

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни **Психологія здоров'я**  
вибіркових компонент освітньої програми першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Тема №7. «Тілесний потенціал здоров'я та його розвиток».**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.23 №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету  
Протокол від 25.08.23 р. №7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол від 15.08.2022 №8.

**Розробник:**

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,  
доцент, Жданова І.В.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

### **План лекції:**

1. Поняття про потенціали здоров'я.
2. Сутність тілесного потенціалу здоров'я.
3. Розвиток тілесного потенціалу здоров'я.

### **.Рекомендована література:**

#### **Основна**

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К. : Центр учб. літ., 2008. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2021. 201 с.
5. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с

#### **Допоміжна:**

7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.
10. Тимофієва М.Ф., Лвіжога О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. Чернівці : Книги - XXI, 2019. 295 с.

### **Текст лекції**

#### **Питання 1. Потенціали здоров'я.**

До проблеми збереження та розвитку здоров'я, як і до розуміння його сутності, доцільно підходити системно, комплексно, з позицій холістичного підходу. Такому підходу відповідає комплексна валеологічна програма розвитку здоров'я людини - «квітка потенціалів», яку запропонував відомий спеціаліст в галузі психології здоров'я В.Ананьєв із своїми колегами.

**Комплексна валеологічна програма розвитку людини - «квітка потенціалів»** - включає в себе основні завдання та методи психології здоров'я (В.Ананьєв). Програма «квітка потенціалів» - є органічно-цілісною системою теоретико-практичних уявлень, пов'язаних між собою спільним змістом, ідейними цілями і технологіями. Програма символічно представлена у вигляді

квітки, сім пелюсток якої формують візерунок взаємопов'язаних потенціалів, що відображають різні аспекти душевного, тілесного і соціального здоров'я людини. Кожен потенціал є важливим сам по собі і впливає на всі інші. Жодним з них не можна нехтувати, якщо людина прагне до здоров'я і добробуту. Мета практичної роботи у психології здоров'я - максимальне розкриття кожного з цих потенціалів, а також навчання людину самостійно користуватися окремими методами саморозвитку і самовдосконалення.

У програмі «квітка потенціалів» представлені сім складових здоров'я, обґрунтовано їх сутність та визначено методи розвитку кожного з цих потенціалів.

*До основних потенціалів здоров'я належать:*

1) **потенціал тіла** (фізичний аспект здоров'я) - здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» і вдосконалювати власну «тілесність» як властивість особистості;

2) **потенціал розуму** (інтелектуальний аспект здоров'я) - здатність людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися;

3) **потенціал почуттів** (емоційний аспект здоров'я) - здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти і безоцінно приймати почуття інших;

4) **потенціал волі** (особистісний аспект здоров'я) - здатність людини до самореалізації; вміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби;

5) **громадський потенціал** (соціальний аспект здоров'я) - здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень комунікативної компетентності;

6) **креативний потенціал** (творчий аспект здоров'я) - здатність людини до творчої активності, уміння творчо самовиражатися у життєдіяльності, виходячи за рамки обмежуючих знань;

7) **духовний потенціал** (духовний аспект здоров'я) - здатність розвивати духовну природу людини, керуватися вищими цінностями.

## **Питання 2. Сутність тілесного потенціалу здоров'я.**

Сутністю **потенціалу тіла** або фізичного аспекту здоров'я є здатність людини розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість своєї особистості. Потенціал тіла характеризує особистість людини на більш «грубому» матеріальному, поведінковому рівні та на рівні інтероцептивних відчуттів.

В цьому контексті можна казати про тілесний інтелект та тілесну компетентність.

**Тілесний інтелект** - це тонка рефлексія, диференціація у своєму тілі різних модальностей (візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових відчуттів) і використання цієї здатності для підвищення рівня культури харчування, руху, дихання, сну, якості сексуальних відносин.

**Тілесна компетентність** - здатність усвідомлювати, диференціювати, розуміти власні відчуття, тілесні потреби, вміння самотійно регулювати тілесні процеси.

**Здорова тілесність** - це природна, спонтанна тілесна поведінка, цілісність сприйняття тіла, прийняття власного тіла, стійкість тіла, врівноваженість, гармонійність, здатність до отримання сексуального задоволення.

Для людини з **низьким рівнем тілесної компетентності** характерні скутість, алекситимія (нездатність виділяти, диференціювати і висловлювати тілесні відчуття на вербальному рівні), спотворене, неадекватне (фрагментарне) сприйняття власного тіла, нездатність (нечутливість) до отримання тілесного задоволення, проблема саморегуляції тілесних процесів (труднощі в адаптації), наявність психосоматичних захворювань, та ін.

Підлітковий і юнацький вік – максимальна увага до тіла.

**Цілями щодо підвищення тілесної компетентності** можуть бути наступні:

- пізнання та прийняття свого тіла,
- вивчення мови тіла - «системи раннього оповіщення», власної «тілесної топографії» емоційних проявів;
- розвиток вміння усувати і контролювати м'язові затиски,
- засвоєння методів психосоматичної саморегуляції як конструктивних форми зняття наслідків стресу,
- розвиток вміння бути стійким, гнучким, спонтанним,
- отримання задоволення від взаємодії з тілом через спорт, танці, секс як спосіб пізнання себе в умовах інтимної взаємодії відкритого тіла і душі.

До тілесної компетентності також відносять **аліментарну і сексуальну компетентність**.

**Аліментарна компетентність** включає, перш за все, орієнтацію у виборі режиму, форм, змісту харчування на власні тілесні переваги, а не на нав'язані мас-медіа модні дієти. Знання потреб власного тіла дає шанс адекватного, хоча, можливо, з зовнішньої точки зору, і ірраціонального вибору харчування. Інтуїтивне харчування.

**Сексуальна компетентність** - це вдосконалення себе в області сексуальних знань і умінь.

**Підвищення рівня сексуальної культури** включає в себе: культуру розуміння (когнітивний рівень), культуру міжособистісних відносин (емоційний рівень) і культуру взаємодії (поведінковий рівень).

Деякі автори ((В. А. Ананьєв, А. Ш. Тхостов, А. Лоуен) виділяють:

- «біологічне» тіло («природне», «первинне»);
- «соціальне» тіло («культурне», «вторинне»).

**«Біологічне» тіло** можна розуміти як організм, систему органів і тканин, що дано нам природою.

**«Соціальне» тіло** створює соціум за допомогою норм, законів, заборон і правил поведінки, моди. Це наші жести, манера рухатися, говорити, міміка та ін.. У ньому відбивається досвід, отриманий людиною у процесі життя.

Тіло, яке пройшло соціалізацію, перестає бути просто фізичним, про нього вже потрібно говорити як про *соціальну тілесність*. Людина знаходить себе у світі як істота, якій належить жити і бути, буттю вона належить саме як тілесна істота. «Соціальне» тіло багато в чому обмежує прояви «біологічного», затискаючи і «втискуючи» його в рамки пристойності, які створені культурою. Саме у «соціальному» тілі виникають *м'язові затиски*, які надалі руйнують здоров'я природного тіла.

Сучасний соціум (мода) нав'язує людині так звану *гламурну тілесну досконалість*. Для її досягнення використовуються як кардинальні, так і некардинальні процедури, які, іноді, негативно впливають на здоров'я. Прагнення досягти тілесної досконалості призводить і до того, що «еталонне» тіло вступає у конфлікт з природою. Це багато численні пластичні операції, виснажливі дієти тощо.

Отже, проблема тіла і тілесності є досить складною і делікатною, але дуже важливою.

### **Питання 3. Розвиток тілесного потенціалу здоров'я.**

Тіло знає багато про людину. Так, напр., травматичні переживання запам'ятовується в м'язах тіла на все життя (якщо з цим не працювати).

Тіло являє неусвідомлену частину психіки. Свідомість визначає життя людини лише на 10%, за решту 90% відповідає підсвідомість. Який образ сімейного щастя є у людини, що впливає на її здоров'я, скільки грошей «можна» мати - ці та багато інших установок прописані у підсвідомості. Якщо людина прагне до якоїсь мети, але ніяк не можете її досягти, - ймовірно, існують переконання, які з тією ж (і навіть більшою) силою тягнуть людину назад.

***Піраміда тілесного здоров'я:*** рух, дихання, харчування, здоровий сон.

**«РУХ - ЦЕ ЖИТТЯ».**

Є ціла наука, яка займається рухом - **кінезіологія**. Кінезіологія (буквально: вивчення рухів тіла) - це цілісний підхід балансування рухів і взаємодій людських енергетичних систем.

**Прикладна кінезіології** - це наука про рух, напругу м'язів тіла та їх зв'язку з психікою.

Кінезіологія розвинулася у 60-і роки ХХ ст.. Засновником кінезіології (прикладної кінезіології) у сучасному її вигляді є американець **Джордж Гудхардт**, який прийняв за основу давній метод індіанців, розвинув його і створив у **1962 році** досить струнку теорію, діагностичну і лікувальну систему, в основі якої лежить **м'язовий тест**, що вважається в науці про рухи найточнішим і ефективним інструментом.

Цей метод для діагностики також був запропонований багатьма дослідниками, таким як Вианне Стайбл (ThetaHealing) і японським професором Шіакі Омур, який назвав його: «двухпальцевий **О-кільцевий тест** методу молекулярної ідентифікації і локалізації». Пізніше техніка була визнана у всьому світі і на сьогодні нею користуються кінезіологи, остеопати,

професійні психологи, хіропрактики, фахівці нетрадиційної медицини і психології.

**Кінезіологічний (м'язовий) тест** дозволяє вести розмову з собою, своїм організмом, минаючи його свідому частину: розум і органи чуття. До цього тесту звертаються, коли треба виявити емоційні блоки, переконання і програми, які спрацьовують автоматично, неусвідомлено.

М'язове тестування можна провести як самостійно, так і з клієнтами. За допомогою нього можна скласти індивідуальні програми оздоровлення. Про це: на практичному занятті.

Дуже корисними для здоров'я є **хвильові рухи** (body wave). Іноді такі рухи називають дельфініями. Навіть, є цілий напрямок психотерапії – дельфінотерапія. Існує цілий НДІ, який займається хвильовими рухами.

Є авторитетна психологічна думка, що не тільки здоров'я всього тіла, а й до 70% всіх життєвих проблем, прямо або побічно пов'язані із **здоров'ям хребта**. Будь-яке найменше порушення у хребті може негативно позначитися на стані інших частин тіла, а також призвести до дисгармонії між фізичним і психічним станом. **Тілесна практика «Крокодил»** є ефективним засобом оздоровлення хребта та тілесного здоров'я в цілому.

Дуже корисно для тілесного здоров'я час від часу гудіти зсередини і взагалі - **вібрувати тілом**, видавати будь-які звуки, наспівувати, мукати, муркотіти. Медитації звуком, вібраціями.

Статистичні дані показують, що більшість життєрадісних довгожителів у світі об'єднує одне захоплення – **танці**. У психології є цілий напрямок, який називається **танцювально-рухова терапія** (TRT).

**TRT** – це один з сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості. Виникла TRT у 40-х роках 20 ст., засновниця - Меріан Чейс, яка працювала у лікарні Св. Єлизавети у Вашингтоні і через танець почала налагоджувати контакти з «безнадійними» пацієнтами. Із часом лікарі-психіатри почали визнавати терапевтичний (лікувальний) ефект TRT.

На сьогодні TRT використовується у цілому світі для людей різного віку і стану здоров'я. Вона допомагає у лікуванні певних соматичних і психоемоційних розладів, а також є методом особистісного розвитку людини.

**Розвиток тілесності через рух** позитивно впливає і на когнітивні функції людини. Нейрогімнастика!!!

Принципово важливим є чергування самих різних видів активності і різноманітних розслаблень. Є певні **релаксаційні практики**.

**Аутогенне тренування** (аутотренінг) є одним з варіантів самонавіювання. З його допомогою людина може робити істотний вплив на психічні і вегетативні процеси в організмі, в тому числі на ті, що непідвладні довільній свідомій регуляції. Аутотренінг є поєднанням м'язового розслаблення з самонавіюванням у вигляді «формул», які вимовляються подумки. Запропоноване німецьким психотерапевтом **Шульцом** ще у 1930-і рр.

**М'язова релаксація** (Е.Джекобсон) - стан спокійного неспання і відпочинку, що досягається за рахунок спеціального розслаблення м'язів,

контролю дихання і розумових процесів, заспокоєння емоцій (психічна релаксація).

*Ідеомоторне тренування.* Дана техніка складається з послідовного напруження й розслаблення м'язів тіла, але вправи виконуються не реально, а подумки.

«Шавасана» - одна з основних поз йоги, призначених для відпочинку і розслаблення. Шавасана (в перекладі з санскриту «поза трупа») - це усвідомлене розслаблення тіла і розуму. Йоги вважають, що 10 хвилин шавасани замінюють 2 години повноцінного сну.

В цілому, заняття йогою є одним з найкорисніших методів розвитку тілесного та душевного здоров'я.

Практики, які позитивно впливають на гормональний статус людини та її *довголіття*: «Тибетська гормональна гімнастика», «Око відродження».

**Дихання** – з точки зору фізіології - це сукупність процесів, які забезпечують надходження в організм кисню, використання його в окислювальних процесах і видалення з організму вуглекислого газу. Саме тому воно є основним життєзабезпечуючим процесом в організмі. Однак, дихання впливає і на психічний стан людини, і на загальне самопочуття, насамперед, за рахунок впливу на роботу мозку. Усвідомлене дихання нормалізує сон, тиск, допомагає впоратися з депресією, хронічними болями, бронхіальною астмою, укріплює імунітет тощо.

Наш психічний стан відбивається на характері дихання, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати свій стан. Ці факти пояснюють, чому у всіх східних духовних і тілесних практиках дихальні вправи обов'язково входять до базових навичок як учнів-початківців, так і досвідчених майстрів.

Саме тому існує безліч дихальних практик. Дихальні практики використовуються у психології, релігії, шаманізмі, йозі. Деякі з них:

- «Дихання життя» за С.І.Лосєвим;
- дихальна гімнастика за О.М. Стрельниковою;
- дихання за методом К.П. Бутейко;
- дихальні практики йоги – прана яма (прана – «життя, дихання», яма – «контроль, управління, зупинка»).

В цілому, можна виділити два типи дихання:

- дихання з переважанням вдиху - активізує (повільний, протяжний вдих, що змінюється швидким видихом - напруга, мобілізація, скидання сонливості, втоми).

- дихання з переважанням видиху - заспокоює (швидкий вдих, повільний видих - розслаблення, зняття емоційного збудження, ослаблення болю, дискомфорту і інших неприємних внутрішніх відчуттів, перехід до сну).

**Харчування, вода.**

Ми на 70-80% складаємося з води: мозок - на 90%, кістки - на 22%, кров - на 83%, м'язи - на 75%...

Без їжі можна прожити 30 і більше днів, без води 5-7 днів.

Нестача води:



На 5%:

- втома;
- слабкість м'язів;
- серцебиття;
- запаморочення;
- слабка концентрація уваги.

На 10%:

- захворювання судин, шкіри, м'язів, суглобів, нервової системи, ризик інфаркту або інсульту.

На 20% і більше:

- людина втрачає життєздатність,
- організм починає повільно вмирати.

ДЗ: подивитися фільм «Велика таємниця води».

### ***Ритми.***

Наш організм працює циклічно - як протягом доби (добові ритми), так протягом року (сезонні ритми): активності одних органів відповідає пасивність інших. Знати ці закономірності дуже важливо, так як впливати на системи та органи у період їх низької активності не є доцільним. І, навпаки, у період активності тих чи інших систем або органів навіть мінімальні впливи дають максимально позитивний ефект.

Зима - весна: лютий, березень, до 15 квітня. Активні печінка та жовчний міхур.

Весна - літо: з 15 квітня по 10 липня. Активні серце, судини, тонкий кишечник.

Літо - осінь: з 10 липня по 15 вересня. Активні селезінка – підшлункова залоза.

Осінь: з 15 вересня по 20 листопада. Активні легені та товстий кишечник.

Зима: з 20 листопада, грудень, січень. Активні нирки та сечовий міхур.

*Здоровий сон!!!*

У підсумку можна сказати, що тіло в середньому кожні 7 років повністю оновлюється. А точніше, деякі наші частини оновлюються щодня, інші - поступово, за роки. Через певний час у людини, фактично, буде абсолютно нове тіло. І те, наскільки воно буде досконалим, залежить від нас. Просте повернення до усвідомлення, що «формування і зцілення тіла відбувається прямо зараз» - буде дуже сприяти створенню більш здорового, красивого і гармонійного тіла.

Основне, чому треба навчитися кожній людині - це вільно відчувати всі свої переживання і почуття як відчуття всередині тіла. Таке вільне відчуття - і є найкоротший шлях до здоров'я і щастя.

### ***Методи розвитку тілесного потенціалу здоров'я:***

- тілесно-орієнтована психотерапія,
- танцювально-рухова терапія,
- біосинтез, «дихальні» практики,
- методи саморегуляції: аутогенне тренування, саморегуляція за

Х. М. Алієвим (метод «Ключ») та інші.

***Основні підходи тілесно-орієнтованої терапії:***

1. Аналіз характеру та вегетотерапія за В. Райхом
2. Біоенергетичний аналіз А. Лоуена
3. Метод М. Фельденкрайза (АТМ)
4. Метод Ф.М. Олександера
5. Первинна терапія А. Янова
6. Чуттєве усвідомлення (Ш. Селвер, Ч. Брукс, Е. Якобі)
7. Соматична терапія біосинтезу (Д. Боаделла)
8. Бодинамічний аналіз (Л. Марчер)
9. Біодинамічна терапія (Г. Бойсен)
10. Психодинамічна тілесна психотерапія (Х. Кренц) та інші.