

**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 №8: «Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток».**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**Харків 2023**

**СХВАЛЕНО**

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

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. Сутність емоційного потенціалу здоров'я.
2. Емоцій, їх різновиди та вплив на здоров'я.
3. Управління емоціями

### **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., 2018. 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, 20109. 295 с.

### **Питання 1. Сутність емоційного потенціалу здоров'я.**

До **емоційного потенціалу здоров'я** В.Ананьєв відносить здатність людини до усвідомлення, розуміння, управління емоціями. Ці здатності знаходять вираження у емоційній компетентності, емоційному інтелекті.

**Емоційна компетентність** – це здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти їх та безоцінно погоджуватися з почуттями інших людей. Ця компетентність відноситься до емоційного рівня організації особистості.

**Емоційний інтелект.** В широкому сенсі до емоційного інтелекту відносять здатність до розпізнавання емоцій, розуміння емоцій і управління

ними; при цьому маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей.

*Розвиток емоційного інтелекту* передбачає, з одного боку, розвиток здатності усвідомлювати і розпізнавати емоції, а з другого боку, здатність регулювати їх та управляти ними.

*Підвищення рівня емоційного інтелекту* – це розвиток вміння «культивувати» власні почуття, що означає не стримування емоційних проявів, а *цивілізоване їх вираження*. Емоційні прояви — це, насамперед, спонтанні імпульсивні реакції, за які несе відповідальність людська природа, однак за способи вираження цих почуттів відповідає сама людина (як особистість).

Навчання засобам реалізації почуттів – важливе виховне завдання, яке сприяє формуванню в цілому постійного емоційного фону – настрою людини.

## **Питання 2. Емоцій, їх різновиди та вплив на здоров'я.**

К.Ізард, американський психолог, автор диференційної теорії емоцій, виділив 10 базових емоцій людини, кожна з них є унікальною. Це такі емоції: інтерес, задоволення, здивування, відрива (огода), гнів, презирство, горе, сором, вина, страх. Перші дві емоції є умовно позитивними, здивування – нейтральною, а інші – умовно негативними.

Поділ емоцій на позитивні і негативні є умовним, бо «всі емоції важливі».

Як правило, вважається, що позитивні емоції позитивно впливають на здоров'я, а негативні – негативно. Однак, це не завжди так. Бо оцінка емоції як позитивної або негативної залежить від:

- ступеня вираженості емоції ,
- адекватності емоцій ситуації або життєвій події;
- засобів їх вираження.

Більш за те, соціальні емоції, пов'язані із соціальною взаємодією, спілкуванням, контролюються соціальними нормами. Наприклад, є наступні : «батьків (дітей) треба любити»; «не можна закохатися у жінку свого найкращого друга»... Порушення цих норм призводить до появи додаткових почуттів: вини, сорому тощо...

Здатність до елімінації почуття провини, страху, невпевненості в собі є особливою якістю зрілої особистості.

Виділяють п'ять емоцій, на яких ґрунтується психосоматична теорія: смуток, гнів, інтерес, страх, радість. *Смуток* - негативно забарвлена емоція, яка виникає у випадку значної незадоволеності людини будь-якими аспектами її життя. Поняття смутку вважається протилежним радості і є близьким за значенням печалі, тузі, скорботі, меланхолії. Іноді ці слова вважаються синонімами. У клінічному стані смуток переходить у депресивні стани. Це може спричинити постійні напади меланхолії, поганого настрою, нездатність робити звичайні повсякденні справи. *Гнів* - негативно забарвлений афект, спрямований проти випробовуваної несправедливості, що

супроводжується бажанням усунути її. Для гніву характерне відчуття стиснення у грудях, здавлений, охриплий голос, відкашлювання. *Страх* - внутрішній стан, що який виникає як наслідок реальної або передбачуваної загрози. З точки зору психології вважається негативно забарвленим емоційним процесом. В теорії диференційних емоцій К. Ізарда страх віднесений до базових емоцій, тобто є вродженим емоційним станом (процесом), з генетично заданим фізіологічним компонентом, певними мімічними проявами і конкретним суб'єктивним переживанням. Причинами страху вважають реальну або уявну небезпеку. Страх мобілізує організм для реалізації поведінки по типу «бий, біжи, замри». *Радість* - одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє почуття задоволення і щастя. Є позитивною внутрішньою мотивацією людини.

Останні роки у науці з'явилася квантово-хвильова модель світу. В межах цього вчення спочатку у нетрадиційній психології, а потім і у традиційній, набула поширеності оцінка емоційних станів та почуттів з точки зору їх частоти: високої або низької. Навіть з уст пересічної людини можна почути фрази «високочастотні емоції» «низькочастотні емоції»... Така точка зору відбита у так званих вібраційних шкалах Девіда Хокінса.. Його теорія описана у книзі «Шлях прийняття», де Хокінс досконало і обґрунтовано пише, як ці стани впливають на життя людини.

Отже, кожна емоція, почуття (стан свідомості) виражається в умовних одиницях, які відбивають частоту вібрацій. У таблиці рівні свідомості розділені кольором на п'ять частин, нижні два сектора (червоний та оранжевий) є низькочастотними, коли у людини немає ресурсів і енергії, верхні три сектори (зелений, синій і жовтий) є високочастотними, коли людина перебуває у ресурсному стані.

критичною точкою на шкалі Хокінса є рівень близько 200 балів. Всі мотиви, вчинки і прояви нижче цього рівня послаблюють людину, блокують її життєву силу і знижують частоту роботи комплексу «свідомість-тіло». Всі вчинки і прояви, які знаходяться вище 200 балів, надають людині сил, підвищують рівень її енергії, життєвої сили.

Девід Хокінс приходить до важливого висновку: одна людина у стані просвітлення, безумовної любові, радості може нейтралізувати, трансформувати низькі частоти багатьох людей (1000 осіб).

Є цілий науковий напрям, який розглядає вплив психічного (насамперед, емоцій) на здоров'я людини - психосоматика.

Одним з перших вчених сучасності, який всерйоз зайнявся вивченням зв'язку між особливостями психіки і внутрішніми хворобами, був американський лікар Франц Александер. Він ввів в ужиток термін «психосоматичне захворювання», тобто захворювання, що розвилось з якихось емоційно - психологічних причин. Ще у 1950 Ф. Александер дав перелік семи класичних психосоматичних хвороб: есенціальна гіпертонія, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, ревматоїдний артрит, гіпертиреоз (тиреотоксикоз), бронхіальна астма, виразковий коліт і

нейродерміт. Сьогодні до цього списку додали цукровий діабет, сексуальні розлади і синдром хронічної втоми. Однак, список і далі розширюється.

Спогади про все, що з нами сталося, зберігаються в нашому тілі, в тому числі - і спогади про наші почуття. Тіло можна порівняти з горищем, до якого відправляється все те, що не хочеться бачити в самому будинку. І як господиня кричить: «Я не хочу бачити тут цей мотлох, віднесіть її на горище!» - так і в нашому тілі оселяються всі ті почуття, які наша свідомість не хоче в собі бачити, тобто визнавати.

Коли ми витісняємо почуття, вони починають володіти нами. Там, де в тілі оселилося витіснене почуття - там і проявляється болючий симптом. Очі не хочуть бачити, вуха - слухати, ноги не носять, шлунок не переварює і т.д. Це як би сигнал від почуття: «Подивися на мене!»

У тому, як почуття розселяються по тілу, є закономірності. Вони відбиті у так званому «Колесі емоцій».

Традиційне колесо емоцій було створено на підставі східного вчення У-Сін. Вчення У-Сін ґрунтується на п'яти першоелементах: вода, земля, метал, дерево і вогонь, кожному з яких відповідає конкуруючий орган людини. Тому це вчення іноді називають системою п'яти першоелементів.

Список можливих хвороб, які викликаються негативними емоціями, можна побачити в будь-якому підручнику. Більшість з них запозичені з вищеназваної системи. А саме:

- гнів – печінка;
- страх – нирки;
- тривога – селезінка;
- образа – шлунок;
- смуток і печаль – легені;

та ін.

Останні роки доведено вплив образи на розвиток онкологічних захворювань.

Є універсальний стан, який негативно впливає на здоров'я людини – це **хронічний стресовий стан**. Теорія стресу – одна із психосоматичних теорій, яка пояснює зв'язок між стресом і хворобами тіла.

Розглянемо вплив стресу на прикладі **хвороб суглобів**.

У періоди тривалого стресу і при тривалих переживаннях відбувається стійке підвищення рівня кортикостероїдних гормонів в крові, головним чином, адреналіну і кортизолу, які синтезуються в корі надниркових залоз. Надмірний викид цих гормонів в кров гальмує вироблення гіалуринової кислоти, яка є важливою складовою суглобової рідини («змащення суглобів»).

Якщо суглобової рідини стає мало, або якщо вона робиться «неповноцінною», відбувається «підсихання» суглобових хрящів. Хрящі розтріскуються і стоншуються – виникає артроз.

Захворювання колінних суглобів, крім фізичних перевантажень, також можуть бути наслідком затяжного або сильного стресу, і часто виникають на

тлі важких переживань. У багатьох людей колінні суглоби починають хворіти після розлучень, втрати близьких, звільнення з роботи та інших ударів долі. Дуже часто артроз колінних суглобів виникає у емоційно втомлених людей, чиє життя в цілому перетворилося у «непідйомну ношу». Тобто у тих людей, у яких життя важке і безрадісне.

Артроз колінних суглобів часто спостерігається у «вимерлих поглядом» жінок років п'ятдесяти, яким доводиться тягнути на своїх плечах будинок, роботу, дітей або онуків плюс старих хворих батьків, а іноді ще й хворого чоловіка. Такі жінки стають сутулими, ноги у них набрякають і важчають, в ногах порушується кровообіг. Всі ці проблеми призводять до того, що поступово колінні суглоби втрачають гнучкість і «затискаються». Хрящі колін, позбавлені нормального кровопостачання, втрачають вологу, підсихають і розтріскуються.

Важкі форми поразки колін часто спостерігаються у людей розумних, але критичних або схильних до хронічного невдоволення. Тобто у тих, хто постійно внутрішньо незадоволений життям, обставинами, які їх оточують або самим собою. Ще гірше, якщо схильність до критицизму поєднується з хронічною образою на весь білий світ, на навколишніх або на близьких людей. Причому неважливо, чи висловлюються образи і критика вголос або вони накопичуються всередині. Роль грає лише сила емоцій і їх тривалість.

Внутрішня напруга нервової системи, відбивається на стані скелетних м'язів - виникає їх спазм та гіпертонус. Це позначається на постаті, стані хребта і тазостегнових суглобів. Наприклад, навколо тазостегнових суглобів розташовані особливо сильні м'язи, їх спазм призводить до того, що ці м'язи «затискають» ушкоджений суглоб. У результаті тривалого м'язового тиску затиснутий тазостегновий суглоб деформується і руйнується.

### **Питання 3. Управління емоціями.**

Різноманітність соматичної патології внаслідок наявності тривалого придушення емоцій є великою. Це і артеріальна гіпертензія, і ішемічна хвороба серця, атеросклеротичні ураження судин, бронхіальна астма, гастрити, дуоденіти, коліти, виразкова хвороба різної локалізації, мігреноподібні головні болі, різні дерматити та алергічні реакції. Отже, дуже важливо проявляти та проробляти свої емоції.

До конструктивних засобів проживання емоцій можна віднести наступні:

- 1) Усвідомлення емоцій («дозволити почуттям бути»);
- 2) Вербальні засоби проживання емоцій;
- 3) Проживання емоцій через тіло;
- 4) Проживання емоції через дію, діяльність, творчість.
- 5) Зміна ставлення до ситуації (філософське ставлення до життя).

Розглянемо більш конкретно.

- 1) ***Усвідомлення емоції («дозволити почуттям бути»);***

Досить часто для проживання почуття достатньо його помітити, побачити,

назвати певним ім'ям і прийняти.

Іноді людина не може усвідомити свої почуття і назвати їх. Такий симптом зветься «алекситимією». У психосоматиці є так звана *алекситимічна теорія захворювань*, яка стверджує, що в основі психосоматичних розладів лежить нездатність до усвідомлення емоцій і словесного виразу почуттів.

*Алекситимія* («немає слів для вираження почуттів») є психологічною характеристикою, з якою пов'язана нездатність словесно визначити і описати почуття. Неідентифіковане почуття викликає фізіологічну напругу, що викликає зміну на соматичному рівні. Людина не може розрізнити власне почуття і тілесне відчуття і фокусує свою увагу на тілесних відчуттях, що тільки підсилює напругу і призводить до соматичних порушень внаслідок психофізіологічного перевантаження. Через те, що сильна емоція не піддається вербальній символізації і, отже, залишається недоступною для свідомості, вона починає безпосередньо впливати на організм, завдаючи несприятливі наслідки.

У розпізнаванні власних емоцій може *допомогти карта емоцій Роберта Плутчика*. Американський професор психології Роберт Плутчик в 1980 році придумав концепцію, в якій окреслив 8 основних емоцій і пов'язані з ними більш складні емоції. Вийшло вражаюче і наочне «колесо емоцій» або «карта емоцій». Основними емоціями, згідно Роберту, є радість, смуток, страх, довіра, очікування, подив, злість, невдоволення. Вони розташовуються в другій лінії кола від центру.

2) ***Вербальні засоби проживання емоцій*** є, як правило, жіночими засобами, а саме:

- а) *Виразити свої емоції вголос*, дати собі виговоритися.
- б) *Вести щоденник*, куди записувати свої емоції.
- в) *Писати листи образ*.
- г) *Анкета «Радикальне пробачення»*.

3) ***Невербальні засоби проживання емоцій, через тіло***. Сюди можна віднести:

- фізкультуру і спорт;
- релаксація, розслаблення;
- дихання, дихальні практики («продихати емоцією»);
- танці (особливо енергійні притоми, тупотіння, тряски) та співи;
- ходіння босоніж по землі та траві;
- прибирання, миття посуду, викидання мотлоху з квартири;
- биття (подушки, дивану, посуду, биття по воді, якщо це не шкодить оточуючим);
- крик (якщо є де!!!! Крик повинен йти із розслабленого горла, перед цим продихати, зробити глибокий вдих, потім кричимо одне слово, наприклад «ні», «так», і так декілька разів);
- масаж (будь-які наші блоки і затиски в тілі - це непрожиті емоції, які можна подолати за допомогою масажу);
- плач (вихід емоцій через сльози);
- медитації (довільний, контрольований процес управління свідомістю за допомогою концентрації уваги);



- візуалізація, уява (напр., «відпускаю образу (страх, тугу..) як птаха у небо», «...як повітряну кулю», «страх тане як шматочок льоду» тощо).

**4) Проживання емоції через дію, діяльність.** Це може бути рукоділля, вишивка, вироблення мандал, випілювання, ремонт у квартирі та інша улюблена діяльність, коли вихід/проживання емоції відбувається через руки.

**5) Зміна ставлення до ситуації (філософське ставлення до життя).**

«Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни ставлення до неї». На допомогу прийдуть:

а) досвід царя Соломона.

б) Інверсія реальності.

в) порада Конфуція: «Витягни краще з того, що маєш».

г) техніка «Довіряю цю проблему Богові».

Доцільно засвоїти гавайську методику Хоо-поно-поно, яка описана у книзі Дж.Віталє «Життя без обмежень».

У східній філософії здоров'я є техніка, яка зветься **Джин Шин Джитсу** – японське мистецтво зцілення за 5 хвилин або Техніка обхвату пальців рук долонями.

Висловлювання «тримати себе в руках» як не можна краще підходить для опису ефекту масажу рук. Кожен палець співвідноситься з певними емоціями і з 2 органами тіла (з 10-ти). Впливаючи на пальці можна покращити фізичне самопочуття та емоційний стан.

**ТЕХНІКА.** Щоб заспокоїти емоції, відновити баланс в організмі і розслабитися, обхопіть кожен палець долонею і потримайте 1-2 хвилини. Дихання спокійне, глибоке, розслаблене. Якщо є конкретна емоція – обхватити конкретний палець. Робіть це на обох руках. Якщо треба моментально заспокоїтися: притисніть великий палець до середини долоні на 2 хвилини.



Отже, засобів проживання емоцій дуже багато.