

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія здоров'я**»
вибіркових компонент освітньої програми першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №9. «Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток».

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

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 інтелектуального потенціалу здоров'я.
2. Розвиток інтелектуального потенціалу здоров'я.

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. 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.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2020. 272 с.

Додаткова

1. Ковалів Ю. Як зберегти та поліпшити здоров'я людини: Посібник з основ самооздоровлення. Львів: Тріада плюс, 2014.-280 с.
2. Основи сучасної психотерапії / Ред.О.Фільц.-Львів, 2014.-236 с.
3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.
4. 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, 2019. 295 с.

Текст лекції

Питання 1. Сутність інтелектуального потенціалу здоров'я.

Суть потенціалу : Здатність людини розвивати інтелект та вміти ним користуватися; вміння здобувати об'єктивні знання і втілювати їх у життя. Дана компетенція містить у собі основні установки, цінності, переконання, метафори життя, думки індивіда.

Розвиток даної компетенції відноситься більше до вміння користуватися «великим інструментом» - інтелектом. Але, розвиток тільки інтелектуальних здібностей людини (зокрема дискурсивного мислення, на шкоду інтуїтивному) деформує його цілість і призводить до формування дискретного типу особистості (див. типологію особистості).

Не випадково на Сході говорять, що «у західної людини інтелект залякав інтуїцію». Его, за твердженням К.-Г. Юнга, - це тільки центр свідомості, але не всієї людини. Як кажуть на Сході: «Пишатися високим інтелектом - це все одно, що пишатися в'язнею в тюрмі розмірами власної камери». Життя завжди «розумніше» будь-якого інтелекту, людського або штучного. Основне завдання людини полягає в тому, щоб не страждати від власних знань та інтелекту в цілому, а вчитися пристосовувати цей інструмент для власного вдосконалення та вдосконалення інших.

Людина відрізняється від тварин наявністю інтелекту, логічного мислення, аналітичних здібностей. Недарма її назвали *Homo sapiens* – людина розумна. Наявність інтелекту, розуму дозволяє людині розуміти Світ і себе саму, бути усвідомленою, в тому числі – у сфері здоров'я.

Однак, наявність розвинених когнітивних здібностей, іноді і шкодить здоров'ю.

Як вже вказувалося, з точки зору психофізіології, організм людини розрахований на подолання стресорів, які діють короткочасно. На тривалий стан стресу організм людини не розрахований, тому саме хронічний стресовий стан найбільш негативно впливає на здоров'я.

В житті не так часто об'єктивно зустрічаються стресори, які діють тривалий час. Частіше людина на ментальному рівні сама продовжує діяльність стресору.

На цю тему навіть існує *притча про двох монахів*.

По-друге, існують так звані *когнітивні установки* (програми, переконання), які теж впливають на наше життя і здоров'я.

Це, насамперед, модальні оператори:

а) «оператори повинності»: «повинен», «зобов'язаний», «слід»;

б) «оператори можливості»: «можу - не можу», «не маю здібностей, можливостей».

Всі ці переконання відносяться до системи так званих «справжніх вірувань» і людина робить все для їх реалізації.

Негативні установки, програми або переконання записуються на рівні підсвідомості, і потім здійснюють вплив на все життя людини. Зазвичай вони проявляються, як ті чи інші проблеми в будь-якій сфері діяльності людини, включаючи здоров'я. 97% того, що відбувається в нашому житті, визначається неусвідомленими програмами, в тому числі такими, які виникають до народження, з'являються у процесі виховання.. Установки – це наші думки, вірування, переконання.

Когнітивні установки є досить стабільними. Однак, з точки зору нейробіології, чим частіше людина повторює певну дію, тим міцнішою стає нейронний зв'язок між клітинами мозку, які спільно активувалися для здійснення цієї дії (аналогія: доріжка на снігу: чим частіше ходять, тим краще протоптана доріжка). Чим частіше активується нейронний зв'язок, тим вище ймовірність активації цих нейронів у майбутньому. І значить, вище ймовірність зробити те ж, що і зазвичай.

Вірним є і протилежне твердження: між нейронами, які не синхронізовані, нейронний зв'язок не утворюється.

Важно також знати, що синоптичний зв'язок між нейронами здатний змінюватися. Використання нейронних зв'язків, які являють певний навик і спосіб мислення, призводить до їх зміцнення. Якщо ж дія або переконання не повторюються, нейронні зв'язки слабшають.

Так здобувається навик: будь то вміння діяти або здатність мислити певним чином. Тобто, переконання змінюються.

Коли і як виникають негативні програми?

Більшість негативних програм і переконань виникають в дитинстві. Ми їх можемо отримати з:

- особистого досвіду - особистісний рівень установок;
- від батьків (роду) – сімейно-родовий рівень;
- від знайомих і незнайомих людей, кумирів, з громадської думки (ЗМІ сіють страхи про здоров'я, про епідемію грипу, корона вірусу; фактично ці новини означають : «готуйтеся, ви повинні захворіти») - це соціальний рівень установок;

- рівень колективного несвідомого, менталітету народу.

У людини завжди є вибір: прийняти або відкинути ту чи іншу негативну ментальну програму або переконання. Можна виділити наступні типи реакції:

- *прийняти переконання* - формується негативний сценарій життя;
- *боротьба з переконанням* - немає почуття радощів;
- *дуалістичне переконання* – людина отримує дві суперечливі установки, внутрішній конфлікт;
- *заперечення переконання* – формується сценарій здорового життя, сценарій Переможця.

Питання 2. Розвиток інтелектуального потенціалу здоров'я.

Зміна негативних когнітивних установок.

Перше, що слід робити, - це навчитися *своєчасно розпізнавати свої негативні думки* і перебудувати їх у позитивні, щоб вони не записалися в вигляді програми. З вже існуючими негативними програмами і переконаннями треба працювати.

Один з алгоритмів наступний, за допомогою афірмацій, який може засвоїти кожна людина (без втручання спеціаліста-психолога або психотерапевта).

Крок 1. Усвідомити негативні установки.

Завдання: відшукати, знайти та записати олівцем ці твердження. Або просто пригадати всі думки, які породжують негативні переживання. Наприклад, «я жахливо виглядаю». «я важу занадто багато», «в мене криві зуби», «мій дід вів здоровий спосіб життя, і рано помер», «моє здоров'я від мене не залежить». «гарний лікар коштує дорого, а в мене нема грошей», «нічого вже виправити не можна, здоров'я пішло», «я боюся ходити до стоматолога», «гарних лікарів вже немає».... Записувати все, що приходить.

Крок 2. Самопрограмування.

Частіше за все у науково-популярній літературі з психології рекомендують змінювати установки, проводити само програмування за допомогою афірмацій.

Афірмації – це позитивні установки, за змістом протилежні негативним. Афірмації містять слова «я», «мені»; без частки «не», є лаконічними і повинні подобатися ... Є два види афірмацій:

1) Змінюємо думки, нічого не змінюючи. Напр., установка «в нашій родині довго не живуть» - міняємо на «починаючи з мене, всі члени нашої родини стають довгожителами». В результаті з'являється нова програма, яку організм починає реалізовувати.

2) Складаємо афірмацію, яка змусить змінити свій спосіб життя. Напр. «На моїй роботі неможливо бути здоровим» міняємо на «Я маю цікаву роботу,

яка допомагає мені зміцнити своє здоров'я». І після цього робимо кроки або по оптимізації наявної роботи, або з пошуку нового місця роботи.

Сказати собі: «Стоп, віднині я думаю по іншому!». Беремо аркуш паперу формату А4. Ділимо його вертикальною рисою на дві частини. Зліва вгорі заголовок: «Негативні установки», заголовок праворуч – «Нові твердження».

Напр., «Очі б мої тебе не бачили! / Мої очі все відмінно бачать».

Або: «У тебе з головою не в порядку! / З моєю головою все в порядку».

« У моєму віці все хворіють» / З кожним роком я становлюся все здоровіше і здоровіше. Або: «Я вибираю відмінне здоров'я».

«При моєму способі життя неможливо залишатися здоровим» / «Я веду спосіб життя, що веде до здоров'я». Або «Я перебудовую своє життя так, щоб був час зайнятися своїм здоров'ям».

Після цього акуратно розриваємо листок по вертикальній лінії. Ліву частину ми спалюємо, представляючи при цьому, що разом з папером згорають всі ваші негативні програми, що були породжені даними твердженнями.

А з правою частиною починаємо працювати. Дані твердження - це афірмації, які необхідно повторювати кілька разів на день, як мінімум цілий місяць, до 6 місяців. До тих пір, поки вони не стануть частиною життя, реальності. Таким чином, на місце старих негативних програм і переконань запишуться нові.

Більш детально про ці технології можна ознайомитися у книгах Л.Хей, Л.Бурбо, Д.Свіаша та інших.

Треба згадати і магічну формулу з 10 слів, яку запропонував французький цілитель Еміль Куе: «Мені, з кожним днем, стає в усіх відношеннях все краще і краще!»

Чому не завжди працюють афірмації? Сумніви, відсутність віри – одна з причин. Причому, чим освіченішою є людина, тим менше вона приймає на віру, більше сумнівається, пояснює, шукає каверзи. Тому існує правило: казати, повторювати афірмації незалежно від того, чи вірю в це, чи ні. «Сумніви – мій ворог».

Інший підхід до зміни переконань, в межах Нейро-лінгвістичного програмування.

Один з представників НЛП Роберт Дилтс у книзі «Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП» запропонував **5-крокову модель роботи з обмежувачими переконаннями**. При цьому він порівнює цю роботу з приготуванням печеня з тигра. Що у цьому приготуванні найважче? Так, піймати тигра (обмежуваче переконання).

Крок 1. Раніше я думав, що....(переконання).

Крок 2. Тепер я сумніваюся, що.....

Крок 3. А насправді, я....

Крок 4. Я готовий і хочу в це повірити, що я...

Крок 5. Й я готов довести, що я....

Наприклад, переконання «У моєму віці всі хворіють».

Крок 1. Раніше я думав, що у моєму віці всі хворіють.

Крок 2. Тепер я сумніваюся, що у моєму віці всі хворіють.

Крок 3. А насправді, є багато людей, які у моєму віці є активними і здоровими.

Крок 4. Я готовий і хочу в це повірити, що я теж активний і здоровий

Крок 5. Й я готов довести, що я активний і здоровий.

У традиційній психології існує когнітивний напрямок і когнітивна психотерапія (зокрема, когнітивна психотерапія А.Бека, раціонально-емотивна терапія А.Еліса та його **АВС- модель**, позитивна психотерапія Н.Пезешкіана, теорії когнітивної відповідності (когнітивного балансу Хайдера, когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, конгруентності Осгуда) та інші).

Теорія когнітивного дисонансу Л.Фестінгера.

Основним постулатом теорії є прагнення до гармонії, узгодженості і конгруентності когнітивних репрезентацій зовнішнього світу і себе. Мова йде про відносини між змістом когнітивних елементів і мотиваційними ефектами, що породжуються тенденцією до узгодженості, якщо між двома елементами виникає протиріччя.

Зайнок сформулював дев'ять постулатів, що відбивають стан розробки цієї теорії:

1. Когнітивний дисонанс є негативним станом.
2. У разі когнітивного дисонансу індивід намагається редукувати або елимінувати його і намагається діяти так, щоб уникнути подій, що посилюють цей стан.
3. За наявності узгодженості суб'єкт прагне уникати подій, що породжують дисонанс.
4. Глибина, або інтенсивність, когнітивного дисонансу залежить: (а) від значущості відповідних знань і (б) від відносної кількості знань, що знаходяться один з одним в стосунках дисонансу.
5. Сила тенденцій, перерахованих в пунктах 2 і 3, є прямою функцією від глибини дисонансу.
6. Когнітивний дисонанс можна редукувати або знищити, тільки (а) додавши нові знання або (б) змінивши існуючі.
7. Додавання нових знань редукує дисонанс, якщо (а) нові знання посилюють одну із сторін і тим самим зменшують долю дисонансних когнітивних елементів або (б) нові знання змінюють значущість когнітивних елементів, що знаходяться один з одним в стані дисонансу.
8. Зміни існуючих знань редукує дисонанс, якщо (а) новий зміст робить їх такими, що менш суперечать іншим знанням або (б) їх значущість знижується.
9. Якщо нові знання не можуть бути використані або існуючі зміни за допомогою пасивних процесів, виникне поведінка, когнітивні наслідки якої сприятимуть відновленню узгодженості. Прикладом такої поведінки є пошук інформації.

Отже, теорія когнітивного дисонансу описує закономірності поведінки людини в умовах цього дисонансу і можливості впливу на цей процес (в тому числі – в галузі здоров'я).

У моделі АВС А.Еліс показав вплив когніцій (думок, переконань) на наше життя та поведінку. Він довів, що не ситуація (А) обумовлює нашу поведінку або викликає емоцію (С), а думка про цю ситуацію, її когнітивна оцінка (В) обумовлює реакцію у вигляді вчинку або емоції. (РОЗІБРАТИСЯ САМОСТІЙНО)!!!

Аерон Бек виділив *когнітивні помилки*, які впливають на наше життя і здоров'я:

1. Дихотомічне мислення. «Якщо я не доб'юся успіху у всьому, то я невдаха».

2. Катастрофізація. «Я так засмутився, що не зможу взагалі нічого зробити».

3. Знецінення позитивного. «Дійсно, мені вдалося виконати цю роботу. Але це зовсім не означає, що я здатний - мені просто повезло».

4. Емоційне обґрунтування. В основі суб'єктивної аргументації лежить наступне помилкове переконання: якщо людина випробовує якусь дуже сильну емоцію, ця емоція є виправданою. «Мені багато що вдається на роботі, але я як і раніше почуваю себе невдахою».

5. Навішування ярликів. «Я невдаха», «Він зануда». Важливо!

У психології здоров'я і психосоматиці немає іменників, їх недоцільно використовувати стосовно хвороб. Краще змінити на дієслово. Не «я гіпертонік, діабетик», а «У мене підвищився тиск».

5. Перебільшення/зменшення. «Середня оцінка свідчить, що я нездібний.

Оцінка "відмінно" не говорить про те, що я розумний»

та інші помилки, використання яких впливає на наше життя та здоров'я.

Позитивна психотерапія - метод короткострокової психотерапії, запропонованої Носсратом Пезешкіаном в 1968 році. Метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для ухвалення позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях.

Н.Пезешкіан виявив, що існують слова, які безпосередньо «програмують» хвороби тіла, і ці руйнівні слова є присутніми в лексиконі усіх людей. Його теорія підкріплена серією експериментів, які стали доказом того, що люди, які використовують в мові "руйнівні" слова, підвищують ризик певних хвороб. Доктор Пезешкіан об'єднав ці слова у поняття «органічна мова».

Пезешкіану вдалося знайти зв'язок між словами-руйнівниками і хворобами, які вони створюють, а саме :

Гіпертонія: піддавати жару, випускати пар, підстібати, увірвався терпець;

Інфаркт: удар в саме серце, серце розривається, приймає близько до серця;

Захворювання крові, кровоносної системи : вичавлювати соки, це увійшло до моєї плоти і крові, «висмоктувати кров»;

Бронхіальна астма, синдром гіпервентиляції : перекрити кисень, чхати на (когось, щось), дати волю своєму гніву, знайти віддушину;

Мігрень, метеозалежність : суцільний головний біль, ломати голову, ще головою побийся, ризикувати головою;

Захворювання печінки і жовчного міхура, ожиріння : щоб життя медом не здавалося, мені гірко, ніякій радості, жовчний;

Онкологія: щось гризе, сам собі не належу, все набридло до смерті, отруювати життя;

Урологічні захворювання: сеча в голову ударила, (хтось, щось) сидить у бруньках, смертельно втомився, немає сил;

Остеохондроз: проблеми, які сидять на шії, звалити вантаж турбот, нести свій хрест;

Нервова анорексія: набридло до нудоти, ситий по горло, з душі поверне;
Виразка: займатися самоїдством, не переварювати (когось, щось), уїдли-
во;

Алергія, захворювання шкіри : не хотів би опинитися в (чийсь) шкірі,
вразливий, і не чувається (хто-небудь), тонкошкірий.

Подагра, хронічні судоми : хисткий, шкутильгати на обидві ноги, непро-
хідний, нестійкий;

Хвороби очей : страшно дивитися, світло не миле, очі б не бачили;

Зниження слуху, глухота : заткнися, не хочу (щось, когось) чути, гурко-
тить, не говори, замовкни;

Депресія: мій терпець увірвався, дратує, б'є, трясє, неприємно, не мороч-
те.

Психологічні методи розвитку потенціалу розуму:

- розвиваючі стратегії навчання,
- концентрація уваги,
- нейролінгвістичне програмування,
- методи, спрямовані на зупинку внутрішнього діалогу (медитація),
- когнітивна та когнітивно-поведінкова психотерапія та ін.