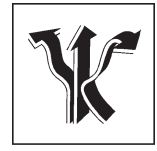
МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

А. А. Токман, Н. В. Немченко

Психологія способу життя

Частина II

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

А. А. Токман, Н. В. Немченко

ПСИХОЛОГІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Навчальний посібник

Частина II

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. ІІ. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2014. – 300 с.: іл. – Бібліогр. у кінці розд.

ISBN 978-617-02-0153-9

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 978-617-02-0153-9

ЗМІСТ

Розділ 1. Основи психології способу життя 5

1.1. Методи діагностики здоров'я і способу життя. Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я 5

1.2. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я 9

1.3. Опитувальник "Ставлення до здоров'я" 22

1.4. Оцінка рівня задоволеності якістю життя 29

1.5. Психолого-педагогічна кваліметрія здорового способу життя 43

Розділ 2. Практичні засади формування здорового способу життя 60

2.1. Людина — унікальне створіння Всесвіту 60

2.2. Режим дня, праці і відпочинку 64

2.3. Режим сну 70

2.4. Здорове харчування 73

2.5. Оптимальний руховий режим 97

2.6. Загартування 115

2.7. Особиста гігієна 137

2.8. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини 141

Контрольні питання і завдання 168

Література 168

Розділ 3. Психотехнології формування екологічного способу життя 171

3.1. Комплексна програма гармонізації способу життя 171

3.2. У пошуках сенсу: медитативна програма самопізнання і саморозвитку 208
3.3. Внутрішня Усмішка 214
3.4. Пробачення і любов 225
3.5. Фен-шуй: гармонізація взаємовідносин 241
3.6. Духовна практика: досягнення внутрішньої гармонії і єдності з собою і Всесвітом 276
Контрольні питання і завдання 286
Література 287
Рекомендації по організації екологічного способу життя 289
Епілог 294
Від авторів 299

Розділ 1

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розглядаються психологічні методики оцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я та психотехнології, які спрямовані на відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію міжособистісних взаємовідносин у сім'ї, особистісне й духовне самовдосконалення, що дасть можливість кожному створити власну систему оздоровлення та корекції способу життя.

1.1. Методи діагностики здоров'я і способу життя. Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я

У житті тільки дві трагедії.
Перша — коли ви не досягаєте свого заповітного бажання. Друга — коли ви досягаєте його.

Джордж Бернард Шоу

Ввідні зауваження. Інтегральна кількісна оцінка фізичного здоров'я може здійснюватися при реєстрації ряду фізіологічних, антропометричних показників і показників фізичної підготовленості з подальшим приведенням їх до узагальненої бальної оцінки. За цим принципом Г. Л. Апанасенко розроблено метод оцінки фізичного здоров'я, в основу якого покладено характеристику енергопотенціалу індивіда.

Мета заняття. Оволодіти методикою оцінки рівня фізичного здоров'я.

Оснащення. Спірометр, динамометр, тонометр для визначення рівня артеріального тиску і секундомір.

Порядок роботи. Для оцінки рівня фізичного здоров'я враховуються чисельні значення росту, маси тіла, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), пульсу в стані спокою (ПСС), сили кисті, рівня артеріального тиску (АТ) систоли і час відновлення пульсу піс-

ля функціональної проби (20 присідань за 30 с). При цьому оцінка рівня здоров'я здійснюється за такою градацією:

- низький;
- нижче середнього;
- середній;
- вище середнього;
- високий.

У цьому випадку потрібно орієнтуватися на так звану шкалу здоров'я (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичного здоров'я для чоловіків

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Маса тіла/ріст, г/см	>501 (–2)	451–500 (–1)	<450 (0)	– (–)	– (–)
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	<50 (–1)	51–55 (0)	56–60 (1)	61–65 (2)	>66 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	<60 (–1)	61–65 (0)	66–70 (1)	71–80 (2)	>80 (3)
ПСС х АТ / 100. в. од.	>111 (–2)	95–110 (–1)	85–94 (0)	70–84 (3)	<69 (5)
Час відновлення ПСС, хв.	>3 (–2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5(5)	<1 (7)
Загальна оцінка, бали	<3	4–6	7–11	12–15	16–18

Таблиця 2

Шкала оцінки фізичного здоров'я для жінок

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1	2	3	4	5	6
Маса тіла/ріст, г/см	451 (–2)	351–450 (–1)	<350 (0)	– (–)	– (–)

Закінчення

1	2	3	4	5	6
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	<40 (–1)	41–45 (0)	46–50 (1)	51–56 (2)	>56 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	<40 (–1)	41–50 (0)	51–55 (1)	56–60 (2)	>61 (3)
ПСС х АТ / 100. в. од.	>111 (–2)	95–110 (–1)	85–94 (0)	70–84 (3)	<69 (5)
Час відновлення ПСС, хв	>3 (–2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5 (5)	<1 (7)

Тест "Самооцінка стану здоров'я"

Ввідні зауваження. Самооцінку стану здоров'я можна здійснити використовуючи анкетування за С. П. Войтенко.

З цією метою застосовується спеціальна анкета, що складається з 28-ми питань, на 27 з них передбачені відповіді "так–ні", останнє питання вимагає одну конкретну відповідь з двох запропонованих.

Мета заняття. Оволодіти методикою самооцінки рівня здоров'я.

Оснащення. Анкета самооцінки стану здоров'я.

Порядок роботи. Для самооцінки стану здоров'я використовуються дані анкетування: підраховується число несприятливих для випробовуваного відповідей на 27 питань, потім додається ще одне, якщо на останнє питання була відповідь "погане". Підсумкова оцінка відображає кількісну самооцінку здоров'я: 0 — при "ідеальному" і 28 — при "дуже поганому" самопочутті.

Анкета самооцінки стану здоров'я

№	Питання	Так	Ні
1	2	3	4
1	Чи турбує вас головний біль?		
2	Чи можна сказати, що ви легко прокидаєтеся від будь-якого звуку?		

Продовження

1	2	3	4
3	Чи турбують вас болі в області серця?		
4	Чи вважаєте ви, що у вас погіршився зір?		
5	Чи вважаєте ви, що у вас погіршився слух?		
6	Чи намагаєтесь ви пити тільки кип'ячену воду?		
7	Чи турбують вас болі в суглобах?		
8	Чи впливає на ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи трапляються у вас періоди, коли через хвилювання ви втрачаєте сон?		
10	Чи турбують вас запори?		
11	Чи турбує вас біль в області правого підребір'я?		
12	Чи бувають у вас запаморочення?		
13	Чи стало вам важче зосереджуватися, ніж в минулі роки?		
14	Чи турбують вас ослаблення пам'яті, забудькуватість?		
15	Чи відчуваєте ви в різних ділянках тіла печію, покалування, "повзання мурашок"?		
16	Чи турбує вас шум чи дзвін у вухах?		
17	Чи тримаєте ви для себе в домашній аптечці валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?		
18	Чи бувають у вас набряки на ногах?		
19	Чи довелося вам відмовитися від якихось страв?		
20	Чи трапляється у вас задишка при швидкій ходьбі?		
21	Чи турбує вас біль у ділянці попереку?		
22	Чи доводиться вам використовувати з лікувальною метою мінеральну воду?		
23	Чи можна сказати, що ви почали легко плакати?		
24	Чи буваєте ви на пляжі?		

Закінчення

1	2	3	4
25	Чи вважаєте ви, що зараз так само працездатні, як колись?		
26	Чи трапляються у вас такі періоди, коли ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
27	Чи багато ви палите?		
28	Як ви оцінюєте свій стан здоров'я: • хороше; • погане		

1.2. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я

Одне з основних питань психології здоров'я — визначення критеріїв оцінки і самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я. Відповідно до принципу ієрархічності людина є складною живою системою, життєдіяльність якої забезпечується взаємопов'язаними рівнями функціонування. Можна виокремити три рівні здоров'я людини — біологічний, психологічний і соціальний, кожен з яких має свою специфіку.

На біологічному рівні сутність здоров'я розглядається як динамічна рівновага роботи всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних органічних порушень призводять до змін у психіці, особовому статусі та соціальній поведінці людини. Чим тяжче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного і соціального здоров'я. Самооцінка фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму.

Психологічний рівень здоров'я пов'язаний з особовим контекстом, в рамках якого людина постає як психічне ціле. Серед критеріїв психічного здоров'я особливо значущі такі, як інтегрованість особи, її гармонійність, урівноваженість, духовність, орієнтація на саморозвиток.

Перехід від психологічного до соціального рівня вельми умовний. Проте в другому випадку людина сприймається як істота суспільна, і тут найважливішим є питання впливу соціуму на здоров'я особистості, а також виконання людиною своїх соціальних функцій. Соціальне здоров'я визначається кількістю і якістю міжособових зв'язків індивіда і ступенем його участі в житті суспільства. Порушення у сфері соціального здоров'я можуть бути обумовлені домінуванням певних особових властивостей (конфліктністю, егоцентризмом і т. д.).

Достатньо цікавими роботи, спрямовані на створення експрес-діагностичних методик оцінки здоров'я. Їх перевага пов'язана з прискореною діагностикою, що ґрунтується на нормативному підході до оцінки здоров'я. Разом з тим неможливо звести до якогось одного, універсального, критерію оцінку як психічного, так і соціального здоров'я.

У зміцненні і збереженні свого здоров'я визначальну роль відіграє сама людина. З цим пов'язано і її уміння оцінювати стан свого здоров'я. Водночас ефективність самооцінки здоров'я безпосередньо залежить від знання самого себе.

Для самооцінки кожного з рівнів розгляду здоров'я можна використовувати спеціальні методики.

Тест "Самооцінка фізичного здоров'я"

Методика. Самооцінка стану фізичного здоров'я проводиться за методикою, розробленою З. Степановим.

Порядок роботи. Випробовуваному пропонується оцінити своє фізичне здоров'я за найбільш важливими показниками.

Обробка й інтерпретація результатів. Підраховується загальна сума балів за всіма показниками. Отриманим результатам відповідають такі рекомендації:

- **не більше 20 балів:** доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров'я, а також спробувати позбавитись зайвої ваги, переглянути свої звички, почати займатися фізичними вправами;