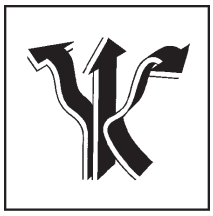

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
А. А. Токман, Н. В. Немченко
Психологія способу життя
Частина І

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ




А. А. Токман, Н. В. Немченко

# ПСИХОЛОГІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Навчальний посібник*

Частина I

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2014

ББК 88
Т51

Рецензенти: *О. І. Матвієнко*, проф., акад. МКА
*О. Л. Туриніна*, канд. психол. наук, проф.
*В. І. Макаров*, канд. пед. наук, доц.
*М. В. Воронов*, канд. мед. наук, доц.

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 2 від 24.02.10)*

**Токман А. А., Немченко Н. В.**
Т51 Психологія способу життя: навч. посіб. – Ч. І. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2014. – 344 с.: іл. – Бібліогр. у кінці розд.

ISBN 978-617-02-0152-2

Навчальний посібник подається як інтегрована дисципліна, що має певну структуру і зміст. Розкриваються теоретичні засади формування здорового способу життя, у тому числі досягнення сучасної медичної і психологічної науки, що супроводжуються практичними рекомендаціями, спрямованими на гармонізацію способу життя.

Для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, а також для широкої читацької аудиторії, яка цікавиться здоровим способом життя та побудовою гармонійних стосунків.

**ББК 88**

© А. А. Токман, Н. В. Немченко, 2014
© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2014
© ДП "Видавничий дім "Персонал", 2014

ISBN 978-617-02-0152-2

# ЗМІСТ

**Передмова** ..... 5

**Вступ** ..... 7

**Розділ І. Поняття “здоров’я” та формування здорового способу життя** ..... 11

1.1. Поняття “здоров’я” та його складові ..... 11

1.2. Поняття рівнів здоров’я ..... 19

1.3. Поняття здорового способу життя ..... 21

1.4. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Поняття здорового способу життя ..... 33

1.5. Загальні риси стану здоров’я та способу життя молоді ..... 37

1.6. Профілактика здорового способу життя ..... 49

1.7. Екологія і її вплив на здоров’я людини ..... 56

Контрольні питання і завдання ..... 72

Література ..... 73

**Розділ ІІ. Психологія здоров’я і психологія способу життя** ..... 75

2.1. Психологія здоров’я ..... 75

2.2. Психологія способу життя ..... 98

Контрольні питання і завдання ..... 103

Література ..... 103

**Розділ ІІІ. Психологія способу життя та його складові** ..... 105

3.1. Індивідуальна схильність до хвороб ..... 107

3.2. Імунна система — наша фізіологічна ідентичність ..... 121

3.3. Переконання і здоров’я ..... 128

3.4. Позитивне мислення ..... 144

3.5. Логічні рівні здоров’я ..... 151

3.6. Метафори здоров’я ..... 163

3.7. Емоції і здоров’я ..... 173

3.8. Потреби і здоров'я ..... 193
3.9. Психологія способу життя і міжособистісні взаємовідносини ..... 203
Контрольні питання і завдання ..... 233
Література ..... 233

**Розділ IV. Стрес і здоров'я** ..... 236
4.1. Стрес і його вплив на людину ..... 236
4.2. Логічні рівні стресу ..... 253
4.3. Конфлікти у нашому житті ..... 256
4.4. Стрес і психологічна екологія ..... 280
4.5. Методи подолання стресів і еустресове реагування ..... 291
4.5.1. Перша допомога в гострих стресових ситуаціях ..... 291
4.5.2. Звільнення від розумової пастки ..... 304
4.5.3. Рефреймінг проблем ..... 306
4.5.4. Основи саморегуляції. Релаксація ..... 309
4.6. Використання ароматерапії для послаблення стресу ..... 334
Контрольні питання і завдання ..... 340
Література ..... 340

**Епілог** ..... 342

# ПЕРЕДМОВА

Чимало людей згадують про необхідність піклуватися про своє здоров'я тільки тоді, коли захворіють. Не менше й тих, хто пливе за течією життя, не замислюючись про своє духовне вдосконалення. Але, на щастя, є люди, і їх доволі багато, які усвідомлюють необхідність духовного вдосконалення та збереження здоров'я. Вони зрозуміли, що щасливим може стати тільки здорова і духовно розвинена людина. Саме для них і написана ця книга.

Здоров'я — одна з найвищих людських цінностей, одне з джерел щастя, радості, основа оптимальної самореалізації. Здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, що містить у собі фізичний, соціальний і духовний аспекти. Здоров'я не є самоціллю, воно є засіб, який дає можливість більш повно реалізувати свій життєвий потенціал. Ще Сократ говорив, що "здоров'я — не все, але все без здоров'я — ніщо". Зміна навколишнього середовища, технічні виробничі зміни: людина — техніка в процесі роботи, змінений темп життя — усе це серйозний іспит для людини на міцність. Нинішня нова якість життя висуває умови і щодо нової якості людини, і як наслідок — якісно інший підхід до проблеми її здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) достатньо ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX ст. не лише у світі, а й в Україні.

Складові ЗСЖ включають різноманітні елементи: харчування, побут, умови праці, рухову активність, які на сьогодні є всебічно дослідженими. Крім того, у більшості досліджень увага приділяється як згаданим компонентам ЗСЖ, так і екологічним умовам, шкідливим звичкам. Але, на превеликий жаль, поза увагою вчених перебуває психологічна складова ЗСЖ, яка, як показують останні дослідження, є превалюючою, оскільки вклю-

чає в себе думки, переконання, цінності, емоції (взаємовідносини, силу волі) та багато інших особистісних компонентів, які обумовлюють не тільки психічне, а й фізичне здоров'я людини. Саме про них буде мова у цьому посібнику, який спрямований на формування прихильності до здорового способу життя у студентської молоді, навчання студентів психологічним методикам і технологіям, завдяки яким відбувається відновлення і збереження здоров'я, гармонізація міжособистісних взаємовідносин у сім'ї, особистісне і духовне самовдосконалення.

Посібник розкриває теоретичні і практичні засади формування здорового способу життя. Враховуючи досягнення сучасної медичної і психологічної науки, аналізуються складові психології способу життя: індивідуальна схильність до хвороб, переконання, позитивне мислення, емоційно-вольова і мотиваційна сфери, міжособистісні взаємовідносини та ін. і їх вплив на здоров'я людини. Викладення матеріалу супроводжується практичними рекомендаціями та вправами, спрямованими на гармонізацію способу життя. Крім того, посібник містить методи діагностики здоров'я і способу життя та психотехнології формування екологічного способу життя, що дає можливість розробити власну програму саморозвитку і самовдосконалення.

# ВСТУП

В умовах політичної кризової ситуації, краху комуністичної ідеології, що призвела до появи ноогенних неврозів, описаних Віктором Франклом, які виникають від краху світоглядних і етичних цінностей, — дуже актуальним стає питання про екологію способу життя.

Якщо за часів так званого застою суспільна апатія була наслідком, зокрема, соціальної сенсорної депривації, то нинішні соціально-стресові реакції — прямий наслідок сенсорної гіперстимуляції по всіх можливих каналах сприйняття: від телевізійних новин до худих гаманців. На максимальному рівні узагальнення, з погляду екології людини, можна сказати, що вся країна перебуває у надзвичайній екологічній ситуації, хіба що не в зоні соціального екологічного лиха.

Дефіцит засобів і форм психологічного захисту суспільного здоров'я, який продемонстрували офіційні медичні структури, підштовхнув інтерес населення до різних альтернативних парапсихологічних і псевдонаукових учень, чаклунів і месій. Нинішній вітчизняний істеродемонічний ренесанс прямий наслідок краху колишніх ідеалів і цінностей, свідоцтво масштабності вирощеної субпопуляції з невисокою культурою і відсутністю здібностей до самостійних рішень, з рентними установками і споживчою психологією.

Міфологічне мислення і в цілому архаїчна психіка виявили високу інертність і ригідність, відповідно до концептуальних рамок вітчизняної соціальної утопії, інтолерантність до негативних соціально-стресових дій і шаблонність захисно-компенсаторних форм реагування (агресія, заперечення і т. д.). У цьому сенсі посібник реалізує актуальну потребу корекції світоглядної та етично-ціннісної шкали, розширення діапазону прийнятності різноманітних форм адаптивної поведінки і санації суспільного здоров'я.

Ця книга — про здоров'я й одужання, а не про хворобу і лікування. Ми хочемо доповнити існуючу медичну модель, а не викорени-

ти її чи замінити новою. Ми хочемо зрозуміти, як посилити ті природні сили самозцілення, які у нас вже є, щоб досягти тих висот, які виявилися недосяжними для традиційної медичної науки.

Сучасна медицина досягла успіху в лікуванні таких важких станів, як переломи, рани, апендицит, серйозні інфекційні захворювання, пневмонії, які добре піддаються лікуванню антибіотиками. Вона справді може врятувати життя. Крім того, у неї є ефективні засоби лікування таких небезпечних захворювань, як інфаркти, напади й ускладнення під час пологів. Але з такими сучасними хворобами, як алергія, гіпертонія, артрит, астма, рак, остеопороз, вірусні інфекції і порушення травлення, медицина не здатна впоратися так само впевнено.

Нам дуже багато відомо про механізми захворювань, але не про механізми здоров'я. Десять осіб можуть рівною мірою піддатися дії інфекції, але лише двоє з них захворіють. Медицина в усіх подробицях розповість вам, як вони захворіли, але чому тільки ці двоє? І що захистило останніх? Аналогічно: дві людини можуть безупинно палити, об'їдатися, працювати на важкій роботі, але може так вийти, що тільки один з них захворіє. Чому? Ми постійно піддаємося дії хвороботворних мікроорганізмів, і нікому не вдається повністю уникнути стресів і неприємностей. І все-таки хвороба виявляється винятком, а не правилом. Ми ставимося до свого здоров'я як до само собою зрозумілого, доки не захворіємо. Наша імунна система працює, постійно прагнучи зберегти здоров'я, так само як наше серце продовжує битися, а легені — дихати. Мабуть, зниження імунітету відіграє вирішальну роль при будь-якій хворобі, інакше ми хворіли б постійно.

Здоров'я і хвороба є суб'єктивними переживаннями. Ми самі визначаємо рівень свого здоров'я, головним чином оцінюючи свої відчуття. Не існує "здоров'явимірювача", що дає можливість об'єктивно виміряти здоров'я, або "більовимірювача", який точно визначав би рівень болю.

Саме тому дуже багато уваги ми приділяємо нейролінгвістичному програмуванню (НЛП), яке займається дослідженням структури суб'єктивного досвіду — нашого власного способу побудови свого унікального внутрішнього світу, і тому, на наш по-

гляд, воно цілком придатне для того, щоб досліджувати здоров'я і моделювати здоровий спосіб життя.

НЛП виникло в середині 70-х років. У самій його серцевині лежить те, що зазвичай називають "моделюванням"— дослідження тих розумових і поведінкових процесів, які дозволяють нам робити те, що ми робимо. НЛП будує моделі майстерності в усіх сферах людської діяльності: у здоров'ї, спорті, спілкуванні, навчанні, бізнесі й управлінні, щоб зробити ці вміння доступними іншим людям. Воно створює моделі реальних людей, описує лише можливі речі, які вже були зроблені, а не малює абстрактні ідеали. Предмет його пошуків — майстерність. У цій книзі ми досліджуємо моделі здоров'я і здорового способу життя.

Не буває такої універсальної дієти, комплексу вправ або якогось позитивного мислення, які були б придатні для кожного і на всі часи. Потреби різні не тільки у різних людей, вони можуть змінюватися з часом і в однієї людини. Ви навчитеся знаходити моделі свого власного стану досконалості і зміцнювати своє здоров'я.

Книга написана з практичної точки зору. Ми не ставили перед собою завдання навчити НЛП, йозі, практиці цигун, тому від вас не вимагається ніяких попередніх знань в галузі НЛП або медицини. НЛП не є якимось альтернативним методом лікування, це — єдність ідей і метод мислення. Мова йде не про те, щоб відкрити вам "правильну" модель світу, а про те, щоб збагатити вашу власну. НЛП має суто практичне спрямування: ви можете використовувати його для досягнення власних цілей. І одна з них — бути здоровим.

У книзі багато практичних вправ. Наша порада: перш ніж перейти до наступного розділу, виконайте ці вправи. Не поспішайте! Усе, що вам потрібне, ви обов'язково отримаєте. Ми хочемо, щоб наша книга на деякий час стала для вас своєрідною інструкцією безкрайніми просторами Всесвіту і допомогла вам відшукати той унікальний життєвий шлях, який приноситиме радість. Можемо вас завірити в тому, якщо ви застосуєте все те, що описане тут, на практиці, то ваше життя зміниться в кращий бік. І, головне, пам'ятайте — сила завжди міститься усередині нас і ми самі створюємо той світ, в якому живемо!

У книгу про здоров'я можна включити величезну кількість різних тем. Ми вибрали ті з них, які вважали найкориснішими. Так само замість того, щоб прагнути охопити всю різноманітність НЛП, ми вирішили розглянути деякі найважливіші шляхи застосування НЛП для поліпшення здоров'я і благополуччя. Одна з ідей, яку ми хотіли б передати у цій книзі, полягає в тому, що ви можете самостійно впливати на своє фізичне здоров'я: ваше тіло є невід'ємною вашою частиною, а не чимось таким, що час від часу примушує вас хворіти, і в нього є дивовижна здатність вчитися і зціляти самого себе.

Так з чого ж почати шлях зміцнення здоров'я? Ми часто шукаємо відповідь навколо себе, коли вона міститься усередині нас.

Це ваше здоров'я, і вам його створювати щодня протягом життя. Його не знайти за допомогою ліків, і його не роздають лікарі, якими б не були їх філософія і методи лікування — традиційними або нетрадиційними. Засліплені незвичайною дією нових ліків або методів лікування, ми забуваємо, що все це лише героїчні засоби боротьби з хворобою, яка вже зайшла дуже далеко. Адже хвороба — це останній сигнал про те, що щось не гаразд і вимагає втручання. Для більшості з нас найважливішим для нашого здоров'я є те, що ми робимо тепер. Ми досліджуватимемо різні методи, за допомогою яких можна змінити стан справ ще до того, як хвороба заявить про себе.

Ми переконані, що здоровий спосіб життя доступний кожній людині у світі, і ми пропонуємо цю книгу лише як частину того дороговказу, за допомогою якого можна знайти шлях до свого здоров'я.

Здоров'я — важлива частина вашого життя. Ми хочемо запропонувати вам нові способи, за допомогою яких ви зможете зміцнити його. Ми наполягаємо, щоб при цьому ви повною мірою скористалися всіма ресурсами, що є у вас, — і лікарями також. Ми хочемо ще раз підкреслити, що ця книга не може замінити лікування у лікаря.

Успіхів Вам!