна ефективно використовувати і для фізичної роботи, забезпечуючи повніше, глибше дихання в процесі навантаження і відпочинку.

Звичайне наше дихання вельми поверхневе, воно охоплює лише третину переважно чином за рахунок пошарпання. Залишаючись при цьому недостатньо глибоким, воно охоплює лише частину об'єму легень. Спеціальні вправи змушують працювати на дихання велику групу м'язів, від чого різко зростає кількість кисню, що надходить у кров.

Правильно виконувана дихальна гімнастика дає змогу швидко відпочити, заспокоїтися, управляти своїм нервово-емоційним станом. Елементи дихальної гімнастики можуть бути успішно використані в комплексі з аутогенним тренуванням перед сном, а також вранці перед зарядкою. Певні види дихання можна використовувати під час денного відпочинку і в будь-які моменти, коли необхідно освіжити мозок, заспокоїтися, прийти в рівновагу, сконцентрувати увагу на своєму стані. Дуже корисно виконувати дихальну гімнастику перед будь-якими видами гімнастики.

При виконанні дихальних вправ відбувається ніжний масаж внутрішніх органів, покращується перистальтика кишківника, зміцнюються м'язи живота. Без перебільшення можна сказати, що це потужний фізіологічний і психічний засіб.

Йога для самооздоровлення. Слово „йога” в перекладі із санскриту буквально означає «з'єднання», але в ширшому тлумаченні – «те, що відповідає», «те, що послідовно і неухильно застосовується». Йога це насамперед релігійно-філософська система. На відміну від інших філософських систем, у ній основну увагу приділяють тим засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети вчення. Треба пам'ятати, що йога включає і мету, і засоби досягнення цієї мети. Суть світогляду йогів полягає в «з'єднанні» індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або з Богом. У цьому, на думку йогів, мета життя. Щоб душа могла осягнути Бога і розчинитися в нім, необхідно зректися мирського життя, очистити свою свідомість від конкретного вмісту і зосередити його в самому собі. «Очищення» і «вдосконалення» – ці два поняття лежать в основі вчення йогів, яке, крім того, передбачає виконання комплексу фізичних вправ,

контроль над диханням, дотримання гігієни живлення, а також норм відповідної етики. Отже, йога – це спосіб життя, що веде до фізичного здоров'я, психічної рівноваженості, спокійного і доброго погляду на навколишній світ. Людська природа різноманітна і глибока, у ній тісно переплетені фізичні й психічні сили. Упливати на них за допомогою фізичних вправ і самонавіювання покликані методи йогів. Окрім цього, вони дають змогу розкрити резерви фізичних і психічних можливостей людського організму.

Контрольні запитання

1. Яке значення рухової активності й гіподинамії для життєдіяльності організму?
2. Навіщо потрібна хороша фізична форма?
3. Дайте визначення поняття „хороша фізична форма” і розкрийте зміст її складників.
13. Охарактеризуйте аеробні групи вправ (види спорту). Поясніть, які з них є найбільш ефективними для створення хорошої фізичної форми.
14. З'ясуйте основні принципи тренування.
15. Які види тренування побудовані на використанні природних чинників? Поясніть тренувальний ефект одного з них – туризму.
16. Загартування: що це таке і в чому полягає механізм його тренувальної дії?
17. Охарактеризуйте особливості загартування холодом (обливання, обтирання, купання) і жаром лазень.
18. У чому полягає користь і шкода вживання сонячних ванн?
19. Дайте загальну характеристику таких методів тренування інтегральної дії на організм, як дихальна гімнастика і система йоги.

Рекомендована література

1. Аршавский И. А. Биологические и медицинские аспекты адаптации и стресса в свете физиологии онтогенеза / А. И. Агаджанян // Актуальные процессы современной физиологии. – М., 1976. – С. 144–191.
2. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни : Учеб. пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 2001. – 407 с.
3. Бендал Дж. Мышцы, молекулы и движение / Дж. Бендал. – М. : Мир, 1979. – 258 с.
4. Махотин Ю. В. Книга о здоровье / В. Ю. Махотин, О. В. Карева, Т. Н. Лосева. – М. : Медицина, 1988. – 510 с.
5. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
6. Мерзляков Ю. А. Энциклопедия здоровья. Путь к долголетию. / Ю. А. Мерзляков. – Минск : ППК «БЕЛфакс», 1994. – 400 с.
7. Сологуб Е. Б. Электрическая активность мозга человека в процессе двигательной деятельности / Е. Б. Сологуб. – Л.: Медицина, 1973. – 245 с.

8. Физиология человека / Н. А. Агаджанян, Л. З. Тель, В. И. Циркин, С. А. Чеснокова. – СПб.: СОТИС, 1998. – 527 с.
9. Чайковский А. М. Искусство быть здоровым. / А. М. Чайковский, С. В. Шенкман. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
10. Энциклопедия. Системы оздоровления Земли Русской / Под ред. А. А. Левшинова. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», изд. дом «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 2001. – 430 с.

РОЗДІЛ IV. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ – ПРІОРИТЕТНА УМОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

4.1. Постановка проблеми

Праця є вирішальним чинником у розвитку і формуванні мислячої людини. Із позицій онтогенетичного підходу розумові здібності студента характеризуються піком розвитку. Проте студент у процесі розумової діяльності (праці), засвоюючи великий обсяг складної інформації, зазнає перевантаження, що призводить до порушення здоров'я. Водночас суспільна цінність випускника ВНЗ будь-якої спеціальності залежить від його професіоналізму й уміння працювати. Формування фахівця зумовлене двома моментами: по-перше, природженими професійно важливими психофізіологічними якостями; по-друге, придбаними у ВНЗ знаннями й уміннями. Звідси впливає рівень кваліфікації – це реалізовані шляхом тренування в конкретній галузі природжені здібності.

Отже, аби досягти професіоналізму і зберегти здоров'я, необхідно оптимізувати освітній процес студента, акцентувавши на необхідності здобуття ним високого рівня працездатності.

4.2. Працездатність і внутрішні чинники, що її зумовлюють

Працездатність – це спроможність людини виконувати конкретну діяльність у межах заданих тимчасових лімітів і параметрів ефективності.

Працездатність залежить від таких чинників: спадковості, віку, здоров'я, типу добового біоритму, мотивації (і установки) і втому.

Працездатність і спадковість. Спадковість включає набір, професійно важливих якостей, до яких належать передовсім індивідуальні властивості нервової системи (сила, рухливість, урівноваженість нервових процесів), що визначають тип вищої нервової діяльності (темперамент). За класифікацією І. П. Павлова, існує чотири типи: сильний, урівноважений, рухливий (сангвінік); сильний, урівноважений, повільний (флегматик); сильний, неурівноважений, рухливий (холерик); слабкий (меланхолік). Представники сильних типів характеризуються вищою працездатністю.

Серед них рухливі вирізняються високою гнучкістю до зміни ситуацій і можуть ефективно працювати в умовах дефіциту часу („ідеальний” тип за І. Павловим). Повільні характеризуються високою надійністю у вирішенні взятих на себе завдань („працелюби”). Представники слабого типу мають високу чутливість. Це видатні дегустатори, діячі мистецтва.

Велике значення має природжений тип вищої нервової діяльності, залежного від співвідношення першої і другої сигнальних систем. За класифікацією І. Павлова, це *художній тип*, що сприймає світ переважно в конкретних образах дійсності; *розумовий* – базується переважно на понятійному (мовному, символічному) сприйнятті дійсності й висновках; середній – користується однаковою мірою тим і тим видом сприйняття та розумової діяльності. Представники художнього типу досягають успіху у сфері

мистецтва (художники, скульптори, артисти і т. ін.). Адекватна сфера ефективної діяльності представників розумового типу – філософія, математика тощо. Середній тип працездатний у всіх сферах, які вимагають конкретного сприйняття дійсності в усіх її виявах і задатках до висновків.

Працездатність, вік і здоров'я. Від віку залежать такі показники працездатності, як продуктивність і швидкість. Що менший вік суб'єкта, то нижчі ці показники.

За віком студент перебуває на вершині працездатності. І суспільство має право вимагати від нього повної віддачі, ефективності занять, відповідно до його індивідуальних здібностей.

Здоров'я – один із найважливіших чинників працездатності. Здоровий студент, за всіх інших рівних умов, вирізняється високим рівнем працездатності і високою її перешкодостійкістю до несприятливих чинників довкілля.

Навчальне навантаження у вищому освітньому закладі передбачене для здорового студента з урахуванням вікових особливостей працездатності.

Працездатність, мотивації й установки. Мотивація й установка на певний вид діяльності є одними з вирішальних психофізіологічних чинників працездатності студента. Як зазначалося вище, мотивація – це цілеспрямована потреба, яка спонукає до діяльності й контролює її.

Установка – готовність до певного виду діяльності, формується на основі мотивації під контролем системи цінностей. Установка спрямована на створення режиму найбільшого сприймання певної програми дій. Через цей механізм мобілізаційної готовності вона впливає на працездатність.

Сутність мобілізаційної готовності, а отже, ефективність працездатності, залежить від виду установок. Розрізняють установки за рівнем досягнення запланованого результату („програма – мінімум” і „програма – максимум”) і залежно від визначеності (визначена і невизначена установка).

Програма-максимум є сильнішим мобілізатором, що підвищує працездатність, ніж програма-мінімум. Тому ставте перед собою велику кінцеву мету, а на початкових етапах їх досягнення краще скористатися програмою-мінімум.

Серед установок за ступенем визначеності найбільш ефективною є визначена (регламентована), бо вона чітко орієнтує на результат або на термін досягнення і сприяє більшій зосередженості. Наприклад, невизначена установка „зробіть цю роботу щонайшвидше” не має такої мобілізаційної й організаційні сили, як конкретна (регламентована) установка: „Це завдання має бути виконане за два дні”.

Сила установки залежить від значущості головної мотивації, від якої залежать мобілізаційні можливості організму в ході подолання перешкод для досягнення мети.

Яскравим прикладом залежності розумової працездатності від установки слугує дослідження, проведене вченими з курсантами – випускниками спеціального навчального закладу. Мета дослідження полягала в перевірці їхніх здібностей щодо виконання відповідальної роботи у вкрай несприятливих

ситуація. Респондентам повідомили, що результати обстеження можуть вплинути на розподіл їх за місцем загальної служби. Для цього одна група випускників вжила терапевтичні дози (що нешкідливі для організму) фенаміну (стимулятор), інша – ноксирону з піпольфеном (снодійне). Курсанти знали про ефект препаратів і сприймали їхню дію як перешкоду. Проте установка на ефективність виконання запропонованих їм тестів була значущою. Результати вразили: за низкою параметрів (точність виконання, спритність, перешкодостійкість й ін.) істотних відмінностей у представників цих груп виявлено – не лише за результатами розумової роботи у „фенамінному” і „ноксиронпіпольфенному” станах, але й порівняно з результатами діяльності в нормальному стані (без препаратів). Проте після прийому фенаміну респонденти помітили підвищену реакцію на дію перешкод, а ті, хто вжив снодійне, не відчували сонливості під час тестування, однак через 2-3 години, прийшовши в гуртожиток і сівши на ліжко, багато хто тут же заснув, не роздягаючись.

Стійкість установки, від якої залежить стійкість високого рівня працездатності і гнучкість в ухваленні рішень для досягнення мети, залежить від різноманітності мотивацій, які лежать в її основі. Що більше мотивів, то стійкіше установка.

4.3. Працездатність і біоритми

Розумова працездатність залежить від добового, тижневого й річного біоритму. У динаміці дня працездатність не є постійною, а змінюється відповідно до особливостей добового біоритму: у представників уранішнього типу найбільш висока в уранішні години і в першій половині дня, вечірнього – у другій половині дня, денного – у середині дня з двома піками (10-12 годин і 14-16 годин). Проте вплив звичного режиму діяльності протягом тривалого часу може нівелювати ці відмінності.

У школі, а потім у ВНЗ режим занять тих, хто навчається, побудований відповідно до біоритму більшості (аритміків). У зв'язку з цим, зміна розумової працездатності студентів в динаміці дня підпорядковується загальній закономірності: на початку і в кінці дня понижена, а в середині – досягає максимуму (рис. 1).

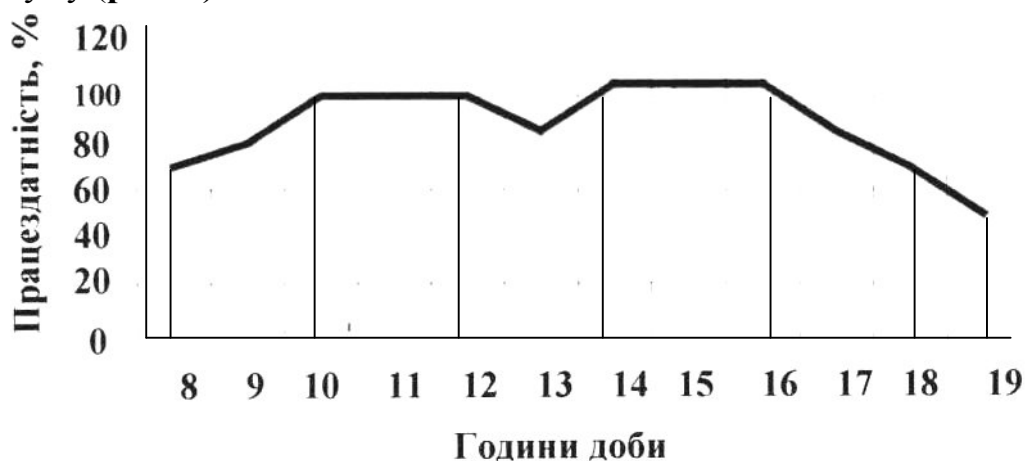


Рис. 1. Денна динаміка рівня працездатності

Зміни працездатності в динаміці дня проходять декілька періодів. Перший період називаються *передстартовим* (термін „передстартовий” запозичений із фізкультури). Йде про зміну працездатності безпосередньо перед початком роботи. Тривалість цього періоду невелика, вона дорівнює всього декільком хвилинам. У цей період працездатність підвищується, організм готується до майбутньої діяльності. Підвищення працездатності організму полегшує входження в роботу.

Підготовка до передстартового стану – ранкова гімнастика. Пропріоцепція – це потужна мобілізаційна сила. У студентів старших курсів такий період значно коротший, ніж у молодших.

Початок другого періоду збігається з початком роботи. Цей період називають періодом *впрацьовування* (термін „впрацьовування” запозичено з фізкультури). Працездатність підвищується, досягаючи оптимальної межі для робочого дня, а закінчення збігається з моментом досягнення максимальної працездатності.

А. А. Ухтомський вважав, що в цей період нервова система засвоює ритм роботи. Показники рухливості сили і врівноваженості нервових процесів підвищуються. Час цього періоду різний: від 1 години до 1,5 години. У старшокурсників час коротший.

Третій період – це *період максимальної працездатності*, протягом якого працездатність тримається на максимальному рівні, зазнаючи лише незначних коливань у період між 12 і 14 годинами. Закінчення збігається з початком прогресивного падіння працездатності. Що довший період, то вище буде продуктивність занять у даний навчальний день.

У четвертий період працездатність прогресивно знижується. З’являється втома, що повільніше знижується працездатність у цей період, то краще це для занять.

П’ятий період починається перед закінченням занять, коли працездатність підвищується. Це так званий „кінцевий стрибок”, умовно рефлексорне підвищення працездатності є реакцією на сигнал: „незабаром кінець занять”. Підвищення працездатності перед кінцем занять навмисне не в усіх випадках. Фізіологічні механізми підвищення працездатності перед закінченням роботи – умовнорефлексорний і адаптаційно-трофічний.

Дуже часто після закінчення занять працездатність ще довго залишається підвищеною. Особливо це помітно при свідомому стабільному відношенні до занять, коли результати належно оцінені і значущі для студента.

З огляду на зміни кривої працездатності протягом навчального дня, оптимальна тривалість робочого часу повинна визначатися закінченням третього періоду (період максимальної працездатності). Для того щоб подовжити цей період, необхідне тренування в розумовій роботі. Для процесу тренування, для ефективності вправ в будь-якій діяльності необхідно, аби в організмі розвивалося стомлення певною мірою. Це надзвичайно важливо для тренування.

Що досконаліше тренування організму в тій або в тій діяльності, то тривалішим стає третій період (максимальної працездатності). Від останнього, як уже зазначено, залежить ефективність роботи протягом дня.

У разі тренування працездатність підвищується, а отже, третій період проходить триваліше; у четвертий період працездатність не буде знижуватися так інтенсивно, що позитивно позначиться на продуктивності занять.

Необхідно наголосити, що проаналізована картина є лише схемою, яка відображає основні, найбільш важливі закономірності. У житті цей процес складніший. Отже, втома є необхідним елементом тренування в будь-якій діяльності. Коли втома і не досягла якихось меж, вона має позитивне значення. Лише тоді коли вона перейде ці межі, тобто буде дуже сильною, почне виявлятися негативний вплив на організм і діяльність людини.

Запропонована на рис. 11.1 схема відображає те загальне, що характерне для денних змін усіх видів працездатності: фізичної й розумової.

Тижнева динаміка працездатності також має свої особливості: понеділок характеризується невисокою працездатністю; вівторок і середа – дні максимальної працездатності; у четвер працездатність знижується; у п'ятницю – стає ще нижчою; у суботу її зниження триває, а інколи фіксують деяке підвищення („кінцевий порив”) (рис. 2).

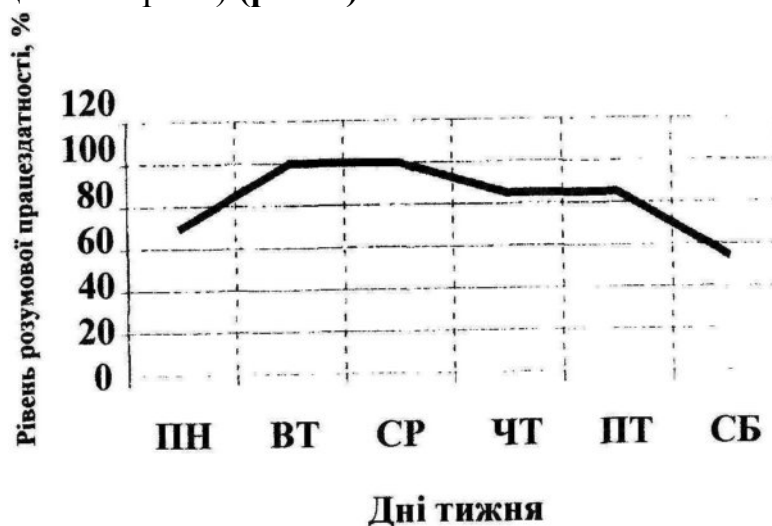


Рис. 2. Тижнева динаміка рівня працездатності

Проаналізувавши залежність працездатності від добових і тижневих біоритмів, необхідно наголосити на важливості цієї закономірності для організації освітнього процесу. Розподіл занять протягом навчального дня повинен відповідати денній і тижневій динаміці працездатності.

Правильно складений розклад занять забезпечить нормальну діяльність вищих відділів головного мозку, що відповідають за розумову роботу, це сприятиме високій працездатності й ефективності навчання та збереженню здоров'я студента.

Для цього, на початку й в кінці денних занять доцільно ставити в розклад легші або середні за важкістю дисципліни, а в середині занять – складні предмети.

У понеділок і в суботу навантаження має бути найменшим, передбачати легкі предмети. У вівторок і середу рекомендовано давати максимальне навантаження та важкі дисципліни. Уроки фізкультури необхідно проводити не менше ніж тричі на тиждень.

4.4. Працездатність і втома

Одним із важливих чинників, що зумовлюють працездатність, є втома.

Втома – це складна реакція організму на помірне, але тривале або сильне і нетривале фізичне чи розумове навантаження. Ця реакція має три аспекти: феноменологічний, фізіологічний і біологічний.

Феноменологічний аспект – зовнішній вияв втоми, що виражається:

- в об'єктивному показнику – зниженні кількості та якості роботи;
- у суб'єктивному показнику – появі відчуття втоми.

Фізіологічний аспект – порушення гомеостазу (стійкість внутрішнього середовища). В основі цього стану лежить порушення балансу „розпад – відновлення” енергетичних і пластичних ресурсів у структурах, що відповідають за діяльність, а потім у внутрішньому середовищі організму за рахунок переважання процесів розпаду.

Біологічний аспект передбачає значущість стомлення для організму. Із цих позицій втоми характеризують як природжену захисну реакцію організму, що оберігає його від виснаження, а потім від функціонального і структурного руйнування, у разі тривалої або інтенсивної діяльності.

Крім того, втома є необхідною умовою для досягнення позитивного ефекту від процесу фізичного і розумового тренування. Зміст цього механізму полягає в тому, що в певній фазі значної втоми, коли процеси витрачання активують процеси відновлення ресурсів, настає стан суперкомпенсації. Це виражається в переважанні процесів відновлення над процесами витрачання.

Створюється така ситуація, за якої організм „винагороджує” „старанно” функціонуючі системи, „дає” їм більше, ніж вони витрачають. Аби отримати стійкий позитивний ефект, необхідно на цьому рівні припинити тренування. Далі – систематично повторювати заняття, поступово збільшувати навантаження, але працювати до стану стомлення. *У результаті можна отримати високий ефект тренування – підвищену працездатність.* З огляду на це, відомий вислів „Без втоми – життя не цікаве і не корисне” повинен стати девізом кожного студента.

Який механізм втоми? Коли йдеться про розумову роботу, то ні в кого не виникає сумніву, що в цьому випадку стомлюється мозок. Значно важче погодитися з тим, що і в разі фізичної роботи стомлюється також мозок. Згідно із сучасними уявленнями, за будь-якого виду діяльності втома розвивається в структурах центральної нервової системи, що відповідають за регуляцію цієї діяльності. Первинна втома розвивається в корі великих півкуль головного мозку, а процеси, що призводять до втоми м'язів, розвиваються повторно, унаслідок порушення діяльності мозку, що регулює їх.

Втома людини за біологічною сутністю є кірковою захисною реакцією, за фізіологічним механізмом – втома власне кіркових центрів, в картині якого компонент охоронного гальмування відіграє важливу роль.

По суті, при втомі настає гальмування структур кори великих півкуль, і діяльність припиняється. Гальмування виконує подвійну функцію: по-перше, припиняючи роботу, оберігає механізми регуляції від виснаження; по-друге, у стані гальмування процеси відновлення в мозкових структурах протікають повноцінніше.

Втома – це нормальний і необхідний стан, що виникає під час трудової діяльності. Виникає запитання чи потрібно його уникати, якщо він знижує працездатність. Грамотний підхід до розв'язання цієї проблеми полягає в тому, аби не уникати втоми, а шляхом раціональної організації занять, повноцінного відпочинку і тренувань віддалити її в часі й зберегти оптимальну працездатність на довгий час.

Небезпечною для здоров'я є перевтома і хронічна втома, перша з яких межує з нормою, а друга – із патологією (хворобою).

4.5. Перевтома і хронічна втома

Перевтома виникає при підсумовуванні залишкових явищ попередньої втоми з наявною. Внаслідок недостатнього або нераціонального відпочинку (поганого або недостатнього нічного сну, тривалого перебування біля телевізора, уживання алкогольних напоїв, надмірної їжі), а також – надмірного робочого навантаження. Невідповідність відпочинку робочому навантаженню призводить до тривалого порушення балансу процесів циклу „витрачання – відновлення”.

Перевтома характеризується тим, що з початку роботи працездатність знижується впродовж навчального дня. З'являються скарги на підвищену стомлюваність. Для зняття перевтоми потрібний триваліший відпочинок.

У разі перевтоми, що систематично повторюється, виникає хронічна втома – стан, що межує із захворюванням. Хронічна втома, продовжуючись навіть протягом декількох днів, може привести до захворювання і, передовсім до різних неврозів. Ознаки хронічної втоми достатньо виражені, що робить доступним його діагностування будь-кому з нас, навіть тому, хто не володіє спеціальним досвідом у цій галузі.

Перша ознака – відчуття втоми до початку роботи і низька працездатність протягом усього робочого дня.

Друга ознака – підвищена дратівливість. Студент реагує абсолютно неадекватно на будь-які, навіть незначні подразники: жарти товаришів, справедливі зауваження викладачів і т. ін.

Третя ознака – втрата інтересу до роботи.

Четверта ознака – послаблення інтересу до навколишніх подій, навіть до тих, які стосуються студента.

П'ята ознака – зменшення апетиту.

Шоста ознака – зниження ваги.

Сьома ознака – порушення сну: важке засипання і прокидання, безсоння, поверховий сон, кошмарні сновидіння тощо.

Восьма ознака – зниження стійкості до різних інфекцій, схильність до застудних захворювань. Окрім цих симптомів, наявний головний біль, запаморочення, нудота, а інколи навіть блювота, підвищення сухожильних рефлексів, тремор витягнутих рук, інколи і повік, зниження кров'яного тиску до 90/50 мм.рт.ст., підвищена пітливість, підвищення збудливості вестибулярної системи (закачування в автобусі, автомобілі, літаку), труднощі в сприйнятті простору, ілюзії й ін.

Отже, хронічна втома – це сильний стрес для організму. Усі перераховані ознаки хронічної втоми є лише зовнішнім виявом стресу. Зовнішні ознаками охарактеризовано нижче.

4.6. Освітній процес і стрес. Загальні уявлення про стрес

Стрес, у перекладі з англійської – напруга. Стосовно стану людини цей термін уперше використав відомий канадський патофізіолог Г. Сельє у середині нашого ХХ століття. Нині цей термін поширений у різних галузях, оскільки сучасна епоха створила такі умови, які спричинюють стрес. З одного боку, унаслідок автоматизації і механізації людство звільнилося в своїй праці від високих фізичних навантажень та великих енергетичних витрат, з іншого – виникли умови психофізичної напруги, пов'язані з бурхливим зростанням обсягу інформації, яку потрібно засвоїти, а також – із дефіцитом часу.

За Г. Сельє стрес – сукупність неспецифічних захисних реакцій організму, що зумовлені яким-небудь несприятливим чинником.

Згідно з думкою вчених, стрес виникає тоді, коли є важке завдання (проблема), а засобів для вирішення виявляється недостатньо. До них належать: інформація, необхідна для досягнення мети, знання, уміння, навички (кажучи про роботу – професійний досвід, кажучи про життєві справи – це життєвий досвід; енергія і час, потрібний для досягнення мети.

Коли перерахованих засобів для досягнення мети бракує, організм негайно мобілізує свої резерви, які у звичайних умовах не використовує. Наприклад, у звичайних умовах наше серце переганяє за 1 хвилину 5 л крові, а при максимальному навантаженні воно викидає в 6-7 разів більше, тобто 30-35 л. При цьому в 10 разів збільшується обсяг вдихуваного повітря і в 100 разів збільшується кількість працюючих капілярів, що працюють у м'язах.

Стан напруги і є формою мобілізації резервів організму, спрямована на те, щоб вирішити поставлене важке завдання. Ця реакція дуже потрібна. Якби її не було, ми б не вижили, не розвивалися, не прогресували. Завдяки такій здібності до високої мобілізації людина виживає в екстремальних умовах.

Яскравою ілюстрацією високої мобілізації людини в екстремальних умовах слугує поведінка льотчика Маресьєва, героя Великої Вітчизняної війни, який, поранений протягом двох тижнів намагався повзти по снігу в лісі, сподіваючись на успіх. Це дало йому змогу вижити.

У стані напруги людина мобілізує не лише свої енергетичні ресурси, але й інформаційні, сприяючи швидшому витяганню з „комор пам'яті” потрібної

інформації. Осяяння вчених у період напруженої творчої праці виникає на фоні стресу. Збільшуються і резерви часу: реакції стають швидшими, кожна хвилина – продуктивнішою.

Отже, напруга (стрес) – це добре? Ні в якому разі, це питання вирішується не так просто. Існує хороший або справжній нормальний стрес (еустрес), який створює оптимальний режим функціонування організму. За такого стресу розум і тіло людини працюють найефективніше. Учені називають його фізіологічним стресом. Найбільш яскраві приклади фізіологічного стресу – мобілізаційна готовність спортсмена перед змаганням, виконавця перед виходом на сцену, лектора перед початком лекції, студента – перед іспитом.

Існує інший вид стресу – „шкідливий”, паталогічний (хворобливий). Г. Сельє називає його дистресом. Паталогічний стрес виражається в надмобілізації організму, що шкідливо впливає на організм і призводить до різних функціональних порушень та неадекватної поведінки. Багато студентів інколи переживає настільки сильний стрес під час іспиту, що це заважає їм належно відповідати. Буває навіть, що під час іспиту студент ніяк не може пригадати потрібну відповідь, але як тільки він повертає білет, виходить за двері, тут же все згадує. Повернення білета як дія знижує рівень стресу, що дає студентові змогу знову нормально думати. Механізм і симптоми фізіологічного й паталогічного стресів з'ясовано в наступних розділах.

4.7. Фізіологічний механізм стресу і його симптоми. Механізм регуляції стресу.

Стрес як реакція включає сотні вимірюваних фізіологічних зрушень, які Г. Сельє назвав *загальним адаптаційним синдромом*. Учений наголошував, що всі стресори (несприятливі чинники) принципово призводять до однієї і тієї ж відповіді. Загальний адаптаційний синдром – неспецифічний синдром, який виникає в організмі в разі будь-якого його пошкодження і має єдиний механізм управління.

Сучасна наука принципово скорегувала уявлення Г. Сельє про механізм стресу і поповнила галузь новими відкриттями. Суть цього механізму в сучасній інтерпретації полягає в тому, що у людини стресор (сильний або надсильний, несприятливий подразник будь-якої природи) насамперед активує кору великих півкуль головного мозку, програмує у відповідь реакцію. Згідно з цією програмою, запускається система регуляції, що включає гормональну ланку: гіпоталамус > гіпофіз > кора наднирок і нервова ланка: вегетативний відділ (симпатична нервова система). Через посередництво цих виконавчих ланок регуляції включаються два процеси: активізуючий і гальмівний. Перший із них мобілізує резерви і функції організму, необхідні для оптимального пристосування в екстремальних умовах, другий – пригнічує ті функції, які не є актуальними для організму. Такий механізм реагування оптимальний, бо він дає організмові змогу вижити в екстремальних умовах, зазнати менших енергетичних і пластичних втрат. На **рис. 3** представлено схему функціонування цього організму.

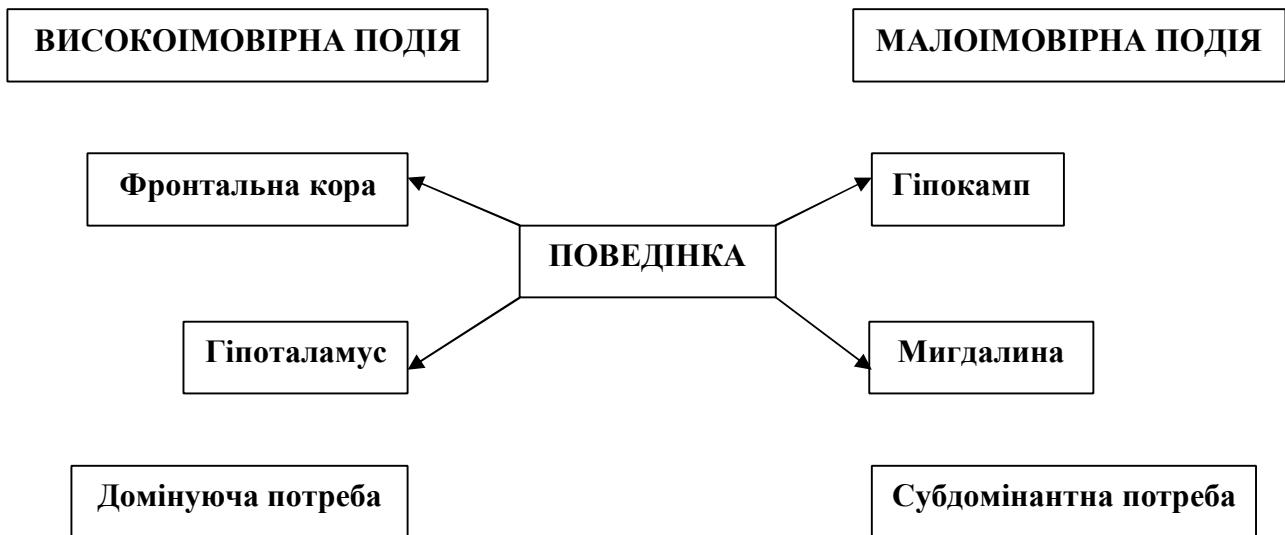


Рис. 3. Механізм регуляції стресу

Симптоми стресу. У разі стресу мобілізація організму виражається у формі фізіологічних, психологічних і поведінкових симптомів. В даному випадку, симптом – це зовнішній прояв стану організму у виді певної реакції.

Фізіологічні симптоми відображають фізичний стан організму, вони залежать від особливостей обміну речовин і функцій основних систем організму: нервової (вираженість збудження і гальмування, провідність цих процесів по нервовій системі); серцево-судинної (кров'яний тиск, робота серця); дихання (частота і глибина дихання); крові (насичення її киснем, уміст біологічно активних та інших речовин); м'язової (особливості скорочення і розслаблення м'язів).

Психологічні симптоми включають показники функцій мотиваційно-емоційної і розумової сфер, що характеризують їх благополуччя і неблагополуччя.

Поведінкові симптоми: особливості поведінки, що характеризує адекватність і неадекватність доквіллю і вираженість цих форм реакцій.

4.8. Фізіологічний або нормальний стрес

Фізіологічний стрес – це стан підвищеної стійкості організму до несприятливих чинників біологічної і соціальної природи. Він характеризується позитивними стійкими симптомами вегетативної, емоційної і розумової сфери, а також – сфери спілкування.

На рис. 4 представлено схему симптомів фізіологічного стресу. Фізіологічні симптоми характеризуються загальною адаптаційною реакцією, адекватної силі стресора, що протікає на фоні вищих можливостей обміну речовин і функцій організму.

Психологічні симптоми мають свої особливості в емоційній і розумовій сфері. Вони виявляються насамперед в емоційній рівновазі.

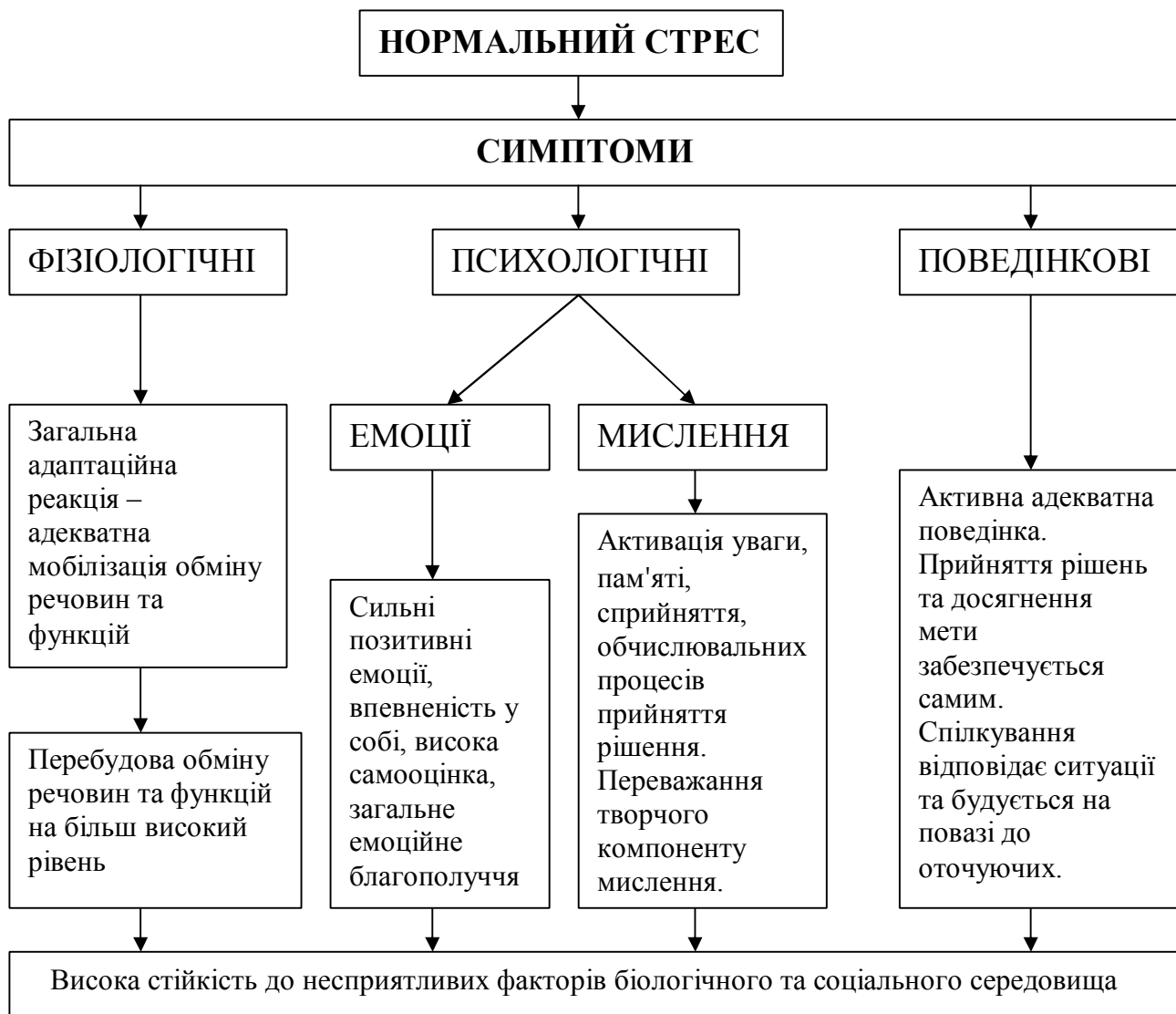


Рис. 4. Схема вияву симптомів фізіологічного стресу

Спостерігається активація розумових процесів: сприйняття, уваги, пам'яті. У мисленні переважає творчий компонент. Посилюється воля.

Поведінковий симптом. Активна поведінка типова для третього симптому, характеризується високою здатністю до ухвалення рішень і досягнення поставленої мети. Спілкування з оточуючими відповідає ситуації, формується на пошані й визнанні прав співрозмовника. Ці якості поєднуються з дисципліною і самодисципліною.

Організм у стані фізіологічного стресу здоровий і характеризується високою стійкістю до несприятливих біологічних та соціальних чинників.

Фізіологічний стрес виникає внаслідок систематичного фізичного і розумового тренування, загартування та інших чинників здорового способу життя.

4.9. Патологічний або хворобливий стрес

Сильний або тривалий (хронічний) стрес призводить до дистресу, чи до патологічного стресу. Він виникає в разі великих перевантажень різного характеру. Це – постійна психоемоційна напруга, розумові перевантаження, які

не компенсуються відпочинком. Патологічний стрес визначається характерними симптомами вегетативної, емоційної, розумової сфери і типовими рисами спілкування. На рис. 5 наведено схему вияву симптомів патологічного стресу.

Фізіологічні симптоми визначаються надмобілізацією всіх „поверхових” і „глибоких” адаптаційних ресурсів організму: досягнення результату захисту будь-якою фізіологічною ціною. Вона виражається у виснаженні енергетичних і пластичних запасів і в перенапруженні механізмів регуляції вегетативних функцій. Така ситуація завершується функціональним і структурним руйнуванням організму в цілому.

Психологічні симптоми вельми різноманітні, насамперед вони виявляються в емоційній сфері у вигляді сильних негативних емоцій. Далі настають глибші емоційні розлади. Залежно від важкості їх розділяють на п'ять типів, що відображають рівні емоційної дезорганізації.

Перший рівень дезорганізації – нервозність. Людині стає важко долати з повсякденні труднощі. Вона відчуває напругу, страх, тривогу, розчарування і роздратування. Емоційний розлад цього типу характеризується підвищеною образливістю, сльозливістю, нервовим сміхом, поганим настроєм, занепокоєнням, „нервовою” поведінкою, такою як кусання нігтів, ламання пальців або постукування ними, накручування волосся.

Другий рівень дезорганізації – неврастенія, що виявляється через: відчуженість, фобії, нав'язливі думки, ексцентричну поведінку, іпохондрію (перебільшене занепокоєння власним здоров'ям).

Третій рівень дезорганізації, що характеризується нездатністю контролювати свої дії. Вчинки таких людей часто суперечать закону й усталеній моралі. Сприйняття дійсності ними неадекватне, а власна агресивність не викликає ні жалю, ні відчуття провини. Агресія знімає в них емоційну напругу.

Четвертий рівень дезорганізації. Відповідний йому тип розладу зазвичай називають психозом. Люди з таким порушенням втрачають зв'язок із реальністю, не можуть думати. Їхні емоційні реакції і поведінка неадекватні та непередбачувані. Крайніми формами психозу можуть бути депресія, повна відчуженість, галюцинації і параноя. Людина в такому стані не здатна вчитися, працювати або навіть просто виконувати домашні справи.

П'ятий рівень дезорганізації. Емоційний розлад у цьому випадку досягає такого загрозливого рівня, що у людини зникає бажання жити. Хворі в такому стані або вдаються до самогубства, або вбивають себе поступово, відмовляючись їсти, пити і як-небудь контактувати з реальністю.

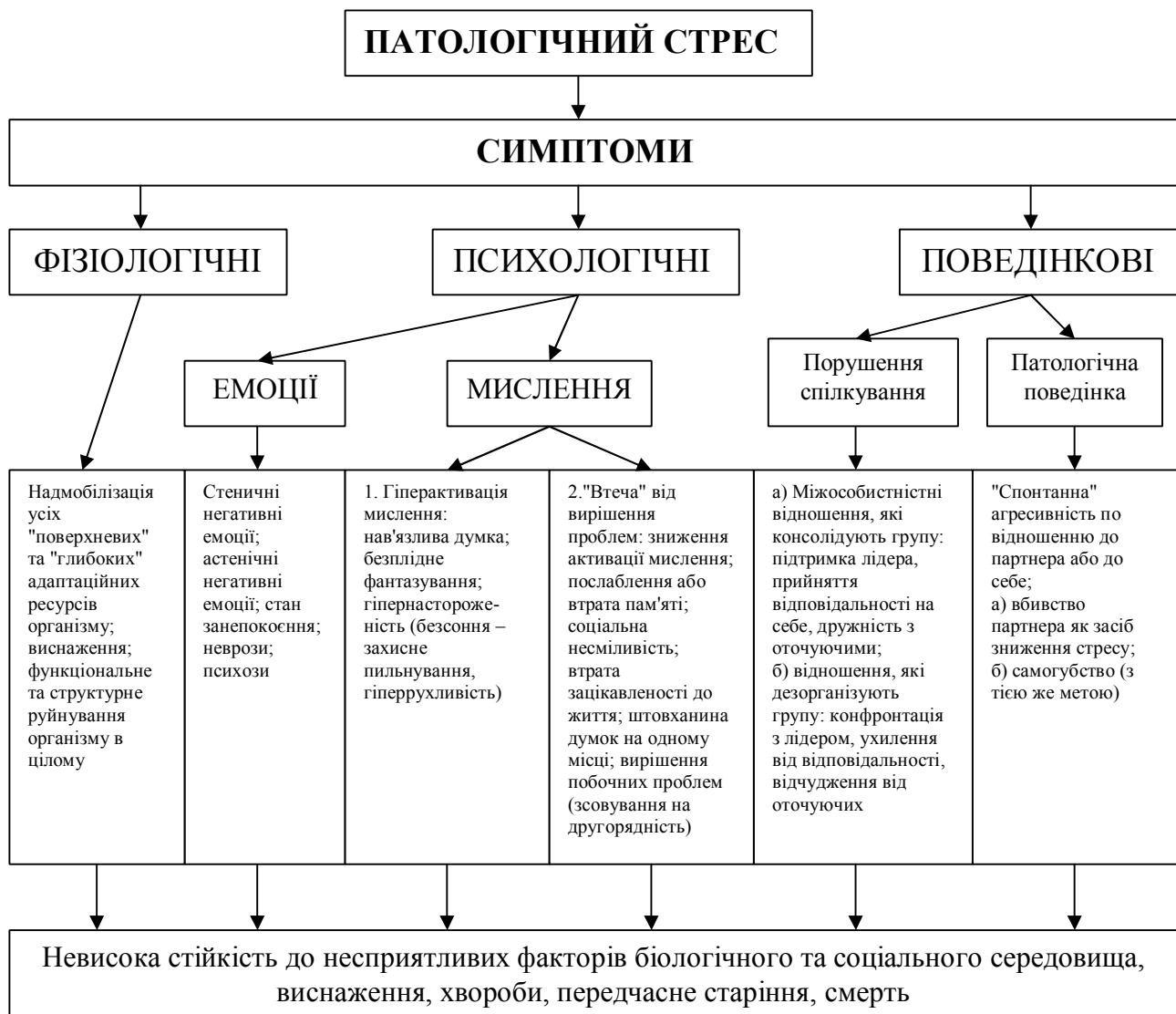


Рис.5. Схема вияву симптомів патологічного стресу

Психологічні симптоми у сфері мислення взаємозв'язані з емоціями, зі стресом. Від емоцій залежить забарвлення розумових образів, вистав, намірів і т. ін. Характеризуючи структуру зміни мислення при стресі, ми маємо на увазі його тісний зв'язок з емоціями.

Як вважають учені, до патологічної форми змін мислення при дистресі можна зарахувати два типи: гіперактивація мислення і „відхід” від розв'язання стресогенних проблем (за класифікацією Л. А. Китаєвої-Смик).

Гіперактивація мислення виявляється в нав'язливих думках і образах, які виникають під час стресу, у безплідному фантазуванні в екстремальній ситуації. Із стресовою гіперактивністю мислення пов'язують „гіпернастороженість”, що виявляється у вигляді безсоння, тобто захисного неспання, боязливості. Ментальна гіперактивність часто пов'язана з виникненням гіперемоційності, гіперрухливості.

Поведінкові симптоми виявляються насамперед зміні спілкування. При цьому можуть переважати компоненти міжособистої взаємодії, що

консолідують групу (соціально-позитивні) або дезорганізують її (соціально-негативні).

До соціально-позитивних взаємин зараховують три компоненти: по-перше, це підтримка лідера (партнера), що виражається в схильності виділяти лідера, слідувати за ним. Із цією тенденцією пов'язані випадки самопожертвування: „затулити грудьми друга!” Такі рішення швидкі, позбавляють сумнівів. Така форма захисного спілкування підвищує престиж рятівника.

По-друге, це прийняття на себе відповідальності: виконувати роль лідера в екстремальній ситуації. По-третє, дружні взаємини з оточенням, відчуття спільності з колективом, взаємної симпатії. Усі ці компоненти сприяють згуртованості колективу.

До соціально-негативних тенденцій належать також три компоненти. По-перш, це конфронтація з лідером (партнером). Така форма спілкування виражається в активації невизнання авторитету лідера, небажання підкорятися його наказам. Дратівливість, грубість, запальність, нетерпимість характеру особистості партнера (лідера) – ось основні риси поведінки.

По-друге, це ухилення від відповідальності: неприязнь психологічних навантажень, пов'язаних із відповідальністю за інших, за загальну справу, за будь-яку не особисту справу. По-третє, це відчуження від оточення; від інтересів групи, колективу; уявлення про знижену значущість загальних цілей; зростання схильності замикатися в колі особистих інтересів. Характерна застійність власних негативних соціально-психологічних установ, зниження критичного до них ставлення. Хороші якості оточення забуваються, суб'єкт вважає дій інших осіб небезпечними, що породжує в нього агресію.

Суто патологічна форма поведінки суб'єкта, який перебуває в умовах хронічного стресу, – це „спонтанна” агресивність стосовно партнера або щодо себе. Вона виявляється в садистських схильностях – у необхідності крайніх форм агресії або в самоагресії (убивство партнера чи самогубство). Суб'єкт може усвідомлювати безглуздість своїх дій або помилково визнавати їх необхідними, неминучими.

Отже, у разях патологічного стресу організм – нездоровий і чуттєвий до дії несприятливих чинників біологічного й соціального середовища, унаслідок чого виникають хвороби, які називають стресогенними.

4.10. Стрес і хвороби

Існує безліч захворювань, що виникають унаслідок стресу.

Хвороби серця. У розвитку серцевої патології роль стресу надзвичайно велика. Відомо, що під час стресу підвищується кров'яний тиск, збільшується частотність серцевих скорочень. Усе це зумовлює додаткове навантаження на серце і підвищує вірогідність патологічних змін. Стрес істотно впливає на хімічний склад крові, у ній різко зростає, наприклад, рівень холестеролу, що сприяє розвитку атеросклерозу. При цьому коронарні артерії, що забезпечують кровопостачання серцевого м'яза, звужуються, і кількість кисню, яка надходить до серцевого м'яза, падає.

Інфекційні хвороби. Сильний стрес порушує роботу імунних механізмів і, отже, збільшує ризик інфекційних захворювань. Стоматологам, наприклад, давно відомо, що запальні процеси в яснах загострюються в критичні періоди життя людини. Поява герпесу (лихоманки) на губах або на статевих органах також часто пов'язана з сильними переживаннями. Багато людей хворіє на застудні захворювання переважно тоді, коли переносять стрес.

У чому причина послаблення імунітету в разі стресу? Стрес спричинює підвищення рівня гормонів наднирок, зокрема адреналіну, який пошкоджує важливі для імунної відповіді організму лімфоцити. Існують і інші види впливу стресу на імунну систему.

Стрес і рак. Для людини, яка відчуває сильний стрес, істотно збільшується небезпека захворіти раком. Це пояснюється послабленням імунної системи. На думку багатьох дослідників, які вивчають проблеми раку, ракові клітини час від часу з'являються в організмі в кожній людині, але якщо імунна система працює справно, ці клітини швидко руйнуються. У разі послаблення захисних сил організму вірогідність розвитку раку збільшується.

Стрес і розлади травлення. Симпатична нервова система, що активується під час стресу, різко зменшує продукцію більшості травних ферментів. При цьому кислота в шлунку продовжує накопичуватися. Усе це разом зумовлює неперетравлення їжі, до того ж, наявна в надлишку кислота згодом роз'їдає стінку шлунка або дванадцятипалої кишки і призводить до виникнення виразки. Характерною ознакою сильного стресу є також порушення апетиту: люди починають їсти надто багато або майже зовсім відмовляються від їжі.

4.11. Патологічний стрес, пов'язаний із навчанням у ВНЗ.

Патологічний стрес у вигляді невротичних станів, пов'язаний із навчанням студента у ВНЗ розвивається з двох основних причин:

- інформаційні перевантаження і дефіцит часу;
- нездоровий спосіб життя студента.

Інформаційні перевантаження. Нині помітно зростає обсяг наукових знань, які необхідно засвоїти. Якщо 10-15 років тому подвоєння обсягу наукових знань в основних галузях відбувалося через 10 років, то тепер це трапляється через кожних 3-5 років, а в деяких передових галузях науки ще швидше. У зв'язку з цим, розумову діяльність студентів супроводжує інформаційне навантаження в умовах дефіциту часу. У таких умовах розумова праця, посилена нездоровим способом життя, призводить до перевтоми, хронічної втоми і неврозів.

Нездоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя студента включає основні еволюційно складені фактори: оптимальна рухова активність, раціональне харчування, відповідність біоритмам режиму занять і відпочинку, культивування позитивних емоцій, оптимальна сексуальна активність, відмова від шкідливих звичок до наркотичних речовин (алкоголь, наркотики, тютюн) і азартних ігор.

Організація здорового способу життя залежить від рівня соціалізації студента і його знань у цій галузі. Відчувши фактично вперше самотійність,

повністю або частково звільнившись від опіки батьків, студент не може, а найчастіше не хоче обмежувати себе від багатьох бажань і спокус, що тривалий час були заборонені. Унаслідок цього спосіб життя студента стає далеким від того, який називають здоровим.

Організація занять, вимога до їхнього рівня і контроль у ВНЗ відрізняються від шкільних умов. Окрім академічних годин, у вищому закладі передбачено години для самостійної роботи, які студенти часом не використовують за призначенням. Це неминуче призводить до дефіциту знань, що студент намагається відшкодувати інтенсивною, нерегламентованою розумовою роботою в кінці семестру, готуючись до заліку, і під час сесії, узагальнюючи матеріал перед іспитом.

Усе це в сукупності призводить до розвитку хронічної втоми, сильного стресу і невротичних станів. У студента найчастіше розвивається астеничний невроз або неврастенія, для якої характерні такі симптоми: загальна слабкість, фізична і розумова стомлюваність, зниження працездатності (так званий синдром хронічної втоми), дратівливість, запальність, нетерпимість. Названі вища супроводжує частий головний біль, порушеннями засипання і нічного сну в поєднанні з підвищеною сонливістю вдень, відчуття внутрішнього занепокоєння, напруженої тривоги і скутості, нездатність до розслаблення.

Стан постійного збудження, перебування на межі нервового зриву не дає змоги концентруватися, неминуче погіршується увага і пам'ять, наростають недовірливість, пригнічені відчуття, депресія. Лікуючи астеничні розлади традиційно використовують загальнозміцнювальні речовини, транквілізатори й антидепресанти, а також лікарські засоби, що позитивно впливають одночасно на різні вияви астеничного синдрому.

Проте для студентів важливим є не стільки лікування, скільки запобігання перевтомі, хронічній втомі і невротичним станам шляхом організації здорового способу життя з акцентом на створенні і дотримувани раціонального режиму навчальної діяльності.

4.12. Принципи й умови запобігання перевтомі, хронічній втомі і стресові.

Оскільки втома – це нормальна захисна реакція організму, то не слід її уникати. Суть ставлення до цього стану полягає в тому, аби віддалити його за часом і таким чином зберегти на більш тривалий період оптимальну працездатність у динаміці трудового дня.

Однак не слід допускати перевтоми, хронічної втоми і сильного стресу, які можуть призвести до невротичних станів. Для цього, організовуючи свою працю і спосіб життя, потрібно дотримуватися принципів та умов оптимізації життєдіяльності організму, а отже, досягати високого рівня працездатності.

Принципи запобігання перевтомі, хронічній втомі, сильному стресові.

Н. Е. Введенський стверджував, що перевтомлюється не той, хто багато працює, а той, хто погано працює. Під поняттям „поганий” він мав на увазі неправильну організацію праці і насамперед – недотримання основних принципів. Н. Е. Введенський окреслив базові принципи – своєрідні студента.

Перший принцип – поступовість. У роботу слід входити поступово, не розвиваючи відразу максимального темпу й інтенсивності, на що особа здатна в певний момент. Інакше кажучи, необхідно пройти фазу впрацьовування.

Другий принцип – послідовність. У роботу треба входити послідовно, переходячи від простого до складного, від відомого до невідомого. Тобто спочатку треба засвоїти ази, основи предмета, а потім переходити до більш поглибленого його засвоєння.

Третій принцип – систематичність, ритмічність. Необхідно працювати систематично, дотримуючись певного ритму. Не слід працювати уривчасто. Це один із способів перенапруження і виснаження організму.

Четвертий принцип – оптимальне поєднання праці й відпочинку. Організувати роботу необхідно дотримуватися періодів відпочинку: регламентовані паузи протягом робочого дня; повноцінний відпочинок (емоційне насичення, сон і т. ін.) після припинення роботи щодня, у кінці тижня і року.

П'ятий принцип – адекватне оцінювання праці. Необхідно отримувати реальну й емоційну оцінку праці, відповідно до її результату. Занижена або завищена оцінка, а також „зрівнялівка” негативно впливають на психіку студента, створюють у нього хронічний стрес, невротичні стани і деморалізують студентську групу в цілому.

Фактичний режим занять у ВНЗ побудований відповідно до окреслених принципів, проте студенти часто порушують чинний розпорядок. Особливо це стосується студентів, які працюють після занять на якому-небудь виробництві. У такій ситуації повністю ігнорується четвертий принцип.

Умови попередження перевтоми, хронічної втоми, сильного стресу.

Перша умова – дотримання оптимального чергування занять і відпочинку, на основі чіткої системи розподілу навантаження в динаміці навчального дня, тижня і навчального року з урахуванням добових, тижневих і річних біоритмів.

Друга умова – розумове тренування, тобто тренування у своїй професійній діяльності. Мозок, як і м'язи, потребують тренування. Не натренований мозок не в змозі сприймати і засвоювати обсяг складної інформації, що збільшується під час навчання у ВНЗ. Для того щоб опанувати знання й уміння у сфері своєї майбутньої професії, тобто добре вчитися, студент повинен систематично працювати над собою, розумово тренувати себе, керуючись принципами, викладеними вище. Не випадково успішний студент вирізняється високою працездатністю і стресостійкістю.

Третя умова – фізичне тренування. Систематичне фізичне тренування не лише сприяє зміцненню скелетної мускулатури, але й підвищує загальний обмін речовин організму і всіх функцій, зокрема розумової. Фізично натренований студент характеризується вищою працездатністю і стресостійкістю.

Четверта умова – загартування, що тренує організм до дії несприятливих чинників, розвиваючи здатність долати велике навантаження. Студентові

доступні всі види загартування: холодом (обливання, обтирання, повітряні ванни), жаром (використання лазень), сонячною інсоляцією (сонячні ванни).

П'ята умова – раціональне харчування, що передбачає збалансований раціон і дотримання режиму їжі, які створюють основу здоров'я і високої працездатності.

Шоста умова – повноцінний сон. Це один із найважливіших чинників, що забезпечує відпочинок організму в цілому. Під час сну особливо інтенсивно і повноцінно протікають відновлювальні процеси в головному мозку, а також – систематизація інформації, отриманої протягом неспання, і перехід її з механізмів короткочасної пам'яті в тривалу.

Сьома умова – культивування позитивних емоцій. Необхідно щодня емоційно насичувати себе позитивними враженнями, переживаннями (спілкування з близькими, відвідування театрів, художніх виставок, читання художньої літератури, заняття улюбленою справою тощо). Позитивні емоції створюють стан рівноваги в організмі, забезпечуючи „смак до життя”, активність і високу життєздатність студента.

Восьма умова – оптимізація сексуальної поведінки.

Дев'ята умова – відмова від шкідливих звичок: куріння, алкоголю, наркотиків, азартних ігор. Усі зазначені звички виснажують організм, роблять його нежиттєздатним (хворим), а деякі з них – призводять до самогубства.

Десята умова – застосування аутотренінгу або медитації, які сприяють зняттю напруги і створенню психофізіологічної рівноваги. Для опанування аутотренінгом і медитацією слід скористатися послугами досвідчених фахівців.

Стратегія боротьби зі стресом. Ви не завжди здатні запобігти зухвалим стресовим подіям, але можете змінити свою реакцію на чинники стресу, опанувавши техніку управління стресом, яка допоможе вам впоратися з черговою стресовою ситуацією. Управління стресом сприяє зниженню рівня гормонів стресу і допомагає вам адекватно реагувати на все, що дає вам життя.

Реакція на стрес залежить від багатьох чинників, зокрема від черговості народження (старшинство), віку, статі, освіти, життєвого досвіду, особових якостей і здоров'я.

Перший етап управління стресом полягає в усвідомленні характеру стрес-ситуації і вашої реакції.

Другий етап – формулювання стратегії та вибір методів виходу зі стресу.

Третій етап – реалізація програми дій.

Таблиця 2 містить ключові чинники протистресової стратегії і перелік прийомів виходу зі стресу, його профілактики.

Стратегія та методи боротьби зі стресом

Релаксація

Ці способи допоможуть вам розслабитися:

- робіть регулярні перерви в роботі;
 - візьміть відпустку;
 - займіться улюбленою хобі;
 - робіть дихальні вправи;
 - ведіть щоденник;
 - дивіться комедії;
 - грайте з домашніми тваринами;
 - розмовляйте з друзями;
 - моліться або медитуйте;
 - прийміть теплу ванну;
- ароматизовану;
- сходіть в сауну або в салон краси.

Баланс і перспектива.

Вам слід:

- визнати, що ви можете змінити тільки свою поведінку, але не вчинки інших;
- змиритися з тим, що не можна мати все, що хочеться;
- визначити, що для вас дійсно важливо;
- переглянути своє уявлення про те, що ви повинні і зобов'язані робити
- прощати себе та інших;
- намагатися розглядати стресові ситуації як нові можливості;
- навчитися говорити «Ні»;
- відмовитися від прагнення до досконалості в усьому;
- відсівати інформацію, щоб уникнути перевантажень;
- боротися з негативним настроєм;
- не перебільшувати і не применшувати проблеми;
- брати неминуче.

Уміння управляти собою.

Вдосконалюйте своє вміння справлятися зі стресовими ситуаціями:

- будьте наполегливими, а не пасивними або агресивними (якщо у вас не виходить, можна пройти спеціальні психологічні курси);
- визначайте проблеми, вибирайте цілі і раз розробляє методи їх досягнення;
- не ігноруйте власні потреби;
- прийнявши рішення, намагайтеся слідувати йому.

Пам'ятайте, що вибір завжди припускає відмову від чогось.

Управління своїм часом.

Для того щоб краще контролювати свою життя, використовуйте наступні методи ефективно організації часу:

- визначайте пріоритети;
- встановлюйте реалістичні терміни;
- робіть найбільш важливі чи термінові справи на свіжу голову;
- прогнозують стресові ситуації і плануйте їх заздалегідь;
- щодня виділяйте час для себе;
- делегуйте свої обов'язки іншим;
- не робіть кілька справ одночасно.

Взаємовідносини.

Оточуючі вас люди можуть зменшувати стрес або викликати його. Намагайтеся:

- цінувати близькі стосунки;
- удосконалювати вміння спілкуватися з людьми;
- визнавати почуття інших людей і не змішувати їх із власними почуттями;
- вирішувати проблеми взаємовідносин;
- підтримувати зв'язок з друзями;
- пропонувати оточуючим співчуття і підтримку.

Допомога та підтримка

Усвідомте, що ви вважаєте як зовнішніми, так і внутрішніми ресурсами:

- кожен день хвалить себе за спроби більш ефективно справлятися зі стресом;
- звертайтеся за будь-який вимагається вам допомогою до членів сім'ї, друзям або наставника.

Нетрадиційні методи швидкого зняття стресу. В арсеналі нетрадиційної медицини є методи швидкого зняття стресу і нервової втоми за допомогою стимуляції долонь і пальців рук, на поверхні яких розташовані біологічно активні точки.

Згідно із уявленнями давньосхідної медицини, в організмі людини народжується і циркулює біоенергія. Механізм цього явища до теперішнього часу не розкритий, проте сучасна наука зуміла підтвердити цю концепцію. Багато хто знає, що енергія (яку називають енергією „чи”) тече по меридіанах: таємних каналах, переходячи з одного в інший. І коли трапляються якісь порушення природного ходу цієї внутрішньої енергії, то і виникає захворювання.

Ось чому багато східних фахівців медицини саме на підставі діагностики прохідності каналів, говорять про те, яка хвороба у людини вже є, а яка може згодом з'явитися, тому що вони відчують енергетичні закупорки.

Хоча хвороба ще не дала про себе знати болем, якимись відчуттями, але в енергетичному каркасі вже помітні вади. Багато каналів людського тіла (основних каналів 12, а всього їх 72 тисячі) закінчується в кінчиках пальців, тому вправи з кінчиками пальців дуже важливі саме для того, щоб покращити прохідність енергії на стиках з одного каналу в інший, аби вона не застоювалася, а вільно б проходила.

Нижче запропоновано ефективні й доступні всім вправи для зняття стресу та втоми за А. А. Льовшиновим.

Перша вправа. Потрібно мати всього два волоські горіхи. Перша вправа полягає в тому, що ви берете обидва горіха і починаєте катати їх між долонями, в одній і іншій бік. Прокочувати треба як слід, не менше від трьох хвилин

Друга вправа. Для іншої вправи берете вже чотири горіхи, у кожену руку по два (побільше), перекочуете їх, обертаючи то в один бік, то в інший, переміщаючи на кожній долоні, координуючи спритністю своїх пальців. І всього через три хвилини з'явиться своєрідне би підживлення з космосу. І це зрозуміло: ваші антени (вони там, де кінчаються одні канали і починаються інші – в кінчиках пальців) трохи прочистяться. Ці вправи з переміщенням волоських горіхів на долонях знімають багато психічної напруги, а також стреси, тому їх рекомендують.

Третя вправа. Кінчиком мізинця правої руки помасажуйте кінчик мізинця на лівій, а потім поміняйте руки. Помасажуйте їх як слід, і це теж зніме психічну напругу, яка вас помітно стомила за цілий день, зникне нервова втома. Потрібно лише ретельно помасажувати мізинці, один за іншим.

Четверта вправа. Зігніть вказівні пальці на лівій і на правій руках (у вигляді гачка), потім зачепіться цими гачками і сильно розтягуйте руки в сторони. Такі рухи активізують функцію печінки. Особливо корисно виконати таке після свят, коли ваш шлунок переповнений і навантаження на печінку граничне після того, що ви з'їли і випили. Ця вправа не лише допоможе печінці справитися з багато вживаною їжею, а й знизить інтоксикацію організму. Вказівні пальці мають назву – пальці печінки. Масажуйте їх сильніше і частіше, розтягуйте ці гачки з вказівних пальців, і ваша печінка завжди буде в порядку, почне легко справлятися навіть із тими продуктами, які ви інколи з'їдаєте в їдальні або в іншому закладі громадського харчування.

Вправа п'ята. Буває така недуга у людини, коли здається, що болить серце або ще щось, але насправді це міжреберна невралгія (як багато хто знає, надзвичайно болюча). Для позбавлення від неї треба ретельно масажувати безіменні пальці на лівій і на правій руці.

Вправа шоста. У лікуванні хронічного запору допоможуть теж руки. Наш мізинець належить меридіану тонкої кишки, і якщо він (меридіан) перешкоджає діяльності тонкої кишки, то і виникає загроза запору. Отже, потрібно ґрунтовно прочистити цей канал, він із якоїсь причини засмітився. Починайте масажувати свій найменший палець на руці (і на правій, і на лівій), сильніше, аби досягти повного розслаблення. Таке наполегливе і часте масажування позитивно впливає на запори, на всілякі простріли; руки і ноги теж стануть тепліти, що дуже і дуже важливо для будь-кого з нас. Такими нехитрими вправами ви зможете зовсімвилікуватися від тяжкого захворювання, аби воно і більше не турбувало вас.

Вправа сьома. Для того щоб заблищали очі, хай дівчата візьмуться теж за мізинці, оскільки вони безпосередньо пов'язані із системою зору. Якщо ретельно помасажувати пальчики три хвилини, а потім ще дві хвилини всі інші, то з'явиться особливе емоційне відчуття. Такі маніпуляції також дуже корисні для профілактики старіння очей. Якщо сильніше протирати кожен палець на руках і на ногах (по одній хвилині), то ви позбудетеся від вікової далекозорості або короткозорості, оскільки старіння очей починається через прогресивного зниження функції кришталика. Упливаючи на кінчики пальців рук і ніг, ви відновите ці функції. Отже, якщо ви серйозно використовуватимете ці вправи, то, можливо, незабаром зможете обійтися без окулярів.

Використання представлених у цьому розділі принципів і методів організації занять у ВНЗ дасть студентові змогу оптимізувати свій спосіб життя, що поза сумнівом сприятиме успіху в усіх сферах його діяльності, збереже здоров'я на довгий час.

Контрольні запитання

1. Чому виникає проблема оптимізації розумової працездатності студента?
2. Які внутрішні чинники визначають працездатність?
3. Від яких спадкових чинників залежать особливості розумової працездатності і як впливає на неї вік та здоров'я?
4. Яку роль відіграють мотивації й установки в розумовій працездатності?

5. Як позначаються біоритми на денній і тижневій динаміці розумової працездатності?
6. Дайте визначення поняття „втома”. З’ясуйте всі аспекти втоми і механізм її дії на працездатність.
7. Охарактеризуйте поняття „перевтома” і „хронічна втома” та їхні ознаки.
8. Сформулюйте визначення поняття „стресу”, проаналізуйте умови його виникнення.
9. З’ясуйте механізм стресу та охарактеризуйте його симптоми.
10. Дайте визначення фізіологічному стресу та охарактеризуйте зміст його симптомів.
11. Охарактеризуйте зміст патологічного стресу і його симптомів.
12. У виникненні яких найбільш поширених хвороб стрес відіграє важливу роль?
13. Окресліть основні причини формування патологічного стресу в студентів і охарактеризуйте його особливості.
14. Подайте дефініцію та охарактеризуйте зміст принципів запобігання перевтомі, хронічній втомі і сильному стресові?
15. Охарактеризуйте основні умови запобігання перевтомі, хронічній втомі і сильному стресові.
16. З’ясуйте суть стратегії та методів боротьби зі стресом.
17. Охарактеризуйте нетрадиційні методи зняття стресу за допомогою масажу долоній і пальців рук.

Рекомендована література

1. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни : Учеб. пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 1999. – 407 с.
2. Доскин В. А. Ритмы жизни / В. А. Доскин, В. А. Лаврентьев. – М. : Медицина, 1991. – 172 с.
3. Егоров А. С. Психофизиология умственного труда / А. С. Егоров, В. П. Загрядский. – Л. : Наука, 1973. – 129 с.
4. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма. / Г. Н. Кассиль. – М. : Наука, 1987. – 153 с.
5. Китаев-Смык. Психология стресса / Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
6. Левшинов А. А. Исправь судьбу свою. / А. А. Левшинов, В. М. Травинка. – СПб. : Питер. 1996. – 216 с.
7. Нейдхард Дж. Властелин эмоций. / Дж. Нейдхард, М. Вейнштейн, Р. Конри. – СПб. : ЗАО Питер, 1997. – 199 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979.
9. Смирнов К. М. Биоритмы и труд. / К. М. Смирнов. – Л. : Наука, 1983. – 143 с.
10. Энциклопедия. Системы оздоровления Земли Русской / Под ред. А. А. Левшинова. – СПб. : «Прайм-ЕВРОЗНАК», изд. дом «Нева»; М. : «Олма-Пресс», 2001. – 605 с.

ДІАГНОСТИКА В ПСИХОГІГІЄНІ

Ви і стрес (тест До. Шрайнера)

Інструкція. Вам будуть запропоновані твердження, на які Ви повинні дати позитивну відповідь, якщо Вам це властиво, і негативна відповідь, якщо до Вас це не стосується.

1. Я завжди прагну виконувати роботу повністю, але часто не встигаю і вимушений (а) надолужувати прогаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі й удома – суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.
5. Мене непокоїть майбутнє.
6. Мені часто необхідні алкоголь, сигарета або заспокійливе, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Довкола відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Було б добре, якби все не так нестримно змінювалося.
8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом із ними відчуваю нудьгу й порожнечу.
9. У житті я нічого не досягнув (ла) і часто випробовую розчарування в самому (ій) собі.

Ключ. Підрахуйте кількість своїх позитивних відповідей. За кожную відповідь «та» додайте 1 бал, «ні» – 0 балів.

0 – 4 бали. У стресовій ситуації ви поведетеся досить стримано і вмієте регулювати власні емоції. Ви не дратуєтеся через інших людей і не збирається звинувачувати себе.

5 – 7 балів. Ви не завжди правильно поведетеся в стресовій ситуації. Інколи Ви вмієте зберігати самовладання, але бувають також випадки, коли Ви заводитеся через дрібниці і потім про це шкодуєте. Вам необхідно виробити індивідуальні прийоми самоконтролю в стресових ситуаціях.

8 – 9 балів. Ви перевтомлені й виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль у стресовій ситуації та не вмієте володіти собою. Наслідок цього – страждаєте і Ви самі, і люди, що оточують Вас. Розвиток у себе вмінь саморегуляції в стресі – Ваше головне завдання.

Тест на стрес (А. Н. Пономарев)

Пропонована таблиця ґрунтується на наукових даних і вигідно вирізняється тим, що визначає вплив чинників ризику (стресорів) не одномоментно, а впродовж тижневого циклу, що дає змогу скласти уявлення про правильність способу життя. Таблиця заповнюють щодня протягом тижня ввечері. Необхідно

поставити одиницю проти тих пунктів, де доводиться давати ствердну відповідь. У разі негативної відповіді клітинка залишається порожньою.

Чинник ризику	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1. Сон недостатній або поганий							
2. Зіпсований настрій по дорозі на роботу або додому							
3. Зіпсований настрій на роботі							
4. Неприємна робота							
5. Надмірний шум							
6. Більше ніж три чашки міцної кави							
7. Викурено понад 10 сигарет							
8. Надто багато випито спиртного							
9. Дуже мало фізичної активності							
10. Надто багато з'їдено							
11. Надто багато солодошів							
12. Особисті проблеми							
13. Наднормова робота							
14. Зіпсований настрій будинку							
15. Сумніви щодо своєї роботи							
16. Головний біль							
17. Серцева слабкість							
18. Болі в шлунку							

Результати

У кінці тижня бали підсумовують.

1 – 20 балів. Положення нормальний. Ви не схильні до стресу і ведете правильний спосіб життя. Але про всяк випадок перевірте себе протягом ще одного тижня, оскільки суб'єктивне сприйняття «надто велике» або «дуже мале» може виявитися несамокритичним.

21 – 40 балів. Поки ситуація не дуже тривожна, але вже необхідно звернути увагу на пункти, що дали бали. Незабаром вони можуть перерости в серйозну загрозу для вашого фізичного і психічного здоров'я.

41 – 60 балів. Загроза наявна. Якщо найближчим часом ви не зробите рішучих кроків до зміни свого способу життя, то на вас чекають, на жаль, великі неприємності.

Понад 60 балів. Ваше здоров'я в серйозній небезпеці. Необхідно пункт за пунктом проаналізувати заповнену вами таблицю і постаратися негайно зайнятися своїм здоров'ям.

Копінг-тест Лазаруса

Інструкція. Уважно прочитайте твердження і виберіть найбільш відповідний варіант відповіді. Поставте будь-який знак у відповідній клітці.

№	Опинившись у важкій ситуації, я.	Варіанти відповіді			
		Ніколи	Рідко	Інколи	Часто
1.	...зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі				
2.	...починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне робити хоч що-небудь				
3.	...намагався схилити керівництво до того, аби воно змінили свою думку				
4.	...говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію				
5.	...критикував себе і докоряв собі				
6.	...намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є				
7.	...сподівався на диво				
8.	...змирився з долею: буває, що мені не щастить				
9.	...поводився, неначе нічого не сталося				
10.	...намагався не показувати своїх відчуттів				
11.	...намагався побачити в ситуації щось				

	позитивне				
12.	...спав більше від звичайного				
13.	...зривався на тих, хто був винний у моїх проблемах				
14.	...шукав співчуття і розуміння в когонебудь				
15.	...у мене виникала потреба виразити себе творчо				
16.	...намагався забути все це				
17.	...звертався по допомогу до фахівців				
18.	...змінювався в позитивний бік або зростав як особистість				
19.	...просив вибачення або намагався все залагодити				
20.	...складав план дій				
21.	...намагався дати якийсь вихід своїм відчуттям				
22.	...розумів, що сам спричинив цю проблему				
23.	...набрався досвіду в цій ситуації				
24.	...говорив із ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25.	...намагався поліпшити своє самопочуття їжею, алкоголем, курінням або ліками				
26.	...відчайдушно ризикував				
27.	...намагався діяти не дуже поспішно, довіряючись першим відчуттям				
28.	...знаходив нову віру в щось				
29.	...знову відкривав для себе щось важливе				
30.	...щось змінював так, що все налагоджувалося				
31.	...у цілому уникав спілкування з людьми				
32.	...не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися				
33.	...запитував поради в родича або в друга, яких поважав				
34.	...намагався, аби інші не дізналися, як погано йдуть справи				
35.	...відмовлявся сприймати це дуже серйозно				
36.	...говорив про те, що я відчуваю				
37.	...не поступався і боровся за те, чого				

	хотів				
38.	...зривався на інших людях				
39.	...користувався досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				
40.	...знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, аби все налагодити				
41.	...відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42.	...я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому				
43.	...знаходив інші способи розв'язання проблеми				
44.	...намагався, аби мої емоції не дуже заважали мені в інших справах				
45.	...щось змінював у собі				
46.	...хотів, аби це все швидше якось змінилося або закінчилося				
47.	...уявляв собі, фантазував, які наслідки могли бути				
48.	...молився				
49.	...розмірковував, що мені сказати або зробити				
50.	...думав про те, як би в цій ситуації вчинила людина, якою я захоплююся і прагнув наслідувати її				

Опрацювання результатів тесту

1. Бали:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали.

2. Підсумовуємо бали за кожним видом копінгу.

3. Далі переводимо бали у відсотки. За 100 % обираємо максимальну кількість балів за кожною шкалою. Наприклад, за субшкалі «Дистанціювання» респондент набрав 9 балів, а максимально можлива кількість балів – 18. Складаємо пропорцію і отримуємо 50 %. Домінантним вважають той вид копінгу, якому відповідають найбільші відсотки.

Опис субшкал:

1. *Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості і готовності до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37 (макс. кількість балів – 18).*

2. *Дистанціювання. Когнітивні зусилля спрямована на відчуження від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35 (макс. кількість балів – 18).*
3. *Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх відчуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50 (макс. кількість балів – 21).*
4. *Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36 (макс. кількість балів – 18).*
5. *Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання. Пункти: 5, 19, 22, 42 (макс. кількість балів – 12).*
6. *Утеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або на уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47 (макс. кількість балів – 24).*
7. *Планування розв'язання проблеми. Довільні зусилля, що проблемний-фокусують, по зміні ситуації, що передбачають аналітичний підхід до проблеми. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43 (макс. кількість балів – 18).*
8. *Позитивне переоцінювання. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особи. Включає також релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48 (макс. кількість балів – 21).*

КОРЕКЦІЯ В ПСИХОГІГІЄНІ

Релаксаційні вправи

Релаксаційні вправи виконують протягом 10-15 хвилин у спокійній обстановці. Сядьте зручно, заплющіть очі і намагайтеся уявити ті образи, які описано у вправі. Одночасно прагніть якомога яскравіше і виразніше пережити емоції, які ці образи зумовлюють.

Вправа "Притулок"

Уявіть собі, що у Вас є зручний і надійний притулок, у якому Ви можете відпочити, коли захочете. Дорогу до цього притулку знаєте лише Ви, ніхто інший Вас там не потурбує.

Не обов'язково, аби це місце існувало в житті. Якщо у Вас немає такого притулку, вигадуйте його. Це може бути маленький сільський будиночок у далекому селі або невелика квартира на околиці міста, про яку ніхто не знає. Це може бути все, що завгодно, навіть космічний корабель, що відносить Вас геть від Землі...

Уявіть собі це місце. Опишіть речі в ній, які Вам подобаються і які створюють Ваш життєвий простір. Уявіть, що Ви робите, коли відпочиваєте у своєму притулку. Можливо, Ви слухаєте музику, дивитесь на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Прагніть подумати про ті заняття, які Вам найбільш приємні.

Протягом дня кожного разу, коли Ви почуваетесь особливо втомленим і починаєте нервуватися, на декілька хвилин уявляйте собі свій притулок.

Вправа "Внутрішній промінь"

Сядьте в зручне крісло і заплющіть очі. Уявіть, що у верхній частині Вашої голови виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз та теплим, рівним і розслабленим світлом зсередини освітлює Вас. У міру руху променя розгладжуються складки брів і затиски в ділянці губ, розслабляються м'язи особи, зникає напруга в потилиці, звільняються від напруги плечі. Внутрішній промінь формує Вашу нову зовнішність – зовнішність спокійної та упевненої в собі людини, задоволеної собою і своїм життям. Закінчуйте вправу словами: "Я став (а) новою людиною! Молодим і здоровим! Спокійним і стабільним!"

Вправа "Настрій"

Сядьте за стіл і візьміть кольорові олівці або фломастери. Перед Вами – чистий аркуш паперу. Намалюйте абстрактний сюжет – лінії, колірні плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як Вам більше хочеться, відповідно до Вашого настрою. Уявіть, що Ви переносите своє занепокоєння і тривогу на папір, прагнучи «виплеснути» його повністю, до кінця. Малюйте доти поки не заповниться весь простір аркуша і Ви не відчуєте заспокоєння. Ваш час зараз не обмежений: малюйте стільки, скільки Вам потрібно.

Потім перегорніть аркуш і напишіть декілька слів, що відображають Ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, аби Ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з Вашого боку.

Після того, як Ви намалювали свій настрій і переклали його у слова, із задоволенням, емоційно розірвіть листок і викиньте його в смітник. Все! Тепер Ви

позбулися свого напруженого стану! Ваша напруга перейшла в малюнок і вже зникла, як зник цей неприємний для Вас малюнок.

Вправи релаксаційної гімнастики

Виконувати вправи релаксаційної гімнастики, метою яких є повне розслаблення м'язів, бажано без сторонніх очей. Повна м'язова релаксація робить позитивний вплив на психіку і налагоджує душевну рівновагу. Психічна ауторелаксація може спричинити стан «ідейної порожнечі» – хвилине порушення психічних і розумових зв'язків із навколишнім світом, яке дає необхідний відпочинок мозку. Але, безперечно, треба виявляти обережність і не перестаратися зі звільненням від світу.

Перед початком вправ прийміть вихідне положення: лежачи на спині, ноги розведені в сторони, ступні розгорнуті шкарпетками назовні, руки вільно лежать уздовж тіла долонями вгору, голова злегка закинена назад. Усе тіло розслаблене, очі закриті, дихання через ніс. Ось приклади деяких релаксаційних вправ.

1. Лежите із заплющеними очима спокійно приблизно 2 хвилини. Спробуйте уявити приміщення, у якому перебуваєте. Спочатку уявно обійдіть усю кімнату (уздовж стін), а потім пройдіть дорогу по всьому тілу – від голови до п'ят і назад.

2. Уважно стежте за своїм диханням (дихайте через ніс) – протягом 1-2 хвилин. Подумки зазначте, що вдихуване повітря трохи холодніше видихається. Постарайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Одночасно різко напружте всі м'язи на декілька секунд, прагнучи відчути напругу в усьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторите 3 рази. Потім полежите спокійно декілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті тягара свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям.

4. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон. Зафіксуйте напругу на декілька секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім декілька хвилин полейте спокійно, повністю розслабившись і відчуваючи тягар розслаблених ніг. Усі звуки довкілля реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і думок, проте не намагайтеся їх побороти, їх потрібно лише реєструвати. Потім повторіть такі вправи, залучаючи інші м'язи тіла: сідниці, черевний прес, м'язи грудної клітки, рук, особи (губи, лоб). На закінчення уявно огляньте все тіло – чи не залишилося де-небудь хоч щонайменшої напруги. Якщо так, то постарайтеся зняти її, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить сильно напружте м'язи всього тіла, а при видиху розслабтеся. Після цього довго лежіть на спині – дихання рівне. Ви знов знайшли віру у свої сили, відчули себе таким, що відпочив, сповненим сил й енергії. Ви здатні здолати стрес. Тепер розплюште очі, потім кілька разів зажмурте, солодко потягніться, як після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно сядьте. Без різких рухів встаньте, стараючись якомога довше зберегти приємне

відчуття внутрішнього розслаблення. Згодом ці вправи виконуватимуться легше, і ви навчитеся розслабляти тіло в будь-який момент, коли знадобиться.

Аутогенне тренування (метод Шульца)

Запропоновану в 1932 р. Югансом Генріхом Шульцем методику аутогенного тренування на відміну від її численних модифікацій, називають класичною і поділяють на 2 рівні: перша, або початкова (АТ-1), і друга, або вища (АТ-2).

Техніка АТ-1.

Сеанси самонавіювання проводять 3-4 рази в день. Перші 3 місяці тривалість кожного сеансу не перевищує 1-3 хвилини, потім час їх дещо збільшується (АТ-2), але не перевищує 30 хвилин. На першому етапі необхідно опанувати 6 вправ. На тренування кожного потрібно приблизно 10-15 днів. Після цього настає 2-й етап (АТ-2), який триває на менше від 6 місяців. Повний курс аутогенного тренування розрахований на 9-12 місяців. Сеанси проводять лежачи або сидячи, у позі «кучера» (голова схиляється вперед, кисті й передпліччя – на колінах, ноги зручно розставлені).

Вправа 1: викликання відчуття тягаря. У думках повторюють: «Я абсолютно спокійний» (1 раз); «моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «я спокійний» (1 раз). Після 4-6 днів вправ відчуття тягаря в руці стає виразним. Далі так само відчуття тягаря виникає в обох руках... в обох ногах... у всьому тілі. Кожна вправа повинна починатися і закінчуватися формулою: «Я спокійний».

Вправа 2: викликання відчуття тепла. У думках повторюють: «Я спокійний» (1 раз); «Тіло важке» (1 раз); «Моя права (ліва) рука тепла» (6 разів). У подальшому навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, усе тіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі... обоє ноги теплі... усе тіло тепле».

Надалі першу і другу вправи об'єднують однією формулою: «Руки і ноги важкі й теплі». Вправа вважається освоєною, якщо відчуття тягаря і тепла в тілі викликається легко і виразно.

Вправа 3: регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули: «Я спокійний». Потім послідовно виникає відчуття тягаря і тепла в тілі. Людина кладе свою праву руку на ділянку серця і в думках виголошує 5-6 разів: «Мое серце б'ється спокійно, могутньо і ритмічно». Рекомендовано заздалегідь навчитися рахувати серцебиття. Вправу вважають засвоєною, якщо вдається впливати на силу і ритм серцевої діяльності.

Вправа 4: регуляція дихання. Використовують приблизно наступна формулу самонавіювання: «Я спокійний... мої руки важкі і теплі... мое серце б'ється сильно, спокійно і ритмічно... Я дихаю спокійно, глибоко і рівномірно». Остання фразу повторюють 5-6 разів. У подальшому формулу скорочують: «Я дихаю спокійно».

Вправа 5: вплив на органи черевної порожнини. Послідовно провокують такі ж відчуття, як при вправах 1-4, а потім подумки 5-6 разів

повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло».

Вправа 6: Виникнення відчуття прохолоди в ділянці лоба. Спочатку з'являється відчуття, описані у вправах 1-6. Потім 5-6 разів пацієнт подумки повторює: «Мій лоб прохолодний».

У міру засвоєння вправ формули самонавіювання можуть скорочуватися: «Спокійний... Тягар... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Лоб прохолодний».

Після виконання вправи рекомендовано спокійно відпочивати протягом 1-2 хвилин, а потім вивести себе зі стану аутогенного занурення. Для цього дають собі уявну команду: «Зігнути руки (2-3 різких згинальних рухи у ліктьових суглобах), глибоко вдихнути, на вдиху розплющити очі».

Запропоновані 6 вправ нижчого рівня є підготовчими і дають змогу в основному впливати на вегетативну нервову систему та вегетовисцеральні функції організму.

Техніка АТ-2.

До вищого рівня аутогенного тренування Шульц зараховував вправи, мета яких полягає в тренуванні процесів уяви (із здібністю до візуалізації вистав) і нейтралізації афектних переживань. В основі вправ вищого рівня аутогенного тренування лежить медитація.

Вправа 1: медитація на кольорі. Після виконання 6 вправ нижчого рівня особа, не змінюючи пози, подумки концентрує свою свідомість на образах характерного кольору: засніжені гірські вершини... зелений луг... синя квітка. Під час вправ необхідно прагнути утримувати у свідомості уявлення про колір, а не про конкретні форми предметів.

Вправу повторюють доти, поки людина не навчиться візуалізувати кольорові образи.

Вправа 2: медитація на образі певного кольору. Мета вправи полягає в цілеспрямованому провокуванні певних колірних вистав. Одночасно тренують асоціації колір – відчуття. Наприклад, фіолетовий – відчуття спокою, чорний – печаль, тривога і т. ін.

Вправа 3: медитація на образі. Мета вправи – навчитися довільно візуалізувати конкретний предмет або образ. Це може бути квітка, ваза, людина. Критерієм успішності тренування є цілеспрямована візуалізація самого себе.

Вправа 4: медитація на абстрактній ідеї. Суть вправи полягає у провокуванні образних еквівалентів таких абстрактних понять, як свобода, надія, радість, кохання тощо. Образні еквіваленти подібних абстрактних понять у всіх людей суто індивідуальні. В одних свобода асоціюється з птахом, що літає в піднебіння, в інших – із морем, ще в інших – із безкрайнім степом.

Вправа 5: медитація на емоційному стані. У процесі вправі відбувається перехід до проєкції візуалізованих образів на себе, на власні переживання. Шульц як приклад пропонував медитацію відчуття побачивши гір. Фокус уяви має бути спрямований не на

конкретний об'єкт або пейзаж (море, гори), а на відчуття, які виникають під час їх споглядання.

Вправа 6: медитація на людині. Спочатку уяву концентрують на незнайомій, а потім – на знайомій людині. Основне завдання вправи полягає в тому, аби навчитися «звільнитися» від суб'єктивних установок та емоційних переживань стосовно знайомих образів, зробити ці образи «нейтральними».

Вправа 7: «відповідь несвідомого». Опанувавши здібність до візуалізації образів, людина сама собі ставить запитання, а відповіді на них отримує у вигляді образів, що виникають спонтанно та потім інтерпретуються. Найчастіше задаються такі запитання: «Що я хочу від життя?», «Які помилки я допускаю в житті?», «У чому мої головні проблеми?», «Як я повинен поводитися в конкретній ситуації?».

Існує безліч модифікацій аутогенного тренування Шульца (модифікація Клейнзорге – Клюббієса, психом'язове тренування за Алексєєвим і ін.), із чим можна ознайомитися детальніше в книгах 1; 12, с.116 – 129 зі списку основної літератури.

Рекомендована література:

1. Александров А. Аутотренинг. краткий справ. / А. Александров. – СПб.: Питер, 2007.
2. Кондрашенко В. Т. Общая психотерапия. / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донкий. – Мн. : Выш. Школа, 1998.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПШ
Зам. № 1093 Тираж 300 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1