

Для деяких хворих психотерапевт вдається до медикаментозної терапії (при узгодженні з лікарем-ендокринологом), яка спрямовується на анулювання психологічних порушень. Для таких ситуацій призначаються нейрометаболічні стимулятори, психотропні лікарські засоби або седативні препарати. Важливо розуміти, що лікування повинно мати комплексний підхід і проходити строго під контролем лікуючого лікаря [6, с.11].

Отже, цукровий діабет – це захворювання ендокринної природи, викликане абсолютною або відносною нестачею гормону підшлункової залози інсуліну. Однією з найактуальніших проблем сучасної медицини є цукровий діабет, який представляє собою медико-соціальну та психологічну проблему. Протягом 20 століття ця патологія стала однією з найпоширеніших серед хронічних захворювань неінфекційного характеру.

Найбільш частими симптомами є астеничні: підвищена дратівливість, швидка фізична і розумова стомлюваність, зниження пам'яті, порушення сну, утруднення концентрації уваги, почуття внутрішньої незадоволеності і образи, звуження кола інтересів, апатія, млявість, плаксивість, схильність до депресії, підвищеної тривожності і боязкості, нав'язливі страхи.

На всіх етапах хвороби позитивний ефект дають сугестивні методи впливу, і зокрема аутогенне тренування. Головна профілактична міра розладів психіки у хворого на діабет полягає у виключенні негативної психологічної обстановки. Людині з таким захворюванням важливо усвідомлювати і відчувати любов і підтримку оточуючих.

Список використаної літератури

1. Майоров А.Ю. Школи діабету–обов'язковий компонент лікування захворювання и профілактики його ускладнень // Ендокринологія. – 2011. – №2.– С.9
2. Гострі ускладнення цукрового діабету I типу: навчально-метод. рекомендації / уклад. Е.А. Азова, В.А. Воробйова, Н.А. Азов –Новгород: Вид-во НГМА, 2001. –34 с.
3. Уільямз Г. Керівництво по діабету: перек. з англ. / Уільямз Г., Пікап Дж.К. М: МЕДпресс-інформ, 2003. – 248 с.
4. Штандл Е., Менерт. Х. Великий довідник по діабету. - Вид-во У: Інтерексперт, 2000. –399 с.
- 5.Хайт Ф.І. Особистісні особливості ендокринологічних хворих в період загострення їх хронічного захворювання / Ф.І. Хайт, Н.М. Манухіна // Аспірант і здобувач. 2002. –Т. 13, № 6. – С. 171.
- 6.Цукровий діабет і супутні депресії / Є.В. Суркова, М.Ю. Дробижев, О.Г. Мельникова та ін. // Пробл. ендокринології. 2003. –Т.49, № 6. – С. 11.

Науковий керівник: доцент О. В. Куліш

ОПТИМІЗМ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Д. І. Басиста

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Однією з фундаментальних цінностей особистості є її фізичне і психологічне здоров'я. Саме тому важливим завданням психології є виявлення особистісних чинників, здатних підтримувати психологічне здоров'я людини.

Позитивне світовідчуття та життєрадісність – важливі атрибути психологічного здоров'я людини. Вони можуть бути описані у категорії «оптимізму». У свою чергу, негативне світовідчуття, похмурість описуються категорією «песимізму».

З кінця ХХ століття у своїх дослідженнях учені особливу увагу приділяють вивченню впливу різних психологічних особливостей особистості на стан здоров'я. Зокрема дослідники (Х. Анісман, Дж. Вейлант, М. Вісінтейнер, М. Замишляєва,

Ч. Карвер, Т. Крюкова, К. Мудзибаєв, Дж. Пеннебекер, К. Петерсон, М. Селігман, Л. Склар, Д. Уотсон, М. Шейєр та ін.) вивчають оптимізм та песимізм особистості [3; 4]. Результати наукових пошуків з цієї проблематики враховуються практикуючими лікарями, психологами та іншими фахівцями при складанні програм з профілактики та лікування різних захворювань.

За С. М. Медоус, велике значення для здоров'я особистості має емоція радості. Радісна людина стає впевненішою у собі, надає своєму життю глибокого сенсу. Радісна людина почуває себе здатною подолати будь-які труднощі, така людина сповнена енергії та сил. За свідченням багатьох людей, які перенесли те чи інше захворювання, радісні переживання прискорюють процес виздоровлення. Клінічні дослідження показують, що відсутність позитивної соціальної стимуляції, що слугує джерелом позитивних емоцій інтересу і радості, може викликати у людини серйозні психічні і фізичні порушення [2].

У проблемних ситуаціях оптимістам, на відміну від песимістів, властиве менше переживання стресу, а отже, оптимісти використовують ефективні стилі його подолання. Оптимісти схильні використовувати активні, діяльнісні копінг-стилі, тоді як песимісти – пасивні, емоційні [1].

У результаті досліджень М. Шейєр та Ч. Карвер виявили, що оптимісти частіше обирали проблемно-фокусовані і соціально-орієнтовані копінг-стратегії, їм властива позитивна переоцінка стресової ситуації. Песимісти ж акцентували увагу на емоційних переживаннях, заперечуючи позитивні аспекти негативної події, іноді використовували стратегію дистанціювання від стресової ситуації [6].

Вплив позитивних емоцій на психологічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма ознаками, зокрема виділяють такі характеристики позитивного мислення: відчуття впевненості та самоповаги, позитивне відношення до себе, самоприйняття, самовдосконалення, адекватна самооцінка, сприйняття себе як соціально-компетентної особистості.

Аналізуючи результати досліджень, не можна виключати вплив інших характеристик на показники здоров'я. Так, К. Шейєр та Ч. Карвер відмічають, що оптимісти більш схильні до здорового способу життя, дотримуватись рекомендацій лікарів, що може впливати на їх здоров'я [5].

Отже, переважна більшість досліджень підтверджує позитивний вплив оптимізму на здоров'я особистості. Негативний погляд на світ приводить до ускладненої взаємодії з ним: людина сприймає процес життєдіяльності як перелік поразок та невдач. Така установка формує негативне уявлення про майбутнє, що найгіршим чином впливає на психологічне здоров'я особистості.

Оптимісти, на відміну від песимістів, меншою мірою схильні до стресів та соматичних захворювань. Репертуар копінг-стратегій оптимістично налаштованих людей широкий і продуктивний, що може призводити до кращого протистояння стресу і щоденних життєвих труднощів. Тому, варто підтримувати позитивний емоційний настрій .

Список використаної літератури:

1. Васильєва О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. М. : Академия, 2001. – 345 с.
2. Гордеева Т. О. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, О. А. Сычев // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36 – 64.
3. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : автореф. канд. психол. наук : 19.00.03. / М. С. Замышляева. – М., 2006. – 26 с.

4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М. : София, 2006. – 368 с.
6. Сычѳв О. А. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу / О. А. Сычѳв – Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина., 2008. – 69 с.

Науковий керівник: доцент Л. В. Драгола

НЕВЕРБАЛЬНІ ПРОЯВИ АГРЕСІЇ

О. С. Братаніч

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Агресія належить до однієї з найгостріших проблем сучасності. Трансформація колишньої соціально-політичної системи, високий рівень протестних настроїв, війна на сході України, радикальна зміна цінностей і вимушена переорієнтація поведінки призвели до сплесків агресії, зростання насильства і злочинності, жорстокості людей у

Початок етологічного підходу до розуміння агресії і агресивності людини було введено в працях К. Лоренца [1, 9]. Відзначаючи, що термін «агресія» надзвичайно часто вживається в самому широкому контексті, К.Лоренц писав, що «для індивідуума поняття агресії пов'язане з найрізноманітнішими явищами повсякденного життя, починаючи від бійки півнів і собак, хлоп'ячих бійок і т.д. і закінчуючи зрештою війною ватомною бомбою» [1, 221].

Дослідник Дж. Доллард визначає агресію як акт, метою якого є нанесення шкоди живому організму [4, 124]. Дослідники Дж. Тедеші, Р. Сміт та Р. Броун відносять дію до категорії агресивності, якщо вона: «включає в себе обмеження можливостей поведінки іншого» [4, 127].

У перекладі з латинської мови "*aggressio*" означає "напад". Цей феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

Не дивлячись на те, що термін "агресія" зазвичай вживається для позначення руйнівних намірів, його поширюють і на більш позитивні прояви, наприклад подібні дії позначаються як самоствердження, щоб підкреслити, що вони спонукаються не ворожою мотивацією. Вони виявляються у формі конкуренції, наприклад: прагнення до досягнень в спортивних змаганнях, кар'єрного росту та інше.

Існує теорія впливу на агресію генетичних факторів, яка була неодноразово доведена за допомогою експериментів з близнюками. Гени можуть впливати на поведінку через кодування, вироблення специфічних білків, які функціонують в мозку в нервовій системі і прямо впливають на поведінку людини.

Якщо говорити про фізіологічні причини агресії, то тут головну роль відіграє лімбічна система. Мозкове захворювання лімбічної системи було характерним для людей, в яких проявлявся синдром дисконтролю, що характеризується безпричинною жорстокістю, патологічною схильністю до насильства.

Фізіологічний аналіз дозволяє простежити всю послідовність проявів агресивної поведінки, починаючи з морфологічних мозкових структур і закінчуючи специфічними моторними паттернами [5, 348]. Специфічний набір моторних актів (міміки, пози,

к
о
н
т
е