

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДЕЙ

*Янчик Г.В., доц., Гарбузова В.Ю., ст. викладач
Сумський державний університет
Кафедра нормальної та патологічної фізіології*

Науці невідомі хвороби, які б виникали від надлишку радості та щастя. Проте негативні емоції (гнів, тривога, страх, смуток) як результат зіткнення потреби з дійсністю і неможливістю їх задоволення, можуть призвести до розвитку певних хвороб. Досвідчений лікар Аствацатуров А. вважав, що серце уражається страхом, печінка руйнується від гніву, а шлунок страждає від пригніченого настрою. В організмі людини існує психофізіологічна система захисту. Якби такої не було, людство вимерло б від негативних емоцій.

На сучасному етапі життя дуже часто потреба зустрічається з неможливістю її задоволення через життєві обставини або моральні заборони. Це породжує тривалі негативні емоції, які незабаром можуть перерости в психосоматичні захворювання. Щоб цього не відбулося захисна система включається миттєво, непомітно. Вона допомагає зберегти душевну рівновагу, вижити в скрутних ситуаціях, зберегти витримку і життєдіяльність.

Робота присвячена вивченню механізмів психофізіологічного захисту організму. Дослідження проведено на 128 студентах віком 18-23 роки в передекзаменаційний період та під час іспиту, коли мали місце складні ситуації. У роботі визначали функціональний стан організму та розумову працездатність з використанням тесту Остберга. За особливостями ВНД виділено 4 групи студентів з різними механізмами розвитку активації психофізіологічної системи захисту.

Самий простий механізм спостерігався у 42 студентів (32,8%) - це пряме пригнічення тієї інформації і ситуації, що викликали тривогу, біль душі, докори совісті. Підсвідомість автоматично переключала людину з стану розчарування на інші ситуації, де вона могла б себе реалізувати. У студентів з'являлась впевненість та надія, а пам'ять поступово стирала перенесені труднощі.

Зовсім інший механізм мав місце. коли студент потрапляв у скрутну ситуацію, але мав вибір і робив його свідомо - 36 студентів (28,1%). При цьому логічні доводи правильності вибору допомагали формувати нове відношення до навколишнього оточення і зменшували негативний вплив на організм.

Розвиток апатії, небажання досліджувати ситуацію - це вже інший прояв активації захисної системи (25 студентів - 19,5%). З'ясувалось, що поповнення такої інформації може стати небезпечним! Воно викликає смугу, непокоїть, породжує усвідомлення обов'язку та відповідальності, спонукає до потреби щось робити, виникає невизначеність. Особливо це небезпечно для людей, які намагаються свідомо уникнути поповнення негативної інформації.

Захисні механізми спішать виручити нас і тоді, коли поведінка людини визначається не власною мотивацією, а нав'язана силою (25 студентів - 19,5%). Виникає внутрішній конфлікт і людина шукає аргументи виправдати свій вчинок чи знайти докази його правомірності.

Очевидно, що підсвідома оцінка якості інформації здійснюється в правій півкулі. Там вона затримується, гальмується, якщо негативна, щоб не викликати дискомфорт. Потім передається в ліву півкулю, усвідомлюється, пом'якшується, і негативний вплив зменшується.