

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА

**МОРОЗ Ю.М. ОСАДЧА Л.А.**

**Методичний посібник  
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ТА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»**



Умань 2024

УДК 796.035

*Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського національного університету садівництва (протокол №7 від 30.05.2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

**Комісаренко Наталія Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри української та іноземних мов, Уманський національний університету садівництва

**Мороз Ю.М., Осадча Л.А.** Методичний посібник «Основи здорового способу життя та культури здоров'я». [Електронне видання]. Умань: УНУС, 2024. 88 с.

Необхідною умовою для успішного існування в соціумі є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга потребує своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії, тощо. Одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є оздоровча діяльність, яка особливого значення набуває у навчальному середовищі, адже оздоровче середовище має значний потенціал у формуванні готовності до збереження та зміцнення здоров'я. В методичному посібнику розкриті основні тенденції щодо зміцнення та відновлення здоров'я студентської молоді як у фізичному, так і в психологічному аспекті.

Методичний посібник рекомендовано для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей.

## Зміст

Передмова.....	4
1. Основні аспекти здорового способу життя сучасної молоді.....	7
2. Вплив фізичного виховання на формування особистості в оздоровчому аспекті.....	22
3. Гігієна харчування – важлива складова збереження та покращення здоров'я студентства в умовах сьогодення.....	33
4. Психічне здоров'я людини.....	34
5. Взаємозалежність фізичного і психічного здоров'я	
6. Перша психологічна допомога	49
Додатки	59
Рекомендована література	86

## Передмова

Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності людей, зокрема зниження тривалості життя (за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед країн Європи; дитяча смертність в країні в 2 рази вища, ніж в Швеції, у 1,5 рази збільшилось скорочення рухової активності, що призвело до підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань; істотним зменшенням фінансової забезпеченості; втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя; відмовою від фізичної культури дітей, молоді та дорослих) [5].

Зважаючи на зниження рівня життя населення, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних програм, перш за все постає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді. На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання молоді.

Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу до четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування.

Критичний стан здоров'я молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді. Постійна фізична активність є одним із головних, і найкращих природних заходів попередження захворювання і продовження активного способу життя.

Одним з перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є вдосконалення складу засобів, що використовуються в процесі фізичного виховання молоді.

Зокрема, для підвищення інтересу молоді до занять фізичною культурою пропонується до традиційних засобів в більшому обсязі включати найбільш популярні серед молоді групи фізичних вправ і види спорту. Одним із визначальних засобів для збільшення зацікавленості молоді до власного здоров'я є фізична рекреація, адже вона є самостійною формою функціонування фізичної культури, і може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку, і отримати задоволення від рухової активності та приємного спілкування. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміни соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої значущості.

З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність знаходиться у межах 30–40 %. Біля 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а більш, ніж 50 % – незадовільну фізичну підготовку [9].

Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня, з боку держави, фінансово-матеріальна підтримка оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в оздоровчих заходах та фізкультурно-масових програмах.

Основними причинами, які заважають молоді займатися фізичною активністю є: дефіцит часу, відсутність цікавих форм, фінансові проблеми, немає друзів для спільних занять фізичними вправами, немає знань для самостійних занять, відсутність бажання, немає спортивного одягу, відсутність аргументації для заняття фізичними вправами. Більшість з молоді мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність. Отже, можна стверджувати, що в Україні оздоровча діяльність не набула широкого розповсюдження та популярності. Активізація роботи в напрямку оздоровчої діяльності молоді є вкрай актуальною, адже здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до

систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю з кожним роком стає все менше і менше.

Розглянуті теми в методичному посібнику дозволять науково-педагогічним працівникам та здобувачам вищої освіти краще орієнтуватись в сучасних оздоровчих тенденція, розкрити основну проблематику оздоровчого середовища, ознайомитись з загальними проблемами, які мають оздоровчий напрям, і що саме головне, визначити для себе основні шляхи вирішення проблем, пов'язаних з оздоровчим процесом.

## 1. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

На сучасному етапі розвитку наукової думки однією з провідних залишається проблема всебічного розвитку особистості, в тому числі і фізичного. Особливе місце в цьому процесі належить проблемі здоров'я та здорового способу життя сучасної молоді, яка перебувають у соціально-віковому періоді, надзвичайно сприятливому щодо формування стійких психічних та фізичних особливостей, здатних у подальшому визначити життєвий вибір людини, її долю.

Багатовіковий досвід життєтворчості, що передається від покоління до покоління, привів до одночасного розуміння й визнання того, що в багатоманітному спектрі людських цінностей першочергове, особливо важливе місце займає здоров'я. Саме ним обумовлені найбільш значущі особливості людини як особистості, специфіка її соціальних взаємин, кількість і якість життя. Проте дані людинознавчих наук сьогодні однотайні в тому, що здоров'я має дві основні складові – вроджену і набуту, яка формується в значній мірі самою людиною і відображає її особисте прагнення, а також своєрідну оздоровчу грамотність, що становить істотну частину як особистої культури, так і культури суспільства загалом.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення залишається на сьогодні однією з найважливіших в Україні. На державному рівні її вирішення відбувається в ході реалізації таких напрямків, як медичний, спортивно-фізкультурний, соціальний та освітній. Саме освітній напрямок привертає значну увагу держави в цілому, органів охорони здоров'я та освіти, оскільки здоров'я молодого покоління грає надзвичайно важливу роль у житті всього народу. Разом з тим, статистичні дані свідчать, що його стан у сучасній Україні є незадовільним.

Особливу занепокоєність викликає те, що, за даними медиків, педагогів, соціологів, уже в початкових класах загальноосвітньої школи до 80% дітей мають відхилення у стані здоров'я, а за період навчання більшість із них набувають хронічних захворювань. Причиною цьому є низка об'єктивних обставин, до яких

належать, насамперед, несприятлива екологічна ситуація в більшості регіонів України, та економічні чинники, що призводять до зниження рівня життєзабезпечення населення [20].

Проблемою дослідження особливостей здоров'я людини, процесів оздоровчого спрямування займається такий науковий напрям, як валеологія. Валеологія - це наука про здоров'я людини, про шляхи та методи його збереження, його формування в певних умовах життєдіяльності. Як навчальна дисципліна вона являє собою сукупність знань про здоров'я, здоров'язбереження, та про здоровий спосіб життя людини. Термін “валеологія” (від лат. valeo – здоров'я, бути здоровим і грец. logos - навчання, наука) був уперше запропонований та впроваджений І.І. Брехманом у 1980 році. З того часу термін став загальноприйнятим, а валеологія як наука і як навчальна дисципліна набуває усе більш широкого визнання та розповсюдження не тільки в Україні, але й далеко за її межами [14].

Центральною проблемою валеології як науки, є відношення до індивідуального здоров'я людини, й виховання культури здоров'я в процесі індивідуального розвитку особистості. Предметом здорового способу життя є індивідуальне здоров'я людини, і його резерви. Об'єктом здорового способу життя є практично здорова людина, або особистість яка перебуває в стані захворювання, у певному різноманітті психофізіологічного, соціокультурного й багатьох інших аспектів існування. Саме така людина знаходиться поза сферою інтересів охорони здоров'я доти, поки вона не перейде у розряд людей, які захворіли. Маючи ж справу зі здоровою людиною, або людиною, що перебуває в групі ризику, використовуються функціональні резерви людського організму для збереження здоров'я переважно через залучення до здорового способу життя. Методом здорового способу життя є дослідження шляхів покращення та підвищення резервів здоров'я людини, що містить у собі пошук засобів, методів і технологій формування мотивації на здоров'я, залучення до здорового способу життя тощо. Тут, надзвичайно важливу роль відіграють якісна й кількісна оцінка здоров'я, а також резерви здоров'я людини, дослідження шляхів їхнього підвищення та покращення. Якщо якісну оцінку здоров'я людини у своїй практиці використовує

медицина, то кількісна оцінка здоров'я кожної конкретної людини є суцільно специфічною для валеології, й успішно розвиває й доповнює якісний аналіз здоров'язбережувальних технологій. Завдяки даному процесу науковець і сама конкретна людина здобувають можливість динамічної оцінки рівня свого здоров'я й проведення відповідних змін у своєму способі життя [11]. Мета здорового способу життя - це максимальне використання успадкованих механізмів і резервів життєдіяльності людини й підтримка на високому організаційному рівні адаптації організму до умов внутрішнього й зовнішнього середовища. У теоретичному аспекті ціллю основ здорового способу життя є вивчення закономірностей підтримки та покращення здоров'я, моделювання й досягнення здорового способу життя. У практичному значенні ціль основ здорового способу життя можна бачити в розробці та впровадженні відповідних заходів які спрямовані на зміцнення здоров'я, та визначення умов для збереження й зміцнення здоров'я.

Першочергові завдання здорового способу життя:

1. Дослідження стану здоров'я й резервів здоров'я людини, та їх кількісна оцінка.
2. Формування та впровадження установки на здоровий спосіб життя.
3. Збереження й зміцнення здоров'я, збільшення резервів здоров'я людини через залучення її до здорового способу життя.

Основні поняття, що визначають закономірності здорового життя людини – гомеостаз, адаптація, генотип і фенотип, здоров'я й хвороба, спосіб життя [1]. Основним питанням здорового способу життя є проблема здоров'я та здоров'язбереження. Що ж таке здоров'я? Простота відповіді на це питання - типу “це коли нічого не болить” – є не зовсім вірною, і дотепер конкретного визначення “здоров'я” не існує. У Великій медичній енциклопедії “здоров'я” трактується як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни. У той же час живий організм – це нестійка система, яка увесь час протягом свого розвитку змінює форми взаємодії з умовами навколишнього середовища, при цьому змінюється сам організм, а не середовище.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, “здоров'я - це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не проста відсутність хвороби або фізичних дефектів”. В.П. Скарбников трактує здоров'я як “процес (динамічний стан) збереження й розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя” [7]. І.І. Брехман визначає здоров'я як “здатність людини зберігати відповідному віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної й структурної інформації” [14]. З наведених визначень (а це далеко не повний їхній перелік) зрозуміло, що поняття “здоров'я” відображає якість пристосування організму до умов навколишнього середовища й представляє результат процесу взаємодії людини й середовища існування, сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних й соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

У наш час виділяють такі компоненти (види) здоров'я:

1. Соматичне здоров'я – це стан органів і систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби є не лише пусковим механізмом розвитку людини, а, й забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

2. Фізичне здоров'я – рівень росту й розвитку організму, його органів і систем, основу якого становлять морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують реакцію адаптації.

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого становить стан загального щиросердечного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їхнього задоволення [8].

Психічне здоров'я, як і здоров'я в цілому, характеризується:

- відсутністю захворювань психічних або психосоматичних;

- стабільним розвитком психіки, якщо мова йде про вікові особливості;
- нормальним (сприятливим) функціональним станом.

Під сприятливим психічним здоров'ям розуміється гармонічний розвиток психіки, що відповідає віку конкретної людини. Сприятливий функціональний стан розглядається як комплекс характеристик і функцій, що забезпечують ефективне виконання людиною завдань, що стоять перед нею у різних сферах життєдіяльності. Одним із основних показників стану психіки є розумова працездатність, що поєднує основні характеристики психіки – сприйняття, увага, пам'ять та ін.

Здоровий спосіб життя можна розглядати як науку про здоров'я людей, способи його збереження, зміцнення і покращення. Керуючись даним визначенням, до гносеологічних проблем основ здорового способу життя, які слід вирішувати як в методологічному, так і в методичному аспекті, слід віднести здоров'я, профілактику захворювань, зовнішнє середовище і спосіб життя. Значущість здоров'я як критерію оцінки стану суспільства і значущість зусиль, прикладених для його збереження і покращення, було давно усвідомлено у країнах, що стали на шлях цивілізованого розвитку, про що свідчать висловлення, практична діяльність багатьох політиків. Відомо, що здоров'я можна розглядати і вивчати з різних точок зору, на різних рівнях і характеризувати різними показниками. З філософських позицій здоров'я вивчається як співвідношення категорії якості, властивості об'єкта, що має свою власну суть і стан, які можна описати певними параметрами. Завдання полягає у виявленні цієї суті, у якій формі вона стає перед нами і якими категоріями її можна виразити і визначити. З соціоюридичних позицій здоров'я можна розглядати як право кожної людини і суспільства у цілому на володіння і розпорядження ним. З соціально-економічних — як критерій фізичного і інтелектуального потенціалу людства, його можливості створювати матеріальні і духовні цінності. Більш вузькими аспектами є ергономічний і інженерно-психологічний, які вивчають цей феномен у плані фізичної і розумової працездатності людини у процесі використання інженерних. інженерно-технічних систем. Є підстави вважати, що

наявність безлічі дефініцій здоров'я пов'язана не тільки з складністю самого значення, але і з відмінністю цілей, для досягнення яких використовується та або інша дефініція. З цієї причини, мабуть, немає необхідності у критиці більшості з них. Проте для використання безпосередньо у практиці необхідно, щоб у дефініцію не входили такі положення, які затрудняють або зовсім виключають будь-яку можливість виміряти кількісно цей феномен. Необхідність такого вимірювання абсолютно очевидна, оскільки не можна до кінця зрозуміти суть феномена, а тим більше прогнозувати його зміну і будувати раціональне управління ним, не знаючи кількісної сторони цієї суті і не знаючи принципів її вимірювання. До положень, які затрудняють дане вимірювання, можна віднести, наприклад, уявлення про здоров'я як про процес на тій підставі, що воно змінюється весь час. Процеси як такі складніше піддаються вимірюванню, значно легше вимірюється стан процесу у кожний даний момент часу. З цих дискретних станів потім складається уявлення про процес. У даному випадку процесом є життя, а здоров'я — стан цього процесу, його зріз у даний конкретний час. Не сприяє кількісному вираженню здоров'я і внесення до складових його критеріїв таких понять, як спосіб життя, вплив зовнішнього середовища і т.д. Ці чинники впливають на здоров'я і часом є основними, але вони знаходяться поза межами організму людини і не можуть характеризувати його суть. Не можна закладати у визначення здоров'я лише максимальний його рівень, як це спостерігається майже у всіх дефініціях. Здоров'я має безліч рівнів, і в житті потрібно вимірювати частіше за все не його максимальні показники, тобто ідеал, до якого треба прагнути, а той, який є об'єктивною реальністю сьогодення. До визначення здоров'я, потрібно ставити такі самі вимоги, як і до будь-яких інших дефініцій. Воно повинне відображати основні зв'язки, що становлять його суть, і бути гранично коротким. Далі, потрібно все ж таки розрізнити у дефініціях здоров'я взагалі як соціально-біологічний феномен, здоров'я індивідуальне і здоров'я суспільне. Перш за все трапляються визначення здоров'я взагалі. Класичним прикладом цього може бути відоме визначення ВООЗ. Воно не розраховане на можливість вимірювання здоров'я, а тому включає дуже невизначені критерії, у тому числі навіть соціальне благополуччя, яке явно знаходиться за межами

здоров'я і не може бути його частиною. Швидше, навпаки, здоров'я може служити частиною названого критерію[13].

З метою задоволення названих вище вимог до визначення здоров'я у нього слід вміщувати лише категорії живого, які є суттєві, у тому числі і людини. До таких належать перш за все структура, функція і адаптація. З цього виходить, що здоров'я на індивідуальному рівні є таким станом структури, функції і адаптаційних резервів, яке забезпечує людині життя зараз, в даний момент, і в даному конкретному середовищі. Звичайно, що цей стан може бути різним. Завдання полягає у тому, щоб виміряти цей стан і по можливості охарактеризувати його єдиним показником, оцінити ступінь його оптимальності, спрогнозувати подальший перебіг процесу життя, спрогнозувати і скорегувати його у бік досягнення максимуму здоров'я. Спроби вирішення цієї проблеми існують давно, проте дотепер вони реалізуються за допомогою використання негативної компоненти здоров'я, тобто за допомогою хвороби. При цьому вимірюється не кількість здоров'я, а величина його втрати, здоров'я практично характеризується як відсутність хвороби, чим порушується один із методологічних принципів пізнання, згідно з яким не можна довіряти визначенням, заснованим на віддзеркаленні негативних категорій суті.

Останніми роками з'явилися роботи, у яких, зокрема, пропонується процес життя індивіда подати у вигляді кривої величини здоров'я на графіку, де на одній осі позначається вік людини від народження до смерті, а на іншій осі – загальноприйняті опції рівнів здоров'я, а саме: «повне здоров'я», «практично здоровий», «передхвороба», «виражене захворювання» і «важка хвороба з повною інвалідністю». У різні періоди життя людини ця крива проходить через різні рівні такої градації і у цілому показує динаміку здоров'я за життя. Проте і в даному випадку в основі градації величини здоров'я лежить наявність або відсутність хвороби («повне здоров'я», «виражене захворювання», «тяжка хвороба»), або її попередників. Крім того, головним є те, що ця крива відображає ретроспективу, а для індивіда важливі оцінка на сьогодні, і прогноз на майбутнє життя. Іншими словами, потрібна не величина здоров'я в певних величинах, а його потужність, тобто кількість здоров'я на даному відрізку життєвого шляху. Пропонуються різні

критерії оцінювання цієї величини. Для оцінки структурних одиниць здоров'я використовуються показники фізичного розвитку, для оцінки функціональних одиниць — показники фізичної і розумової підготовленості, адаптаційні резерви оцінюються за певними біохімічними і імунологічними показниками. Їх вибір не є стандартним, і багато у чому залежить від позиції вченого, його наукової підготовленості і методичних можливостей. Не можна нехтувати при визначенні потужності здоров'я і показниками його негативної компоненти, тобто показниками хворобливості або морбідності. Вони можуть додаватися до позитивної компоненти, даючи суму потужності здоров'я індивіда. Методику цього додавання необхідно розробляти, використовуючи відповідний математичний підхід, і визначаючи значимість показників позитивної і негативної компонентів здоров'я (рис.1).

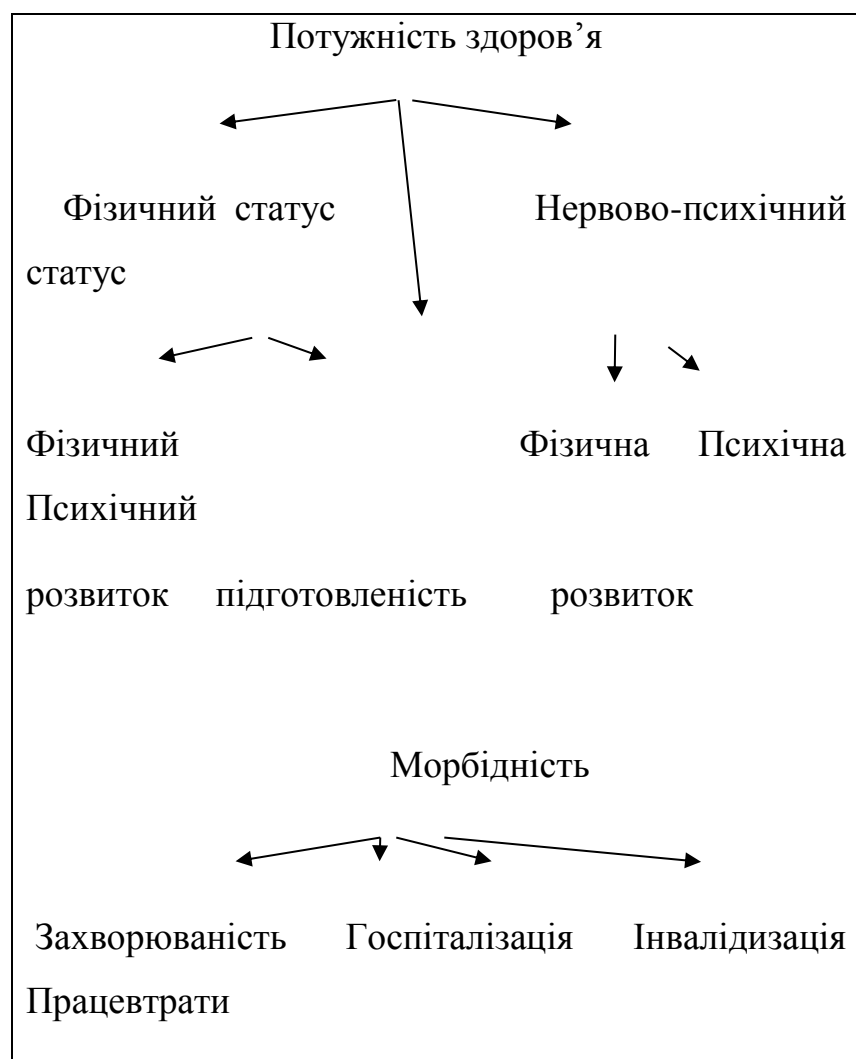


Рисунок 1- Оцінка потужності здоров'я

На схемі видно, що в цю систему введений термін «морбідність», або «хворобливість». Він існував і раніше. В медичній статистиці ним позначалася поширеність захворювань, що визначалася як відношення числа усіх захворювань за один рік, помножений на 1000, до середньої чисельності населення. Ми ж вкладаємо в даний термін інший зміст. Він виступає як сукупне позначення негативних показників здоров'я.

На схемі подана проста і загалом відома модель підходу до оцінки потужності здоров'я на індивідуальному, особистісному рівні. Вона може бути використана і нею користуються для оцінки здоров'я колективів, груп людей, проте, як зазначалося вище, практично реалізується вона тільки у частині морбідності, тобто негативної компоненти. Якщо ж при цьому досліджуються показники позитивної компоненти, то вони ніяк не поєднуються з негативними, а тому залишаються у стані «інформації для роздумів» [22].

Досить близько підійшли до рішення задачі визначення потужності здоров'я в Науково-дослідному центрі профілактичної медицини МОЗ України. Тут розроблена методика визначення кількості здоров'я, яка розрахована на реалізацію різних за ступенем складності програм обстеження індивіда: від найпростішої, що включає вимірювання таких показників, як маса тіла, зріст, кров'яний тиск, частота серцевих скорочень і вік, до складних, призначених для використання в центрах здоров'я. На базі цих даних визначаються ударний об'єм серця, пульсовий притік крові в судини голови і їх тонус, враховуються перенесені або існуючі захворювання (стенокардія, напруження, інфаркт міокарда, інсульт, шкідливі звички), після чого розраховується індекс здоров'я, відповідно до якого обстежуваний належить до однієї з п'яти груп потужності здоров'я: I — дуже низька (менше 40 одиниць); II — низька (40—50 одиниць); III — середня (55—64 одиниці); IV — висока (65—69 одиниць); V — дуже висока (більше 69 одиниць). Численні дослідження показали, що у найближчі 8 років у I групі вмирає кожний третій, в II — кожний п'ятий, в III — кожний десяти, й в IV — кожний двадцятий і в V — кожний сотий. Крім того, окремо пропонується розраховувати і так звану «якість здоров'я», або ступінь задоволеності ним, керуючись самооцінкою фізичного, психологічного і соціального самопочуття за

100-бальною шкалою (0—20 балів— дуже погане, 21—40 балів — погане, 41—60 балів — середнє, 61—80 балів — добре, 81—100 балів — відмінне) . Проте ця якісна компонента існує паралельно і не пов'язується з кількісною в єдиному показнику величини здоров'я, як це намагається зробити при оцінці суспільного здоров'я [18].

Поняття «суспільне здоров'я» не менш складне, ніж «здоров'я індивідуальне» або «здоров'я взагалі», і має також багато визначень. Деякі з них направлені на відображення загальних уявлень про суть цього феномена без виходу на критерій оцінки, інші, разом із загальними характеристиками, вказують на можливі показники, що дозволяють певною мірою визначити його величину. Проте з такими даними про суспільне здоров'я перейти до його кількісного відображення досить важко. Мабуть, так само як і у випадку з визначенням індивідуального здоров'я, тут слід подумати і про істотні ознаки, і про стислість. Якщо експлікувати (накласти) на поняття «суспільне здоров'я» ті самі атрибутивні ознаки або категорії живого, тобто структуру, функцію і адаптацію, то його можна розглядати як такий стан демографічної структури, фізичного і інтелектуального потенціалу, морально-психологічного клімату, який забезпечує певний рівень життя суспільства і виконання ним всіх інших соціальних функцій на даному історичному відрізку часу. Таке розуміння суспільного здоров'я відкриває можливість визначити соціально-значущі критерії його оцінки. Так, для демографічної структури можна взяти середню тривалість майбутнього життя і репродуктивну здатність популяції; для фізичного і інтелектуального потенціалу – інтеграл працездатності даної когорти або «когортної хвилі» протягом життя; для морально-психологічного клімату – інтеграл самопочуття і морально-психологічного комфорту протягом життя. Ці критерії є не тільки соціально-значущими, але і кінцевими. У них знаходять своє кінцеве втілення усі зміни здоров'я організму і популяції, як негативні, так і позитивні властивості, і всі незліченні показники, що їх відображають. Для наочності ці взаємостосунки можна подати у вигляді піраміди, на вершині якої сходяться у соціально-значущих критеріях усі названі зміни і показники (рис.2).

Соціально-значущі і кінцеві критерії були запропоновані вченими даного центру для оцінки впливу оздоровчого чинника на населення, але вони, мабуть, можуть бути експліковані і на здоров'я населення взагалі, у тому числі і на індивідуальне здоров'я, для якого вони пропонують таке визначення: «Здоров'я людини — це функціональний стан її організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну і розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорового потомства» [16].

	<b>Здоров'я</b>		
	Соціально-значущі показники (тривалість життя, працездатність, репродукція,		
	Медико-статистичні показники (фізичний розвиток, фізична		
	Морфо-функціональні, діагностичні показники (серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, кровоносної систем, системи сечовиділення, стани харчування і обміну речовин, нервово-психічної діяльності та ін.)		

Рисунок 2 - Структура здоров'я

Методика кількісного виразу цих показників описана П. В. Рамзаєвим із співавторами. У модифікації Г.І. Сидоренка вона має такий вигляд:  $VZ =$

$$\frac{T_{\phi}}{T_e} K_m + \frac{P_{\phi}}{P_e} K_n + \frac{C_{\phi}}{C_e} K_c + \frac{B_{\phi}}{B_e} K_s,$$

де тривалість фактична (Тф) — середня вірогідна тривалість життя;

працездатність фактична (Пф) — інтеграл фізичної і розумової працездатності протягом життя (визначається шляхом віднімання днів хвороби із загальної кількості днів працездатного відрізка життя);

самопочуття фактичне (Сф) — інтеграл морально-психологічного комфорту або самопочуття (визначається шляхом опитування або анкетування, для популяції — у вигляді поперечного зрізу);

відтворення фактичне ( $V_f$ ) — відтворення населення, виражене у вигляді коефіцієнтів природного приросту або у вигляді нетто-коефіцієнта відтворення населення;

$T_e, P_e, C_e, V_e$  — ті самі показники, але еталонні, тобто максимально досяжні або вже досягнуті у будь-якій країні або окремій популяції на даному відрізку часу;

$K_t, K_p, K_c, K_v$  — коефіцієнти соціальної значущості показника, визначаються методом експертних оцінок за 100-бальною шкалою.

Як експерт тут виступає населення, яке саме вирішує, яку цінність для нього має та або інша компонента здоров'я із чотирьох запропонованих для оцінки. Відповідно до цього визначається кількість балів для кожної компоненти. Якщо, наприклад, взяти величину середньої тривалості майбутнього життя даної популяції ( $T_f$ ) за 70 років при тому, що еталонна тривалість життя, вже досягнута якоюсь популяцією ( $T_e$ ), дорівнює 80 рокам; фактичну інтегральну здібність популяції до продуктивної фізичної і інтелектуальної праці з урахуванням осіб, не здібних до неї з дитинства ( $P_f$ ), взяти такою, що дорівнює 40 рокам (при еталоні, припустимо, 50 років); дані опитування самопочуття ( $C_f$ ) визначити у 60 балів при еталоні 100 балів; відтворення даної групи населення за нетто-коефіцієнтом відтворення ( $V_f$ ) становить 1,2 при еталоні, припустимо, 1,5, при цьому після опитування 1000 чоловік з'ясувалося, що в середньому значення тривалості життя вони оцінили в 50 балів, збереження працездатності – в 30 балів, самопочуття – в 10 балів і відтворення популяції також в 10 балів, тоді рівняння буде мати такий вигляд:

$$VZ = \frac{70}{80} \cdot \frac{50}{100} \div \frac{40}{50} \cdot \frac{30}{100} \div \frac{60}{100} \cdot \frac{10}{100} \div \frac{1,2}{1,5} \cdot \frac{10}{100}.$$

Розв'язавши його, ми отримаємо величину здоров'я досліджуваної популяції в порівнянні з можливою на даному історичному відрізку часу. У даному прикладі вона дорівнює 0,82. Цю величину можна перевести у роки повноцінного життя, якщо визначити, використовуючи метод експертних оцінок, їх еталонне

значення, а також домовившись про зміст цього поняття. Для цього необхідно відповісти на такі питання:

- 1) чи дорівнює їх кількість кількості років трудового стажу за винятком часу хвороб, тобто інтегралу працездатності ( $\Pi_{\phi}$ );
- 2) якщо не дорівнює, то з якого віку (з нульового або, припустимо, часу повноліття) і до якого віку обчислювати;
- 3) як чинити у випадках, коли людина (чи група людей) прожила частину життя і живе далі при повному здоров'ї і по своєму задоволена життям (самопочуття близько 90-100 балів), але ніде не працює. При цьому не беруть до уваги домогосподарок, оскільки вони з повним правом можуть вважатися людьми, які зайняті суспільно-корисною працею, вони забезпечують працездатність працюючих членів сім'ї. Сюди не входять навіть діти з того часу, коли вони починають обслуговувати себе, задовольняючи свої елементарні потреби, оскільки цим беруть на себе частину трудового навантаження матері, яка, у свою чергу, надає більше уваги членам сім'ї, що безпосередньо беруть участь у суспільному виробництві.

У разі рівності понять «час повноцінного життя» і «інтеграл працездатності протягом життя» відкривається можливість, після переходу від безрозмірної величини здоров'я до років повноцінного життя, визначати названі роки економічними категоріями, наприклад, у розмірах вартісного прибутку національного продукту, створюваного кожним членом суспільства. Вона загалом відома. Знаючи цю величину, можна підрахувати збиток, що наноситься державі внаслідок недоживання його громадян до реально можливої межі в існуючих умовах [2].

Підводячи підсумки сказаного, можна стверджувати, що сучасні основи здорового способу життя в прикладному плані можна визначити як комплекс медичних, профілактичних, наукових дисциплін і галузей практичної діяльності лікарів, що мають на меті збереження і зміцнення здоров'я, шляхом попередження

хвороби і передчасного старіння організму. Для реалізації даного методу потрібно вивчати навколишнє середовище і його вплив на організм людини, колективи, нації, що виявляє шкідливі чинники середовища і встановлює гранично допустимі межі їх дії, розробляти рекомендації з усунення шкідливих чинників і раціонального використання корисних.

## 2. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ОЗДОРОВЧОМУ АСПЕКТІ

В основі фізичного виховання лежать досягнення високого рівня здоров'я і загартованості організму, а також формування позитивних установок на фізичну активність. В сучасному світі, на думку вчених, постійно зростає навантаження на центральну нервову систему студентської молоді, а фізична робота витісняється розумовою, особливо в умовах дистанційного навчання, тому в умовах сьогодення актуальною постає роль засобів фізичного виховання в нейтралізації впливів шкідливих факторів навколишнього середовища.

Науковцями США доведено, що фізичне виховання в закладах освіти повинне підтримувати фізичний розвиток та фізичну підготовку молоді, та особливо готувати її до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах. Найважливішими завданнями при цьому вважаються: набуття молоддю необхідних знань, оволодіння певними руховими навичками, використання їх в повсякденному житті, а також оволодіння вмінням самостійно підтримувати високий рівень фізичної працездатності, удосконалення своїх рухових здібностей [19].

За останні роки велике занепокоєння викликають основні медико-демографічні показники, такі як дитяча смертність, смертність населення різних вікових груп, тривалість життя. Порушення в стані здоров'я студентської молоді приносять нашій країні великі соціальні та економічні збитки, які виражаються у зниженні трудового та оборонного потенціалу держави (особливо в умовах воєнного стану), також це стає причиною нещастя багатьох сімей де є діти-інваліди.

Загальновідомо, що організм людини влаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко приводить до погіршення стану здоров'я. Науковцями доведено, що поступове руйнування організму і виснаження фізичних і інтелектуальних сил збільшується щоденно. Французький лікар А. Труссо писав, що рух за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі ліки у світі не можуть замінити рух [3].

Науковці визначили 5 основних типів фізичних навантажень:

1. Ізометричні вправи — це такі фізичні вправи, при яких м'язи напружуються, але руху в суглобах немає. Наприклад, стоячи перед дзеркалом необхідно напружувати м'язи протягом 10-20 с, а потім розслабитися. Якщо опиратися на нерухомий предмет - це також буде класичним прикладом ізометричних вправ.

Наукові дослідження показали, що ізометричні вправи сприяють збільшенню розмірів і сили м'язів, але такі вправи зовсім не мають позитивного впливу на серцево-судинну систему. Навпаки, ізометричні скорочення м'язів кисті (стискання предмета протягом декількох секунд) приводять до короткочасного підвищення артеріального тиску, що є потенційно небезпечним для хворих осіб гіпертонічною хворобою серця. Такий вид фізичної активності може спровокувати порушення серцевої діяльності або навіть інфаркт.

2. Ізотонічні вправи — це такі фізичні навантаження, при яких відбувається скорочення м'язів і здійснюється рух в суглобах. Класичним прикладом є такі види спорту, як важка атлетика та гімнастика. Ці вправи допомагають наростити м'язову масу і збільшити її силу, але як і ізометричні вправи, вони не суттєво впливають на серцево-судинну систему: не сприяють розвитку витривалості, не збільшують циркулюючий об'єм крові і життєву ємкість легень, не знижують артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Доведено у наукових дослідженнях, що можна розвинути неймовірну м'язову масу і силу, і в той же час мати порушення стану серцево-судинної системи.

3. Ізокінетичні вправи — відносно нова категорія фізичних вправ, яка включає в себе підймання спортивних снарядів при різних швидкостях. Наприклад, в звичайній ізотонічній вправі піднімаючи штангу людина потім кидає її на підлогу. В ізокінетичній вправі витрачаються зусилля не тільки на те щоб підняти штангу, але й на те щоб опустити її у вихідне положення. Важливо, що крім зміцнення м'язів, ізокінетичні вправи сприяють розвитку витривалості, наприклад біг і плавання.

4. Анаеробні вправи — вправи, які виконуються за короткий проміжок часу (секунди) без використання кисню. Іншими словами, будь-яка вправа максимальної потужності (як спринт), при якій втома досягається за 2-3 хв., вважається анаеробною. Наприклад, 100-метрове прискорення майже цілком є анаеробним, в той час як марафонський біг на 99% є аеробним. Спринтер може пробігти всю дистанцію взагалі не дихаючи, а марафонець повинен 2 і більше години підтримувати рівновагу між витратою кисню та його споживанням.

5. Аеробні вправи — це вправи, які вимагають великої кількості кисню протягом тривалого часу і примушують організм вдосконалювати киснево-транспортну систему. При виконанні цих вправ зростає об'єм крові, збільшується об'єм легень, укріплюється міокард, зменшується концентрація холестерину в крові та ризик захворіти ішемічною хворобою серця. Аеробні вправи, як правило, пов'язані з подоланням довгих дистанцій в повільному темпі, без виконання швидких ривків.

Для того, щоб аеробні вправи принесли максимальну користь необхідно виконувати вправи з великою або максимальною частотою серцевих скорочень (для кожної людини ці показники є особистими, в залежності від рівня фізичної підготовленості). В цьому випадку потрібно керуватися концепцією оптимального ЧСС - мінімальна частота серцевих скорочень, при якій досягається оптимальний оздоровчий ефект.

Як визначити оптимальну ЧСС? Спочатку для цього потрібно від 205 відняти половину вашого віку (у жінок — від 220 відняти вік). Наприклад, в 50 років максимальна частота серцевих скорочень у чоловіків складає  $205 - 25 = 180$  уд/хв, у жінок —  $220 - 50 = 170$  уд/хв. Оптимальна ЧАСС дорівнює 80% від цих показників. Наприклад, 80% від 180 складає 144 уд/хв. Якщо довести ЧСС до цієї цифри і утримувати в даному режимі протягом як мінімум 20 хв. при заняттях 4 рази в тиждень, то це означає що ви отримуєте хороший аеробний ефект від фізичних навантажень [15].

Загартовування є обов'язковим елементом фізичного виховання, яке має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення імунітету і збільшення працездатності.

Суть загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного апарату, в розвитку захисних функцій організму до шкідливих факторів зовнішнього середовища. В результаті загартовування підвищується стійкість організму до несприятливих факторів.

Науковці відмічають, що загартовування зміцнює нервову систему людини, що є особливо важливим у студентському віці. Останнє пояснюється тим, що шкіра і нервова система функціонально тісно пов'язані між собою, оскільки розвиваються з одного зародкового листка. При загартовуванні необхідно дотримуватися певних принципів:

1) Принцип поступовості. Він передбачає поступове підвищення сили подразнення на організм. Так, приступаючи до водних процедур, необхідно починати з використання прохолодної води, а потім переходити до більш низьких температур, поступово знижуючи температурні показники;

2) Принцип систематичності занять з загартовування організму. Загартовуючі процедури слід здійснювати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника формується і розвивається необхідним чином лише при багатократному її повторенні;

3) Принцип використання різноманітних засобів загартовування;

4) Принцип індивідуалізації при загартуванні (урахування віку і стану здоров'я) [10].

Загартування можна проводити за допомогою як локальних, так і загальних процедур. Що стосується розтирання шкіри після охолодження, то це уповільнює утворення стійкості до різких перепадів температур. Покращують загартовуючий ефект і м'язеві навантаження з вираженою теплопродукцією. Тому фізичні

вправи, які використовуються в процесі загартовування, повинні бути помірними або співвідносними з інтенсивністю охолодження.

Загартування повітрям. Повітряні ванни є найбільш доступними та безпечними. З них рекомендується починати загартовувальні процедури. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти та іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. Фахівці рекомендують починати процедуру загартування повітрям з температурою 15-20°C, по мірі адаптації до цих показників знижувати температуру до 10°C, починаючи з тривалості процедури 15-20 хв. в поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і використанням теплої душі. Однією із форм загартування холодним повітрям зимою є сон з відкритою кватиркою.

Загартовування водою. Вода має велику теплопровідність і сильний термічний вплив, порівняно з повітряною ванною тієї ж температури. Головними факторами гідропроцедур є температура, тривалість дії, механічний (масуючи) тиск і гідроудари, особливо при плаванні і прийомі душі, що покращує лімфо та кровообіг в організмі людини. Для загартування необхідно використовувати прохолодну (13-20°C) і холодну (нижче 10°C) воду. Температура повітря на початку водного загартування повинна становити 17-20°C.

При водних процедурах необхідно добиватися прояву шкіряної реакції — почервоніння і відчуття підвищення температури частини тіла. Найкращий період для проведення процедур із загартовування - це відразу після ранкової гімнастики. Застосування холодних процедур перед сном не рекомендуються, оскільки вони сприяють збудженню нервової системи, та можуть погіршувати сон. Ранкові водні процедури сприяють активізації організму та приводять його до бадьорості. Загартовування водою починають з обтирань рушником, змоченим водою. Тривалість процедури – 4-5 хв. Більший загартовувальний ефект дає використання холодної душі. Тут механічний напір води досягає 4 атмосфер.

Температура душа на початку загартовування становить біля 30-32°C, тривалість прийому — не більше 1 хв. Далі температуру слід знижувати приблизно на 1°C через кожні 3-4 дні, а тривалість процедури збільшувати до 2 хв.

Для отримання високого рівня загартованості використовуються контрастні душі поперемінно холодною і теплою водою. Підвищують імунітет до простудних захворювань такі прості і доступні всім водні процедури як обливання стоп і полоскання горла холодною водою. Особливо корисним такий вид загартовування є для тих, хто схильний до хронічних захворювань носоглотки. Стопи (до кісточок) занурюють в таз з водою кімнатної температури на 1 хв. Потім їх розтирають махровим рушником до відчуття потепління у стопах. Тривалість процедури необхідно щоденно збільшувати на 1 хв., аж до 10 хв., знижуючи при цьому температуру кожні 3 дні на 1°C. Через 2 місяці температура повинна становити не вище 5-7°C. Корисно загартовувати ноги, поперемінно опускаючи їх до теплої та холодної води [12].

Прийом повітряно-сонячних ванн. В помірних дозах сонячне проміння сприятливо впливає на обмінні процеси, розвиток організму, посилює дихання і кровообіг. Крім того, сонячні ванни сприяють адаптації організму до високих температур. Починають загартовування сонцем з 5-10 хв. кожний день, доводячи час до 2-3 год.

Сонячні ванни краще приймати в ранкові години – з 9.00 до 10.30. Найбільш корисним для нашого регіону є травневий загар. Приймати сонячні ванни необхідно через 2 години після прийому їжі.

Загартування ходінням босоніж є корисним в багатьох аспектах. Дослідження науковців свідчать, що терморцептори нерівномірно розміщені на поверхні шкіри. Якщо на 1 см<sup>2</sup> шкіри в середньому приходиться по 2 точки, які сприймають тепло (сосочки Руфіні) і 12 холодних точок (колби Краузе), то на шкірі стоп і слизовій оболонці дихальних шляхів їх є значно більше. Велика кількість холодних і теплових точок на підшві є причиною того, що саме

охолодження ніг у незагартованих людей часто викликає простудні захворювання.

Взуття для сучасної людини створює для ніг постійний комфортний мікроклімат, тому від функціональної бездіяльності теплорегуляторна реактивність рецепторів підошв поступово знижується. Будь-яке охолодження ніг у незагартованої людини може викликати застуду. До того ж, оскільки стопи знаходяться в безпосередньому рефлекторному зв'язку із слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів, при місцевому охолодженні ніг їх температура різко знижується, внаслідок чого виникає кашель і хриплість. Охолодження слизової оболонки дихальних шляхів у незагартованих людей сприяє активізації вірусів грипу, які при звичайній температурі тіла людини залишаються в пасивному стані та гинуть через 1-2 дні, не викликавши хвороби.

Крім загартовуючої дії ходьба босоніж також впливає на багато функцій організму через тактильну чутливість шкіри підошвенної поверхні стопи. На підошві є величезна кількість механорецепторів, які сприймають різноманітні тактильні подразнення від легких дотиків до сильних натискувань і ударів, які викликають біль. На кожен 1 см<sup>2</sup> поверхні шкіри приходиться в середньому до 200 механорецепторів (тілець Мейснера, дисків Меркеля і Паччіні), а на підошві їх є значно більше. Так, академік А.А.Микулін вважає, що іоносфера через атмосферу «забирає» з людини негативно заряджені іони, а зарядження статичною електрикою відбувається безпосередньо від земної поверхні через ноги [17].

### 3 ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНСТВА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Раціональне харчування (ratio — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Харчування є одним з найбільш активних та важливих факторів зовнішнього середовища, яке різноманітно впливає на організм людини: забезпечує його зростання, розвиток, збереження здоров'я, працездатності та оптимальної тривалості життя. Все це забезпечується щоденним, регульованим прийомом їжі з певним набором продуктів харчування. Помилки у структурі харчування стають однією з причин багатьох тяжких захворювань, у тому числі найпоширеніших серцево-судинних захворювань та раку. Гігієнічні заходи щодо профілактики захворювань засновані на сучасних знаннях про сутність процесів обміну речовин та підтримання гомеостазу.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов прийому їжі.

Вимоги до харчового раціону:

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;

б) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;

7) санітарно-епідемічна безпечність.

Основні гігієнічні вимоги до вживання їжі:

- відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.
- необхідне дотримання режиму харчування (за часом та за навантаженнями). При стабільному режимі харчування (у певний час) в організмі перед прийомом їжі починає посилено активізуватися вироблення важливих необхідних ферментів, що беруть участь у перетравленні та засвоєнні їжі, і тому виникає почуття здорового апетиту. Систематичність та регулярність харчування в відповідно до вироблених своїми біоритмами забезпечує не тільки якісне перетравлення їжі, але її повне засвоєння шлунково-кишковим трактом. Нестабільний прийом їжі тільки за наявності вільного часу (причому щодня у різний час) призводить до погіршення процесів перетравлення та засвоєння їжі, перевантаження травного апарату та організму загалом через нестачу власних ферментів, які виробляються у нашому організмі;
- постійна активізація травлення перед їжею. Стабільна та помірна фізична навантаження за 1-2 години до їжі дозволяє підвищити обмінні процеси в нашому організмі, а також активізувати всі вироблені травні ферменти;
- приймати їжу необхідно лише за настання почуття голоду. Справжнє почуття голоду з'являється лише тоді, коли з'їдена їжа пройшла всі стадії травлення та засвоєння нашим організмом. Їжа без почуття голоду не йде на користь, оскільки людину живить не те, що вона з'їла, а те, що засвоїв її організм;
- обов'язково ретельне пережовування їжі. Серед численних різних рекомендацій щодо необхідної кількості жувальних рухів найбільш прийнятною є наступна: їжу слід жувати доти, доки зберігається її смак і післясмак, і тільки потім ковтати;

- приймати їжу слід повільно, без поспіху. Їжа без поспіху, у спокійному, розміреному темпі є найефективнішим засобом підтримки гарного здоров'я. Швидкий прийом їжі несприятливий для травлення;
- необхідно правильно поєднувати продукти харчування при готуванні та прийомі їжі. Для повноцінного сприятливого перетравлення різноманітної їжі, яку ми вживаємо одночасно, необхідно дотримуватися умов сумісності продуктів харчування за перетравним середовищем і за часом перетравлення. У дотриманні цього принципу сумісності товарів закладено основний резерв здоров'я та нормалізації надмірної ваги, що вже перевірено та доведено багаторазово;
- важливо так само правильно дотримуватися послідовності вживання різних продуктів. Для збереження здоров'я слід запам'ятати наступні елементарні правила: спочатку слід приймати рідкі продукти - потім тільки тверді; спочатку сирі - потім лише варені (смажені, запечені тощо); солодке слід приймати до їди, але не після неї; жирна їжа наприкінці, але не на початку; гострі страви та алкоголь не можна вживати на голодний шлунок, а тільки після деякої кількості їжі чи напоїв нейтрального смаку, які не дратують шлунок; занадто холодні або гарячі страви не вживати на початку їжі, а лише після їжі або напоїв, температура яких близька до температури тіла;
- протягом дня необхідно розумне вживання рідини. Вживання води, як і інших рідин, дуже позитивно впливає на процес повного очищення внутрішнього середовища нашого організму. Кількість необхідної для організму рідини, яку рекомендується випивати протягом дня, залежить від багатьох факторів (температура навколишнього середовища, комплекція, вік тощо). Приблизною рекомендованою нормою для дорослої людини є 2 л рідини протягом дня [4].

Правильне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

При оцінці раціонального харчування та якісного складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування по ряду основних компонентів – низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, кальцію, аскорбінової кислоти та тіаміну, та інших необхідних організму вітамінів та незамінних речовин.

Для більшості студентів виявлено такі порушення режиму харчування: 30-50% не снідають, 20-40% харчуються двічі на день, близько 20% не обідають або обідають нерегулярно, близько 35% не вечеряють. Відмічено рідкісне вживання гарячих страв, у тому числі першої страви, пізня за часом прийому вечеря. Відповідно до різних численних фізіологічних рекомендацій енергетична потреба студентів чоловічої статі оцінена в межах 10 МДж (2685 ккал), студенток жіночої статі 10.2 МДж (2534,5 ккал). На білки доводиться близько 15% добової енергетичної цінності всього раціону, причому частка білків тваринного походження має становити не менше 65% від загальної кількості їх у раціоні. Саме виконання цієї вимоги гарантує не тільки забезпечення достатнім вмістом незамінних амінокислот для нашого організму загалом, а й їх оптимальну збалансованість у раціоні харчування.

Жири мають становити близько 35% загальної енергетичної цінності раціону збалансованого харчування студентів. При цьому на частку жирів рослинного походження має бути близько 35% їх загальної кількості. Добова потреба студентів в основних мінеральних речовинах має бути забезпечена надходженням в організм кальцію в кількості 850 мг, фосфору - 1700 мг, магнію - 600 мг, калію – 2600-5500 мг, заліза – 20 мг. У збалансованому харчуванні студентів слід прагнути більш повної відповідності між енергетичною цінністю та якісним складом фактичних раціонів харчування та потребами в енергії та харчових речовин нашого організму загалом.

Потрібно підтримувати постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% — на вуглеводи, 20% — білки і 30% — жири.

Дотримуйтеся правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожен прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% — на обід, 25% — на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерею. Протягом 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють в другій половині дня, їдять менше.

Незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з раціональним харчуванням пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, в той час як лімітоване вживання калорій може привести до її зменшення [6].

Для покращення організації споживання продуктів харчування, контролю за збалансованими витратами та надходження калорій в організм людини, зменшенню надлишкової ваги, фахівцями були розроблені рекомендації, які активно застосовуються в умовах сьогодення, зокрема під час дистанційного навчального процесу сучасної молоді (Додаток 1).

## 4. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Психічне здоров'я** — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів. Розглядається як широке міждисциплінарне поняття, характеризується центральною властивістю індивіда до усвідомлення себе як суб'єкта, взаємодіючого з навколишнім світом. У психології розуміння психічного здоров'я тісно пов'язано із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає «суб'єктивне благополуччя,— стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, самореалізацію, автономію, компетенцію, взаємовідносини між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу та ін.» Крім того, ВООЗ стверджує, що благополуччя особистості охоплюється реалізацією її здібностей, подоланням нормальних життєвих напружень, можливостями протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою громаду.

Психічне та фізичне здоров'я — це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються та глибоко взаємозалежні. Психічне здоров'я знехтуване занадто довго має вирішальне значення для загального благополуччя людей, суспільства та країни. Психічне здоров'я має найважливіше значення для нашої колективної та індивідуальної здатності як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, працювати, творити й самовиражатися, і бути щасливим й задоволеним життям.

Знаменитий старогрецький засновник медичної школи Гіппократ (460-377 рр. до н.е.) — якого сприймають як першого лікаря, який відкинув забобони, легенди й ідеї, що хвороба надприродна та є породженням божественної сили — висловив припущення, що причиною психічних розладів є захворювання мозку; залишив приблизні описи меланхолійних і маніакальних станів, недоумкуватості, імбецильності.

У Стародавньому Римі існував науковий підхід до лікування психічно хворих. У працях римських лікарів наявні навіть класифікації психічних хвороб. Авл Корнелій Цельс ділив усі психічні захворювання на три групи: гострі гарячкові, хронічні безгарячкові, галюцинаторно-маячні; пропонував методи лікування, в тому числі й психотерапію.

У цей час римський лікар Аретей Каппадокійський описав маніакальну та депресивну фазу психозу. Римський лікар Клавдій Гален дав анатомічний опис центральної нервової системи. Римський лікар Целій Авреліан був першим, хто вважав, що причиною психічних хвороб можуть бути соматичні захворювання.

Античні лікарі лікували психічні відхилення, поєднуючи медичні і психологічні засоби; багато грецьких лікарів спочатку виписували хворому тепло і дружню підтримку, музику, масаж, фізичні вправи і ванни.

### ***Виділяють 7 складових психічного здоров'я людини:***

***1. Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».*** Якщо людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не цілісно, не має усвідомлення життя, як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – це привід звернути увагу на своє психічне здоров'я.

***2. Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях.*** Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її з зони комфорту, то має бути чіткий план дій, де б вона почувала себе максимально захищеною.

***3. Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.*** Здатність до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки.

***4. Адекватність психічних реакцій впливу середовища.*** Коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника.

***5. Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.*** Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи загальноприйнятим

нормам, це говорить про порушення психічного здоров'я (до прикладу, закидати ноги на стіл в громадських місцях).

**6.Планування власної життєдіяльності та її реалізації.** Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіку.

**7.Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.** Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.

### ***Як підтримати психічне здоров'я***

Турбота про себе може зіграти важливу роль у підтримці вашого психічного здоров'я та допомогти у лікуванні та одужанні, якщо у вас діагностували психічне захворювання.

Турбота про себе означає знаходити час на заняття, які допоможуть вам жити добре та покращити як фізичне, так і психічне здоров'я. Фахівці дали кілька порад, як підтримати своє психічне та фізичне здоров'я:

***Регулярно займайтеся спортом.*** Усього 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій та покращити здоров'я. Дослідження свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Регулярна фізична активність також запобігає неінфекційним захворюванням, таким як хвороби серця, ожиріння, діабет і деякі види раку.

***Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення.*** Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня.

***Дбайте про сон.*** Дотримуйтеся графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо. Синє світло від пристроїв та екранів може ускладнити засинання, тому зменште вплив синього світла від телефону чи комп'ютера перед сном.

***Спробуйте заняття з релаксації.*** Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні

вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які вам подобаються, наприклад, ведення щоденника.

***Визначте цілі та пріоритети.*** Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Навчіться говорити "ні" новим завданням, якщо ви починаєте відчувати, що берете на себе занадто багато. Намагайтеся пам'ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.

***Практикуйте подяку.*** Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні. Запишіть їх увечері або прокрутіть у голові.

Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.

***Залишайтеся на зв'язку.*** Зверніться до своїх друзів або членів сім'ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

### ***Коли звернутися по професійну допомогу***

Зверніться по професійну допомогу, якщо ви відчуваєте серйозні або тривожні симптоми, які тривають 2 тижні або більше, такі як:

- проблеми зі сном;
- порушення апетиту, що призводить до небажаних змін маси тіла;
- труднощі з концентрацією уваги;
- втрата інтересу до речей, які вам зазвичай приносять задоволення;
- нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки;
- постійне відчуття втоми та втрати енергії;
- думки про смерть чи самогубство.

Не чекайте, поки ваші симптоми стануть непереборними, поговоріть про свої побоювання з лікарем, який за необхідності може скерувати вас до фахівця в сфері психічного здоров'я.

## *Зміцнення і захист психічного здоров'я*

Зміцнення психічного здоров'я включає дії, які зміцнюють психологічне здоров'я. Вони можуть включати створення навколишнього середовища, підтримуючого психічне здоров'я.

Атмосфера, в якій забезпечені повага і захист основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав, є основою психічного здоров'я.<sup>[1]</sup> При відсутності безпеки і свободи, які забезпечуються цими правами, підтримувати високий рівень психічного здоров'я складно.<sup>[1]</sup>

Конкретні шляхи зміцнення психічного здоров'я включають наступне:<sup>[1]</sup>

- заходи в ранньому дитинстві (наприклад, створення стабільної обстановки, що відповідає потребам дітей в плані здоров'я і харчування, що забезпечує захист від небезпечних факторів і можливості для раннього навчання та спілкування з іншими на принципах чуйності, емоційної підтримки і стимулюючого впливу на розвиток);
- підтримка дітей (наприклад, програми з придбання навичок, програми з розвитку дітей і молодих людей);
- надання соціально-економічних можливостей жінкам (наприклад, поліпшення доступу до освіти і схеми мікрокредитування);
- соціальна підтримка літніх людей (наприклад, ініціатива з організації знайомств, місцеві денні центри для людей похилого віку);
- програми, націлені на вразливих людей, включаючи меншини, корінні народи, мігрантів і людей, які постраждали від конфліктів і стихійних лих (наприклад, психосоціальні заходи після стихійних лих);
- заходи щодо зміцнення психічного здоров'я в школах (наприклад, програми, що підтримують екологічні зміни в школах);
- заходи щодо зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях (наприклад, програми з профілактики стресу);
- стратегії в області житлових умов (наприклад, поліпшення житлових умов);

- програми щодо запобігання насильства (наприклад, обмеження доступу до алкоголю і зброї);
- програми розвитку окремих спільнот (наприклад, ініціативи "Товариства, які піклуються", комплексний сільський розвиток);
- зменшення масштабів убогості і соціальний захист незаможних;
- антидискримінаційні закони і кампанії;
- зміцнення прав і можливостей осіб з психічними розладами та турботи про них.
- впровадити в щоденну практику звички раціонального та здорового харчування, практики усвідомленості, медитації, дихальні вправи

Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

Вона має наснагу розвиватися та допомагати іншим це. Попри труднощі життєвого шляху, має сили до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс – одні з найважливіших критеріїв психологічного здорової людини. Але ми маємо пам'ятати, що гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою. Коли ми здатні чути власні потреби та бажання, а також шукати та знаходити шляхи їх вирішення.

## 5. ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Відома фраза «всі хвороби від нервів» трансформувалась у «всі хвороби від стресів». І не без підстав. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі фахівці вважають що ця цифра вдвічі є більшою. Проте факти свідчать, що 30-50% відвідувачів поліклінік - це практично здорові люди, які потребують лише деякої корекції емоційного стану.

Проте, автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути корисним, сприяючи підвищенню адаптивних можливостей організму, і навіть називає його «гострою приправою до повсякденної їжі життя» стверджуючи, що лише за певних умов стрес є хвороботворним. В останньому випадку психічні переживання, що пов'язані зі стресом, можуть привести до патологічних змін в організмі та в підсумку до захворювань внутрішніх органів або, як їх ще називають, психосоматичних хвороб («сома» — по латині «тіло»). Проте, психіка людини може бути як причиною виникнення стресів, так і найсильнішим проти них захистом. В цьому плані виділимо три думки:

1. Здоров'я (фізичне і психічне) — пов'язане із світосприйняттям, «настроєм» та способом життя. Те, що ми думаємо, відчуваємо, робимо, до чого прагнемо, визначають наше здоров'я не менше, ніж здоров'я визначає наше життя.

2. Людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я та благополуччя своїх рідних. Розуміння цієї відповідальності може багато змінити в житті. Оздоровлюючись ми даруємо радість життя і оточуючим.

3. Збереження або здобуття здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей нашим бажанням. Як зазначав Станіслав Єжи Лец: «Піднімайся над собою, але не втрачай себе з виду» [21].

В перекладі з англійської, слово «стрес» означає тиск, натяг, зусилля, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. Вперше це слово з'явилося в 1303 році у віршах поета Роберта Маннінга: «...ця мука була манною небесною, яку господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі».

До літератури з медицини і психології слово «стрес» потрапило півстоліття назад. В 1936 році в журналі «Nature», в розділі «Листи до редактора» було опубліковане коротке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє (тоді ще нікому невідомого) під назвою «Синдром який викликається різними пошкоджуючими агентами».

В студентські роки Сельє звернув увагу на той факт, що різні інфекційні захворювання мають схожий початок: загальне нездужання, втрата апетиту, температура, озноб, ломота та болі в суглобах. Дослідження підтвердили спостереження молодого науковця. Вони показали, що не лише інфекції, але й інші шкідливі фактори (охолодження, опіки, рани, отруєння тощо), поряд із специфічними для кожного із них наслідками, викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Сельє припустив, що існує спільна неспецифічна реакція організму на будь-яку «шкідливість», направлена на мобілізацію захисних сил організму. Цю реакцію він назвав стресом. Отже, Сельє припустив, що будь-яка потреба в перебудові вимагає неспецифічної «адаптаційної енергії» подібно до того, як «різні побутові предмети — обігрівачі, холодильники, дзвінки чи лампи — які дають відповідно тепло, холод, звук і світло, залежать від спільного фактору — електроенергії».

Сельє виділив три стадії розвитку стресу. Перша — *реакція тривоги*, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає *стадія опору*, коли організму вдається (за рахунок попередньої мобілізації) долати шкідливий вплив. В цей період може спостерігатися підвищена стресоопірність. Якщо ж дію шкідливих факторів тривалий час не вдається усунути, подолати, настає третя стадія — *виснаження*. Пристосувальні можливості організму знижуються. В цей період він гірше захищений від нових шкідливостей, збільшується небезпека захворювань.

Поняття «стрес» з часом стало більш широким. Слово «стресор» стало означати не лише фізичний, але й «чисто» психологічний вплив, а слово «стрес» — реакцію не лише на фізично шкідливі впливи, але й на будь-які події, які викликають негативні емоції [20].

Відомо, що емоції можуть бути позитивними — приємними або негативними - неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі як естетичні, етичні, творчі, і нижчі, пов'язані із потребами організму у воді, їжі, продовженні роду та інші. Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. В побуті, під час навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають відношення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх направленість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні і ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємним іншому. Але спільним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, подавляють творчу активність, знижують працездатність.

Пізніше Сельє запропонував розрізняти стрес і дистрес (англ. distress — виснаження, нещастя). Сам по собі стрес Сельє став розглядати, як позитивний фактор, джерело підвищення активності, радості від зусилля і успішного подолання. Дистрес настає лише при дуже частих або надмірних стресах, в такому поєднанні несприятливих факторів, коли переважає не радість подолання, а почуття безпомічності, усвідомлення надмірності, непосильності і небажаності потрібних зусиль.

Виникаючі при стресі складні фізіологічні і біохімічні зсуви — це прояви древньої, сформованої в ході еволюції *оборонної реакції*, або як її називають *«реакції боротьби і втечі»*. Ця реакція миттєво включалась у наших предків при найменшій загрозі, забезпечуючи з максимальною швидкістю мобілізацію сил організму, необхідних для боротьби з ворогом або втечі від нього. Успадкована від тварин, вона включається у людини при будь-якій загрозі організму зовні. В цьому — одне із основних джерел хвороботворності стресів [15].

В боротьбі зі стресом вчені рекомендують збільшити стресостійкість та сприяти зменшенню негативного впливу стресових ситуацій на життєві процеси, в тому числі і на навчання ( Додаток 2).

Матеріальною основою психіки людини є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль грає центральна (ЦНС) і периферична

нервова система. В найбільш загальному вигляді до ЦНС відноситься головний мозок і спинний мозок.

Головний мозок людини є вищим відділом ЦНС. Кора головного мозку (зовнішній шар) складається із більше як 14 млрд. високодиференційованих нервових клітин, що забезпечують процес мислення. Симетричні півкулі головної кори у людини виконують різні функції. Звичайно права півкуля здійснює операції із чуттєвими образами об'єктів, а ліва із знаками (мовними і іншими).

В глибині мозку розміщені більш древні по часу формування відділи, які забезпечують діяльність вегетативної нервової системи. Тут же розміщується спеціальне утворення — лімбічна система з ретикулярною формацією, яка забезпечує прояви емоцій (почуттів). Видалення або подразнення окремих ділянок лімбічної системи приводить до появи емоцій люті, страху, задоволення та ін. Лімбічна система зв'язана із центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку [5].

Вегетивна нервова система здійснює регуляцію роботи внутрішніх органів, процесів обміну, кровообігу, травлення, дихання, виділення. Діяльність вегетативної нервової системи направлена на збереження сталості внутрішнього середовища – гомеостазу. В ній є дві підсистеми: симпатична і парасимпатична. Активність симпатичної нервової системи направлена на мобілізацію ресурсів організму, на підвищення його готовності до дії: частішають і посилюються скорочення м'язу серця; глюкоза звільняється і виділяється в кров, де служить готовим «пальним» для м'язевої активності; кровопостачання шкіри і внутрішніх органів зменшується (блідість обличчя при хвилюванні), а м'язів і мозку — збільшується. Крім того, зростає здатність організму до заживлення ран, відновлення тканин у боротьбі з інфекціями.

Парасимпатична нервова система в основному забезпечує зниження енергетичного обміну, відновлення «запасів енергії», гальмування, сповільнення і нормалізацію функцій систем організму. Медіаторами симпатичної системи є норадреналін і адреналін, медіатором парасимпатичної системи — ацетилхолін (рис. 3).

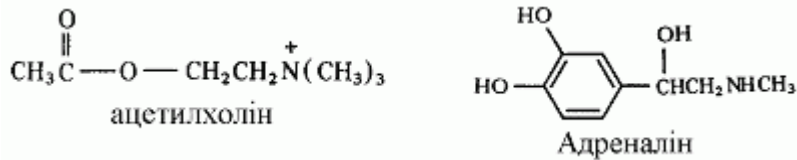


Рис. 3. Ацетилхолін та адреналін

Стрес викликає перш за все активацію симпатичної нервової системи — саме вона є посередником між зовнішніми впливами і станом внутрішніх органів. Така активація відбувається регулярно при будь-якому емоційному збудженні, не обов'язково негативному. Однак саме по собі подібне збудження немає хвороботворної дії, оскільки резерви медіаторів в нервових закінченнях при тривалому подразненні швидко виснажуються. Для розвитку стресу необхідне включення головної фізіологічної і біохімічної ланки стресу — «реакції боротьби або втечі».

При такій реакції відбувається рефлекторна активація кори наднирників і «вторинний» потужний викид в кров адреналіну і норадреналіну. Стан, який виникає при підвищенні рівня вмісту цих речовин в крові, схожий із станом збудження під впливом зовнішніх емоційних подразників - підвищується АТ, звужуються судини, частішає пульс і дихання, підвищується рівень холестерину. Часте повторення таких реакцій може призвести до розвитку гіпертонії, виразки шлунку і інших пошкоджень внутрішніх органів. Але й цим шкідлива дія стресу не вичерпується. При достатньо сильних і частих стресах в реакцію додатково втягуються інші відділи ендокриної системи, дія яких є більш тривалою і може негативно впливати на внутрішні органи [5].

Нервова система, як і інші системи організму, має захисні механізми, які оберігають її від перевантажень. Це в першу чергу реакція гальмування нервових центрів мозку. Психічна перевтома веде до зниження активності нервової системи із-за виснаження її фізіологічних ресурсів, що приводить в кінцевому рахунку до гальмування і сну. Після відпочинку активність нервової системи відновлюється.

Емоційні перевантаження можуть привести до зворотнього гальмування — психоемоційного (нервового) перенапруження. Це стан організму між

нормальними і патологічними реакціями, тобто функціонування на межі норми адаптації, коли мобілізуються всі резерви системи.

Проблема психоемоційного перенапруження загострились в останні десятиріччя у зв'язку із змінами способу життя та трудової діяльності, які викликані наслідками науково-технічної революції. Факторами, які зараз впливають на виробничу діяльність людини, є:

- 1) зростаюча інтелектуалізація професійної діяльності при поступовій ліквідації фізичної праці;
- 2) заміна багатьох видів некваліфікованої праці кваліфікованою;
- 3) збільшення ролі мислення, діяльності, яка вимагає підвищеної уваги, активного спостереження і контролю, переробки поступаючої інформації і прийняття рішення в умовах гострого дефіциту часу;
- 4) ріст інформаційного перевантаження людей багатьох професій;
- 5) непомірно високі вимоги, пов'язані з інтенсифікацією професійної підготовки.

В результаті цього механізми адаптації в нових умовах відстають від вимог життя.

Психоемоційне перенапруження характеризується тим, що в екстремальних умовах відбувається не гальмування, а збудження нервових центрів, яке приймає застійний характер і підтримується емоційними переживаннями. Реакція конкретної людини на негативні емоції індивідуальна і визначається як фізіологічними особливостями функціонування нервової системи, так і особливостями її психіки, силою волі. Психоемоційне перенапруження включає цілий комплекс реакцій нервової системи і всього організму. Зокрема, велику роль в підтримці стану перенапруження відіграє те, що поряд із збудженням в корі збуджуються підкоркові системи, які забезпечують додаткові енергетичні ресурси для діяльності кори головного мозку.

Велику роль у підтримці цього стану відіграє робота в нічний час і мала рухливість (гіпокінезія). Багато дослідників підкреслюють, що причини виникнення стресу характеризуються не стільки зовнішніми ситуаційними умовами, скільки станом психоемоційних характеристик людини. Непідготовленість до діяльності, невпевненість в своїх силах, деякі риси характеру посилюють можливість виникнення стресу.

Зараз обґрунтована можливість впливу через кору головного мозку на будь-який внутрішній орган, а зміна діяльності внутрішніх органів впливає на діяльність кори.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами помічений давно. Відмічається, що у людей, схильних до відчуття страху, внутрішньо напружених, частіше спостерігаються хвороби серця, у схильних до гніву — хвороби печінки, у людей з пониженим настроєм, апатичних — хвороби шлунку і кишечника. Хронічні хвороби коронарних судин, такі як стенокардія, інфаркт міокарда в 3-7 разів частіше зустрічаються у людей надміру честолюбивих, які нетерпимо відносяться до інших.

По відношенню до ішемічної хвороби серця (ІХС) клініцисти розрізняють два типи особистості. Тип А, схильний до ІХС, характеризується: покvapливістю, тривожністю, тягою до конкуренції, підвищеним почуттям обов'язку [10].

Вони звичайно мають успіх в ділах, беруться за декілька справ одночасно, відрізняються чіткістю і чесністю у виконанні своїх обов'язків. У них відмічається підвищена активність симпатичної нервової системи.

Тип Б, не схильні до ІХС, байдужі до роботи, не перевантажують себе, не бажають змагатися, чергують роботу і відпочинок, неконфліктні. Параметри вегетативної нервової системи у них врівноважені.

## 6. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі і міжособистісне насильство. Переміщеними можуть бути окремі люди, сім'ї і цілі спільноти. Люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Згідно з оцінками дослідників, наприклад у США у 60% осіб за життя буде щонайменше одна така подія, три травматичні події і більше – у 17% чоловіків і 13% жінок (Friedman, 2006). Звісно, в «гарячих точках» земної кулі частота таких подій значно вища – у таких країнах, як Алжир, Камбоджа, Ірак вона оцінюється у 92%. Українська статистика на сьогодні відсутня – можна собі лише уявити, скільки подій, що носили «масово травматичний характер», випало на історію України бодай за останнє століття та спричинені ними психосоціальні травми: голодомор, війна, репресії, Чорнобиль, Майдан, збройні конфлікти, переміщення населення.

Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з

труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Сумні події нашого життя також пробуджують найкращі людські ресурси, зокрема ресурси співчуття, підтримки, взаємодопомоги. Посилення громадського, волонтерського руху є тому підтвердженням.

Людям важливо більше знати про психологічну травму, посттравматичний синдром і шляхи надання першої допомоги, бо, на жаль, травма є частиною життя.

### ***Надання першої психологічної допомоги***

**Перша психологічна допомога (ППД)** – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.

ППД може надативати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу.

ППД включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;

- захист від подальшої шкоди.

### ***Завдання ППД:***

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

### ***Хто потребує ППД?***

ППД призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям.

Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Бувають ситуації, коли люди потребують серйознішої допомоги, ніж ППД. Ті, які надають ППД, мають розуміти межі власних можливостей і звертатися за допомогою до професіоналів – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій присутніх на місці події.

### ***Стани, при яких недостатньо лише надання ППД***

#### ***та у яких людина потребує негайної професійної допомоги:***

важкі травми, що загрожують життю та вимагають екстренної медичної допомоги;

- зміни в психічному стані, який не дозволяє особам самостійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан, у якому людина може заподіяти шкоду собі;
- стан, у якому людини може заподіяти шкоду іншим.

У кризових ситуаціях серед постраждалого населення часто виявляються люди різних культурних традицій, включаючи національні меншини або інші групи, що піддаються ризику маргіналізації. Національна культура визначає, як треба ставитися до людей і що прийнято, а що не прийнято говорити і робити. Наприклад, в деяких культурах не прийнято ділитися почуттями з будь-ким, крім членів сім'ї, або жінкам дозволено говорити тільки з жінками, або необхідно одягатися певним чином, покривати голову і т. ін. Не виключено, що доведеться працювати з людьми, чие походження і виховання відрізняється від тих, хто надає допомогу. Надаючи допомогу важливо ставитися із розумінням до різних культурних традицій і вірувань.

Важливо знати як і вміти спілкуватися з людиною, яка знаходиться в стані дистресу. Люди, які пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стрес, відчутти себе в безпеці, відчутти, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. Вислухати чийось розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, якщо вони захочуть поговорити, або запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба надати людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їхні потреби, щоб допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу. Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Звертаючись до людей, які, можливо, потребують підтримки:

- Звертайтеся з повагою і відповідно до їх культури.
- Представтеся: скажіть своє ім'я та організацію.
- Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.
- По можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
- Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).

Намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого:

- Виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику;
- Спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність;
- Якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.
- Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти.
- Будьте поруч.
- Не змушуйте людей розповідати про пережите.
- Уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося.
- Якщо людина пережила сильний стрес спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.
- Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

<b><i>ПОТРІБНО робити і говорити</i></b>	<b><i>НЕ ПОТРІБНО робити і говорити</i></b>
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі
Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки	Давати оцінку діям людини
Бути терплячим і спокійним	Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати того, чого не знаєте
Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т.ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати обіцянки чи запевнення, у виконання яких Ви невпевнені
Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації	Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших
Дати людині можливість помовчати	Казати про власні труднощі

у разі необхідності	
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самотійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

Якщо у людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання, попросіть її: впертися ногами в підлогу; допоможіть їй поплескати пальцями або руками по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети, які оточують її навколо, і вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її зосередитися на своєму диханні і дихати повільно.

Три основних оперативних правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

1. **ДИВИТИСЯ:** необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого дистресу.

2. **СЛУХАТИ:** необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

3. **НАПРАВЛЯТИ:** люди, що пережили травмуючу подію, нерідко

відчувають себе незахищеними, відрізнаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, - одна з основних цілей ППД. ППД – найчастіше одноразове втручання, і Ви можете знаходитися поряд з людиною лише короткий час. Для подальшого відновлення слід спонукати людей застосувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати раду собі самостійно і відновити контроль над ситуацією

***Віктор Франкл про те, як зберегти силу духу в нелюдських обставинах***

1.Одного мого друга та колегу, з яким ми тижнями працювали поруч (у концтаборі – прим.ред.), я буквально тренував, «натаскував» на гумор. Одного разу я запропонував йому щодня по черзі вигадувати якусь цікаву історію, яка може статися з нами після звільнення. **Воля до гумору, спроба бачити хоч щось із того, що відбувається в кумедному світлі, можна розглядати як мистецтво жити.**

2. Деформація характеру ув'язненого у концтаборі залежала зрештою з його внутрішньої установки. Табірна обстановка впливала на зміни характеру лише в того ув'язненого, хто опускався духовно й у суто людському плані. А опускався той, у кого вже не залишалось більше жодної внутрішньої опори. У чому могла і повинна була така опора? **Потрібно було знову звернутися людині до майбутнього, до якоїсь значущої для нього мети у майбутньому.**

3. Людині взагалі властиво орієнтуватися на майбутнє. До цього просвіту в майбутньому вона вдається у найважчі хвилини. **Іноді це стає свого роду трюком, рятувальним прийомом у найважчі хвилини.** Коли мені було зовсім несила, я уявляв, що стою на кафедрі у великому, яскраво освітленому, гарному, теплому залі. Я роблю доповідь – і публіка, яка сидить переді мною у затишних, м'яких кріслах, зацікавлено слухає. А

говорю я про психологію в концентраційному таборі. І все, що пригнічує і мучить мене зараз, якось об'єктивується для мене, бачиться вже з висоти наукового аналізу, а я сам зі своїми стражданнями став уже об'єктом найцікавіших психологічних досліджень, які я сам зробив.

4. Кожна моя спроба духовно відновити, «випрямити» своїх товаришів по нещастю знову і знову переконувала мене, що це можливо зробити, лише орієнтувавши людину на якусь мету в майбутньому. Як казав Фрідріх Ніцше: **«У кого є «Навіщо?», той витримає будь-яке «Як?».**

5. Людина, яка втратила внутрішню стійкість, швидко руйнується. Фраза, якою вона відхиляє всі спроби підбадьорити її, типова: «Мені нема чого більше чекати від життя». Вся складність у тому, що питання про сенс життя має бути поставлене інакше. Треба вивчити самим і пояснити тим, хто сумнівається, що **справа не в тому, чого ми чекаємо від життя, а в тому, чого воно чекає від нас.**

6. Людина, яка усвідомила свою відповідальність перед іншою людиною або перед справою, саме на неї покладеною, ніколи не відмовиться від життя. Вона знає, навіщо існує, і тому знайде у собі сили терпіти майже будь-яке «як».

Те, коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким Ви допомагаєте. Треба покладатися на свою оцінку ситуації, потреб людей, якими Ви опікуєтесь і власних потреб. При необхідності треба говорити людям, що Ви завершуєте надання допомоги, а якщо хтось інший буде допомагати їм з цього моменту, познайомити їх з новою людиною. Якщо Ви направили людей до інших служб, треба пояснити, чого слід чекати, і переконатися, що у нього є необхідна інформація для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був Ваш досвід спілкування з людиною, важливо попрощатися на позитивній ноті, побажавши їй благополуччя.

## ДОДАТКИ

### **Додаток 1. Поради для студентської молоді щодо подолання надлишкової ваги в умовах дистанційного навчання**

Рекомендації вітчизняних дієтологів та фізіологів щодо внесення змін в процес харчування для корегування власної ваги:

- 1). Дотримуйтеся правил споживання білків, жирів, вуглеводів у співвідношенні 20:30:50 %.
- 2). Зменшуйте вживання калорій і збільшуйте їх витрати (0,5 кг зайвого жиру еквівалентні 3500 ккал).
- 3). Вживайте невелику кількість жирної їжі (обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, майонезу).
- 4). Вживайте менше цукру (варення, тортів, печива, солодоців).
- 5). Вживайте більше низькокалорійних продуктів (сирі овочі, фрукти, хліб грубого помолу, соки з низькою кількістю цукру).
- 6). Віддавайте перевагу м'ясу нежирної птиці та риби, зменшити вживання яловичини, свинини, баранини.
- 7). Щоденно вживайте від 6 до 8 стаканів води, фруктових соків розведених водою.
- 8). Приймати їжу потрібно повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше 20 хв.
- 9). Обмежити споживання солі, яка є однією з причин виникнення гіпертонічної хвороби.
- 10). Регулярно займайтесь фізичними вправами, фізичною рекреацією, активізуйте фізичні навантаження аеробного характеру.

# Дистанційне навчання без стресу: поради студентам

## Взаємопідтримка



Піклуйтеся про близьких, підставте плече батькам, рідним та друзям, підтримайте викладачів. Найкращими ліками від тривоги, невпевненості та невизначеності є допомога іншим.

## Емоційний інтелект

Сьогодні ви можете відчувати увесь спектр невідомих раніше емоцій: тривогу, нудьгу, апатію, смуток, гнів та почуття розгубленості. У ситуації, яка склалася, – це нормально. Вчіться фокусуватися на власних емоціях та переживаннях, проговорювати їх – навіть це може знизити загальний рівень стресу та тривоги.



## Благополуччя тут і зараз



Потурбуйтеся про здоров'я, сон, повноцінне харчування, фізичну активність, свій емоційний стан. Карантин минеться, а ви маєте зберегти потенціал для подальшого нестримного руху!



Спілкуйтеся з друзями онлайн, обговорюйте академічний процес у студентських чатах, влаштовуйте онлайн вечірки, долучайтеся до цікавих флешмобів, свій емоційний стан. Карантин минеться, а ви маєте зберегти потенціал для подальшого нестримного руху!

Іноді виринайте з онлайн середовища – поза ним теж є життя

## Інноваційне навчання

Використайте карантинну паузу, щоб краще відчувати, що вам насправді подобається, які ваші цілі та якою є стратегія на майбутнє.

Відкриття ресурсів найбільш рейтингових університетів світу, освітніх платформ та бібліотек дали вам унікальну можливість на один семестр стати студентами світу.

Подбайте про комфортний особистий простір, впорядкуйте робоче місце, зробіть собі план-графік на тиждень з рівномірно розподіленим навантаженням.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО БУДЬ ЯКА КРИЗА ЗАВЖДИ ДОПОМАГАЄ РОЗКРИТИ ПОТЕНЦІАЛ.**

### Додаток 3. Психологічні методики

#### Тестова методика 1:

**Дослідити концентрацію і продуктивність уваги за допомогою тесту Бурдона**

#### Хід виконання

**Інструкція.** На бланках, які ви отримали, у довільному порядку розташовані ряди літер. Вам необхідно їх уважно переглянути за чотири хвилини і дати диференційовану оцінку кожної літери викреслюючи вертикальною лінією "/" літери А, М, В, Ю.

Використання інших способів викреслення не допускається і рахується за помилку. Роботу починати за командою "почали". Після кожної хвилини досліду буде подаватися додатковий сигнал:

"Пройдена хвилина", "Пройшла половина часу", "Залишилася одна хвилина". За сигналом "Стоп" роботу слід закінчити. Повторна перевірка тексту не дозволяється.

#### Обробка результатів

##### 1. Заповнити протокол досліду в вигляді таблиці

Показники	Результати
Кількість переглянутих за 4 хвилини літер (E)	
Кількість вірно закреслених літер (C)	
Кількість помилково закреслених літер (N)	
Кількість пропущених літер, які необхідно було закреслити (O)	

##### 2. Розрахувати коефіцієнт концентрації уваги (A) за формулою:

$$A = \frac{C - N}{C + O} \quad (C + O = 100)$$

і оцінити одержані результати:

Дуже хороший ступінь уваги 81-100%

Хороший ступінь уваги 61-80%

Середній ступінь уваги 41-60%

Поганий ступінь уваги 21-40%

### 3. Розрахувати продуктивність уваги за формулою

$$E=A*S$$

де S – загальна кількість знаків (S=665).

#### Коректурний бланк Бурдона

Ю Т Л Е Ф Г Ж Ю У П Ш С Р Д Е А Т Л Б З К И Н Ф  
Я В П Ч М О З А Г Н Б В И О М Ш С Я С Н Л Ч О Ж  
В М Ф Е З У Ю Х Д Р Т Г К Б И А Н Д К Х У Ж З  
Ш Я Н Б Х Ю А В Ч Ю Ф Д П С З И Х П Ч Ж Г О Б  
Ш Ж С В У А Р Л Н Т Б Д К О М В З С Ю Х Н Г Я Ж  
В С Ю И М Л Е Т Р Ш У Х К П Л Ж И У Ч Ф Р Е З Н  
Г А Р Х М Ф П У Ю Н К Я З Г Ш В И Ч А Ж Л С О Е  
Д Т В И Т Ш И Д Л О У Ж А Г З Д В Ю Я И Ф М С  
Х У К Ш Л П Т Е Б Р Ж Н Ч О К Б Р Ч М З С Х И Г  
Х Л Я Ч З Д Е М О Ф О Н В Г У Ш Т Ю К Н А П И Б  
Р В Е Н П А К Р А П О Ч Р П Д Х И Ю П Ж Ш Г Б Ф  
С З С Б О Я Ж Х Л Ю В Е Б Д К П Ф Л П Е З Б У Т Н  
В С О Ю М Ю П Ж Е С Ж Н Г Р Т Х С К Л П А Х І  
Ш Д О Г М Т Р Г Ж М Ж У З Х Д Л П А Е К В П М  
Ю И Ч Б Ф Я О Г Т Ш С Г Д К О Ч И Б Ф С Е П С М  
Ф Ю О Н Я Ч Х Л Р Е А У Д З Ж Т Г Ш В И К Б Л Н  
П В З А У Р Г О Л К Ю Х У Ш Ю М Н В П С Я Х  
Е З Н П Ч О Ж Ф Г Ж Н Т Б К Д И Р Ч З Е К М Х Т  
Ю Ж Ч Б Р В С Ш В Г С Б Ж П И Ю У Д П Х О Е Н  
Т Г Л Ж М П Д Ж У Ш С Е М П Т О Н Ю А Г К Б И  
Ч Р Л Х Я У Д Ф З Г К О А Н Г Н Л Р Б З Я Ю Б О Ж  
Х М У Ф Д Т П А Ч Г С З К Е В Р Н Л И Ш И В Ф  
Г Г А Ж М П Г Т К П О У Р И Д Н В Ч Ю Л С Я Е Х  
Ф Б З О Ш З М Д К О С Ш Ч Н Л Х Б Н Я О Ч Ш Л Ф  
Х М С З А Е В П Г Ж Т К И Д Ю Р Б У Ю Р И З У М  
Д Т Ф Е К И Г Ю С Х О Я Г С Ж Д Ж Т Е А П Х Б П  
Б Ю П З Ш Я К О Ш Я Д З А К Н Х Ю Р Х Л У Ж С  
Г Н Ч П Е Т В Ж З Л Ш Ю И О Ф М Е Г И Б П

## Тестова методика 2:

### Визначити тип темпераменту особистості методом самооцінки

#### ОПИТУВАЛЬШІЙ ТЕСТ "ТИПОЛОГІЯ"

1. Я добре зрозумів інструкцію і буду їй слідувати.
2. Як правило я сором'язливий.
3. Я весела і життєрадісна людина.
4. Я непосидюча людина.
5. Я спокійна людина.
6. Я відповідаю на питання даної анкети правдиво і чесно.
7. Я, як правило, гублюся в нових обставинах.
8. Я досить енергійний.
9. Досить часто я буваю невитриманим, запальним.
10. Для мене характерна послідовність у справах.
11. Я уважно відповідаю на питання анкети, щоб об'єктивно оцінити себе.
12. Я б не назвав себе активною людиною, скоріше навпаки.
13. Часто я проявляю поспішність в своїх рішеннях.
14. Досить часто я буваю метушливим.
15. Я достатньо спокійний.
16. Я відповідаю на питання даної анкети тільки після того, як добре зрозумію зміст кожного вислову.
17. Як правило, мені буває важко встановити контакт з незнайомими людьми.
18. Я вважаю себе діловою людиною.
19. Я нетерплячий.
20. Практично кожну справу я виконую ґрунтовно, розсудливо.
21. Мені нема чого приховувати від самого себе, тому я відповідаю на питання повністю відверто.
22. Частіше за все я відчуваю невпевненість в своїх силах.
23. Розпочату справу, як правило, я доводжу до кінця.
24. Досить часто я буваю різким по відношенню до інших людей.
25. Я достатньо обережна людина.
26. Я ніколи не оцінюю вчинки людей до з'ясування їх суті і причини.
27. Я легко переношу самотність.
28. Досить часто буває, що я переоцінюю себе.
29. Думаю, що я досить рішуча людина.
30. Я вмю терпляче чекати.
31. Я ніколи нічого не роблю тільки за ради власної примхи.
32. У випадку невдачі я, як правило, відчуваю себе пригніченим.
33. Я досить швидко схоплюю все нове.
34. Нерідко я буваю прямолінійним в стосунках з людьми.
35. Я важко сходжусь з незнайомими людьми.
36. Я ніколи не даю негативних оцінок людям з чужих слів.
37. Я схильний замикатися в собі.
38. Мої інтереси досить різноманітні і цікаві.
39. Я схильний проявляти ініціативу.
40. Я мовчазний.
41. Я ніколи не починав конфліктувати з ким-небудь без серйозних на те

причин.

42. При невдачах я, як правило, розгублююся (почуваю себе розгубленим).
43. Як правило, я легко переживаю невдачі і неприємності.
44. Я досить вперта людина.
45. Моя мова спокійна, рівномірна, із зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляцій і міміки.
46. Я ніколи не підвищую голос, якщо до цього не примушували надзвичайні обставини.
47. Я досить швидко стомлююся.
48. Мої інтереси непостійні.
49. Я досить винахідливий.
50. Не люблю базікати даремно.
51. В мене ніколи не з'являються такі думки, які слід було б приховувати від інших.
52. Моя мова, як правило, слабка і тиха (іноді – майже шепіт).
53. Досить часто я буваю схильний до поверховості у відношеннях до справ.
54. Я працюю, як правило, ривками.
55. Думаю, що я стримана людина.
56. Я ніколи не розпускаю плітки.
57. Як правило, я мимоволі пристосовуюся до характеру, особливостей співбесідника.
58. Мені буває неважко пристосуватися до різних обставин.
59. Я схильний до ризикових справ.
60. Я терпляча людина.
61. Моя поведінка на людях і на самоті однакова,
62. Я буваю вразливим до слізливості.
63. Як правило я з запалом берусь за нову справу.
64. Для мене не характерна злопам'ятність.
65. Розпочату справу я, в більшості випадків, доводжу до кінця.
66. Тільки з-за особистої користі я ніколи не розпочинаю ніяких справ.
67. Я надзвичайно чутливий і до похвали, і до покарання.
68. Я досить часто можу швидко охолонути, якщо справа перестає мене цікавити.
69. Я не образливий.
70. Я схильний розтринькувати сили марно (даремно, не по діловому).
71. У всіх випадках зриву у моїй роботі ніколи не було так, що винен був лише один я.
72. Я ставлю до себе високі вимоги.
73. Я, як правило, швидко включаюся в нову роботу.
74. Моя мова, як правило, швидка, пристрасна з різноманітними (іноді плутаними) інтонаціями.
75. В мене хороша витримка.
76. Часом я дуже важко справляюся з роздратуванням, причину якого буває навіть важко зрозуміти.
77. Досить часто я буваю підозрілим, недовірливим.
78. Не люблю одноманітну, буденну, клопітку роботу.
79. Мені здається, що я невірноважена людина.
80. Я говорю правду прямо в очі лише іноді.
81. Я притримуюся строгого розпорядку в житті і системи в роботі.

82. Досить часто я буваю безмовно покірний.
83. Як правило, я швидко переключаюсь з однієї роботи на іншу.
84. Нерідко я можу гарячкуватися, розпалюватися.
85. Мені не важко стримувати свої поривання.
86. Іноді я оцінював по різному (різною міркою) свої вчинки і точно такі ж вчинки інших людей,
87. Я ставлю високі вимоги до оточуючих.
88. Я людина товариська (не відчуваю скутості у спілкуванні з іншими людьми).
89. Я б не зміг назвати себе "агресивним забіякою".
90. Я не дуже сприятливий як до похвали, так і до засудження.
91. Часом я заздрихав людям.
92. По моему я досить недовірлива людина.
93. Думаю що я людина чуйна.
94. Я нетерплячий до недоліків.
95. Я схильний проявляти поблажливість до шпильок на свою адресу.
96. Іноді я приймав рішення, ознайомившись з обставинами справи надто поверхово.
97. Досить часто я буваю хворобливо чутливим.
98. Мені здається, що я досить витривалий і працездатний.
99. Думаю, що в мене виразна міміка.
100. Типовим для мене є постійність стосунків і інтересів.
101. Іноді я характеризував позитивно людину лише за висловлюваннями інших людей.
102. Я схильний ділитися з ким-небудь своїми думками.
103. Часто я буваю незібраним.
104. Я здатний швидко вирішувати і діяти.
105. Я досить повільно включаюсь в роботу.
106. До своїх вчинків я іноді відносився не самокритично.
107. Досить часто я відчуваю потребу у співчутті і підтримці оточуючих.
108. У мене голосна, швидка, виразна мова, що супроводжується виразними жестами і мімікою.
109. Я схильний постійно шукати нове.
110. Мені буває нелегко переключатися з однієї справи на іншу.
111. Бувало, що я "списував" свої власні промахи на інших.
112. Я б не сказав, що я хоробра людина, скоріше навпаки.
113. Мені здається, що, як правило, я зможу зберігати самоволодіння в раптово складних обставинах.
114. Мої рухи, як правило, різкі і поривчасті.
115. Я підтримую рівні стосунки з усіма.
116. Не завжди я однаково оцінював одні і ті ж вчинки чужих і близьких мені людей.
117. Я досить часто ображаюсь.
118. Для мене типовий мажорний настрій.
119. При досягненні мети я достатньо наполегливий.
120. Я достатньо охайний.
121. Іноді я, як і багато людей, „перемиваю кісточки людям”.
122. Я дуже вразлива людина.
123. Я швидко засинаю і швидко просинаюся.

124. Для мене характерна риса – різка зміна настрою.

125. Мені часто буває важко пристосуватись до нових обставин.

### Обробка результатів

При позитивній відповіді в таблиці для обробки результатів слід перекреслити номер ствердження.

<b>О</b>	<b>М</b>	<b>С</b>	<b>Х</b>	<b>Ф</b>
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110
11-1	112	113	114	115

116	117	118	119	120
121	122	123	124	125

Слід підрахувати кількість закреслених цифр у кожному рядку, тобто кількість рис меланхолічного (М), сангвінічного (С), холеричного (Х), і флегматичного (Ф) темпераментів, які характеризують вашу поведінку. Перевага в балах визначить ваш темперамент.

На ствердження, номери яких розміщені в ряду, визначеному лінією (О), не звертайте уваги. Це індиферентна інформація, яка призначена для посилення концентрації уваги досліджуваного під час роботи.

Визначивши свій темперамент, вивчіть відповідну для нього рекомендацію щодо врахування типологічних особливостей особистості в управлінській діяльності.

### **РЕКОМЕНДАЦІЯ 1**

На основі дослідження ваших природних якостей і властивостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати, що ваш темперамент наближається до САНГВІНІЧНОГО. Ви людина самостійна, енергійна, працюєте швидко, жваво реагуєте на оточуючі події. Вам властиве постійне прагнення до нових вражень і низька придатність до монотонної, кропіткої роботи, яка вимагає великого терпіння, зосередженості та посидючості.

Рекомендуємо вам: будьте більш самостійним, не приймайте рішень поспіхом, зверніть увагу на підвищення власної організації, зібраності в роботі.

Ви швидко встановлюєте психологічний контакт з новими людьми, здатні згуртувати їх навколо себе. Контролюйте себе при цьому, намагайтеся не переоцінювати себе, аналізуйте і робіть висновки в випадках невдач і промахів.

### **РЕКОМЕНДАЦІЯ 2**

На основі дослідження ваших якостей і властивостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати, що ваш темперамент наближається до МЕЛАНХОЛІЧНОГО.

Ви досить емоційні, схильні до переживань з незначних причин, надзвичайно вразливі, хворобливо-образливо реагуєте на критику. Ви, очевидно, любите виступати публічно, хороший виконавець. Однак в умовах значних моральних і психічних навантажень, вам працювати важко, сильно перевтомлюєтесь, погано справляєтесь із стресовими ситуаціями.

Рекомендуємо вам: подолати в собі зайву сором'язливість, боязливість, нерішучість. Проявляйте більший інтерес до колег, інтенсивніше спілкуйтесь з ними. Слід розвивати впевненість в собі, на основі здобутого досвіду та знання справи проявити більшу вимогливість до підлеглих. Намагайтесь опиратись на актив колективу, на лідерів, проявляйте більшу власну активність. При спілкуванні з керівництвом використовуйте свої сильні якості: охайність, чіткість

в оформленні документів, логічне обґрунтування своїх думок, відповідальну підготовку до питання, знання і розуміння спонукальних мотивів і якостей окремих підлеглих.

### РЕКОМЕНДАЦІЯ 3

На основі дослідження ваших природних якостей і властивостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати, що ваш темперамент наближається до ФЛЕГМАТИЧНОГО. Тобто Ви людина в більшості випадків, спокійна, зрівноважена, яку важко вивести з емоційної рівноваги.

Слабка експресія, емоційний стан у вас, звичайно, слабо проявляється зовні.

Працюєте цілеспрямовано і наполегливо, чітко і організовано, але вам подобається та робота, до якої ви звикли. Всілякі випадковості, необхідність швидко перебудуватися, щось змінити в роботі, дратує вас, вибиває з рівноваги.

Рекомендуємо: намагайтеся бути більш оперативним і рішучим при прийнятті управлінських рішень, не очікуйте зовнішніх стимулів, менше заглиблюйтесь в собі, розвивайте більшу комунікативність, проявляйте більший інтерес і увагу до підлеглих.

### РЕКОМЕНДАЦІЯ 4

На основі досліджень ваших природних якостей і властивостей, які проявляються в різноманітних ситуаціях, можна сказати, що ваш темперамент наближається до ХОЛЕРИЧНОГО. Тобто ви людина швидка, енергійна, але працюєте циклічно, ривками. Глибоко вивчаєте справу, вмієте повести за собою людей, заражаєте їх своєю енергією. Для вас характерна велика працездатність, одночасно можете виконувати декілька справ. Часто виходить так, що сама зміна однієї справи на іншу вже є для вас відпочинком. Виконуючи одноманітну, монотонну роботу ви швидко втомлюєтесь, а оперативна, різноманітна робота більше відповідає вашому типу нервової системи.

З іншої сторони, для вас, очевидно, характерні емоційні зриви, часті зміни настрою, нестриманість і прямолінійність в стосунках з людьми.

Рекомендуємо: навчитися більш спокійно реагувати на виробничі ситуації, терпляче вислуховувати підлеглих, не перебиваючи їх і не дратуючись з приводу тих якостей їх особистості, які заважають їм бути хорошими працівниками.

### РЕКОМЕНДАЦІЯ 5

На основі дослідження ваших якостей і властивостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати, що вам властивий активний тип поведінки, поєднуючи в собі якості і ХОЛЕРИКА і САНГВІНІКА. Вас відрізняє жива експресія емоцій і почуттів, вміння швидко перебудувати свою поведінку в зв'язку із ситуацією, що змінюється, ви досить комунікабельна людина (швидко встановлюєте психологічний контакт у спілкуванні), легко адаптуєтесь в новому колективі. Ваші рухи швидкі, плавні. Недоліки особистої неорганізованості ви компенсуєте своєю оперативністю в роботі.

Рекомендуємо: зверніть увагу на підвищення вимогливості до себе, зібраності. Поспостерігайте за собою – чи не забагато ви говорите? Дайте висловитися співбесіднику. Прикладаєте ви зусилля для створення спокійної, сприятливої атмосфери в процесі спілкування з підлеглими, колегами? Прагніть до більшої чіткості в роботі, здійсніть індивідуальний підхід до людей, не поспішайте в оцінках їх вчинків.

## РЕКОМЕНДАЦІЯ 6

На основі ваших природних якостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати: ви поєднуєте в собі якості: ФЛЕГМАТИКА і МЕЛАНХОЛІКА. Почавши якусь справу ви не любите відволікатися на інші справи, вмiєте організувати себе, вам властивий низький рівень комунікабельності, в більшості випадків ви мислено занурюєтесь в собі (не завжди уважні до оточуючого світу, людей), емоційні стани зовні слабо проявляються.

Ви відчуваєте труднощі переключення при зміні обставин, темпу діяльності. В ситуації прийняття рішення в вас проявляється деяка загальмованість, повільність.

Рекомендуємо: працюючи над собою як керівник, треба бути менш замкнутим, більш енергійним, розвивати в собі інтерес до людей, увагу і спостережливість в ставленні до них. Також слід розвивати в собі комунікабельність та товариськість, вимогливість до підлеглих і вміння чітко, зрозуміло формулювати критичні зауваження щодо помилок, допущених ними в роботі. Намагайтесь тренувати свої ораторські здібності. Пам'ятайте, що слово керівника може стати важливим фактором впливу на підлеглих.

## РЕКОМЕНДАЦІЯ 7

На основі дослідження ваших природних якостей і властивостей, що проявляються в різних ситуаціях, можна сказати, що в вас поєднуються якості САНГВІНІКА і ФЛЕГМАТИКА.

Ви людина спокійна, врівноважена (в поведінці, емоціях), швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу, досить рухливі. Люди такого типу не схильні до метушні та поспіху, характеризуються послідовністю, рівномірно розподіляють свої сили на весь відрізок роботи.

При необхідності легко активізуються, без особливих труднощів вступають в контакт з новими людьми. Їх характеризує високий рівень організованості власних дій, вміння швидко орієнтуватися в складних ситуаціях, при необхідності швидко приймати рішення.

Рекомендуємо вам як керівнику: працюйте над собою, розвивайте позитивні якості, задатки яких в вас без сумніву є, намагайтесь звести нанівець слабкі риси вашого темпераменту (це може бути деяка інертність, ускладнення в спілкуванні з вищестоящими керівниками, уповільнена увага на нове, ускладнений розподіл уваги одночасно на декількох справах і т.п.).

## РЕКОМЕНДАЦІЯ 8

На основі ваших природних якостей можна сказати: ваш темперамент являє собою поєднання ХОЛЕРИЧНОГО і МЕЛАНХОЛІЧНОГО.

Для вас, у зв'язку з цим, очевидно, характерні висока емоційність, активність в роботі. Ви досконально вивчаєте всі деталі робочих питань, небайдуже ставитесь до дорученої справи, знаходите спільну мову і легко входите в контакт як з колегами, так і з підлеглими, однак не завжди буваєте стриманим. В годину відпочинку, коли необхідно відключитися від роботи, Ви робите це з великими труднощами (вас можуть охоплювати всілякі сумніви, невдоволення собою, часом невпевненість, іноді виникає депресивний стан). Робота знову допомагає стати енергійним, вести за собою підлеглих, стати їх лідером. Така циклічність – підйоми і спади, в певній мірі характерні для вас

Рекомендуємо вам як керівнику: підвищуйте вимогливість до підлеглих, не виконуйте за них роботу. Не виливайте свої емоції на підлеглих ”під гарячу руку”. Намагайтеся свою енергію і емоційність частково витратити на домашні турботи, це дещо звільнить вас від робочих навантажень.

### Тестова методика 3:

**Провести самоаналіз схильності особистості до накопичення стресових навантажень.**

Перед вами 20 стверджень. Як часто вони співпадають з вашим стилем життя і поведінкою?

При відповідях користуйтеся шкалою

Завжди – 1 бал

Дуже часто – 2 бали

Часто – 3 бали

Рідко – 4 бали

Ніколи – 5 балів

1. Не менше 1 разу на день я їм гарячу їжу.
2. Сплю 7-8 годин на добу.
3. Від спілкування з людьми я одержую задоволення.
4. Я можу з впевненістю покластися на своїх родичів.
5. Я утримуюсь від куріння.
6. Інтенсивно займаюся фіззарядкою.
7. Утримуюсь від вживання спиртного.
8. Моя вага відповідає моєму бажанню.
9. Моє матеріальне положення мене задовольняє.
10. Моя шкіра буває сухою (не пітною).
11. Активно спілкуюся з своїми друзями і знайомими.
12. У мене є друзі, з якими я можу поділитися самими потаємними думками.
13. Почуваю себе здоровим.
14. Я можу говорити про свої переживання навіть у дуже поганому настрої.
15. Із своїми сусідами розмовляю з приводу всіх життєвих проблем.
16. Люди чують від мене жарти.

17. Вдень у мене буває вільний час.
18. Утримуюся від міцної кави (чаю).
19. Мені вдається організувати свій вільний час.
20. Звертаюся до своїх друзів (знайомих) за порадою.

### **Ключ та рекомендації до тесту.**

1. Визначіть загальну суму балів.
2. Від одержаної суми балів відніміть 20 балів.

**Оцінка:** сума понад 30 балів вказує схильність до стресу; показник 50 – схильність висока; показник 75 – ваша нервова система на грані зриву.

**Висновки:** якщо ваша сума балів перевищує 50, вам слід:

- негайно почати займатися дихальними вправами і медитацією;
- різко змінити стиль вашого життя.

### **Тестова методика 4:**

**Визначити ступінь прояву агресивності даної особистості.**

**I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?**

1. Завжди.
2. Іноколи.
3. Ніколи.

**II. Як Ви поводитье себе в критичній, екстремальній ситуації?**

1. Виникає сильне внутрішнє роздратування.
2. Зберігаєте відносний спокій.
3. Розгублюєтеся.

**III. Яке уявлення про Вас, як особистість, сформувалося у Ваших колег?**

1. Самовпевнений.
2. Дружелюбний.
3. Спокійний.

**IV. Якою буде Ваша реакція, якщо Вам запропонують досить відповідальну посаду?**

1. Погодитесь, але з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без зайвих вагань.
3. Відмовитися від неї заради власного спокою.

**V. Як Ви будете себе поводити, якщо хтось з колег без дозволу візьме з Вашого столу папку з робочими документами?**

1. „Задасте йому перцю”(сварка).
2. Попросите повернути.
3. Спитаєте чи не треба йому ще щось (їдка іронія).

**VI. Якими словами Ви зустрінете свого чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся (повернулася) з роботи пізніше, ніж звичайно?**

1. „Де ти був?”
2. „І де це ти стирчиш допізна?”
3. „Що трапилось?”

## **VII. Як Ви поводите себе за кермом автомобіля?**

1. Намагається обігнати машину, яка „показала Вам хвіст”.
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Ви завжди їздити з такою швидкістю, щоб Вас ніхто не наздогнав.

## **VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?**

1. Збалансованими.
2. Досить легковажними.
3. Вкрай жорсткими.

## **IX. Згадайте одну з Ваших невдач. Як Ви себе поводите в цій ситуації?**

1. Шукайте хто ще в цьому винен, крім Вас.
2. Змиряйтесь.
3. Надалі стаєте дуже обережним.

## **X. Як Ви відреагуєте на критичну статтю в газеті про випадки розпусти серед молоді?**

1. Час забороняти їм такі розваги.
2. Необхідно створити їм умови для культурного і організованого відпочинку.
3. Ця проблема не варта такої великої уваги.

## **XI. Що Ви відчуваєте, якщо посада, яку ви хотіли зайняти, дісталася іншому?**

1. І навіщо я тільки нерви витрачав? Сильне розчарування.
2. Мабуть його фізіономія для шефа приємніша.
3. Можливо мені вдасться іншим разом.

## **XII. Як Ви дивитесь фільми жахів?**

1. Боїтесь.
2. Нудьгуєте.
3. Одержуйте справжню насолоду.

## **XIII. Через дорожню пригоду Ви запізнилися на важливу нараду. Які будуть Ваші дії?**

1. Будете нервувати під час наради.
2. Намагатиметесь пояснити причину запізнення.
3. Погіршиться настрій.

## **XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?**

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Отримуєте задоволення від процесу гри.
3. Дуже гніваєтесь, якщо програєте.

## **XV. Що Ви зробите, якщо Вас погано обійшли в ресторані?**

1. Стримаєтесь, уникаючи сварки.
2. Покличите метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь із скаргою до директора ресторану.

## **XVI. Які будуть Ваші дії, якщо Вашу дитину образили в школі?**

1. Поговорите з учителем.
2. Вчините скандал батькам кривдників.
3. Порадите своїй дитині „дати здачі”.

## **XVII. Яка по-вашому, Ви людина?**

1. Посередня, „зірок з неба не хапаю”.
2. Самовпевнена.
3. Досить пробивна.

**XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнетеся у дверях, якщо він почав вибачатися перед Вами?**

1. „Пробачте, це моя вина”.
2. „Нічого, дрібниці”.
3. „А уважнішими Ви бути не можете”.

**XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті з приводу хуліганства серед молоді?**

1. Коли ж, нарешті, будуть прийняті конкретні міри?
2. Треба більш суворо карати порушників.
3. Не можна звинувачувати лише молодь, винні і вихователі.

**XX. Уявіть, що Ви маєте ще раз народитися, але вже твариною. Якій тварині Ви віддасте перевагу?**

1. Тигру (леопарду).
2. Домашній кішці.
3. Ведмедю.

### **Обробка результатів.**

Випишіть із запропонованого ключа до тесту ті бали, які відповідають вибраній Вами відповіді.

Наприклад. На друге питання Ви вибрали першу відповідь. Це означає, що з шифру (II-2,1,3) Вам слід взяти ту цифру, що стоїть першою, тобто, за друге питання Ви одержуєте 2 бали.

### **Ключ до тесту.**

I – 1,2,3; II – 2,1,3; III – 3,2,1; IV – 2,3,1; V – 3,2,1; VI – 2,3,1; VII – 2,1,3; VIII – 2,1,3; IX – 3,2,1; X – 3,2,1; XI – 1,3,2; XII – 3,1,2; XIII – 1,2,3; XIV – 2,1,3; XV – 1,2,3; XVI – 1,3,2; XVII – 1,2,3; XVIII – 1,2,3; XIX – 2,3,1; XX – 3,1,2.

**45 і більше балів.** Ви надмірно агресивні, нерідко буваєте жорстоким по відношенню до інших людей і неврівноваженим. Ви сподіваєтеся досягти управлінських вершин і успіхів, розраховуючи на власні методи і жертвуючи інтересами оточуючих. Тому Вас не дивує неприязнь співробітників, але при найменшій можливості Ви намагаєтесь їх за це покарати.

**36-44 бали.** Ви помірно агресивні, але цілком успішно йдете своїм життєвим шляхом, у Вас достатньо здорового честолюбства і самовпевненості.

**35 і менше балів.** Ви надмірно миролюбна людина. Це обумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях. Але, звичайно, це не означає, що Ви, як травинка згинаєтеся під будь-яким вітерцем. І все ж побільше рішучості Вам не завадить.

Якщо по кожному з будь-яких 7 і більше питань Ви набрали по 3 бали, і менше 7 питань – по 1 балу, то Ваша агресивність скоріше руйнівна, ніж конструктивна. Ви схильні до необдуманих вчинків і запеклих дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких можна було уникнути. Якщо ж по кожному з будь-яких 7 і більше питань Ви отримали по 1 балу, то Ви надзвичайно замкнута людина. Але це не

означає, що у Вас немає вибухів агресивності, просто Ви їх стримуєте.

## **Тестова методика 5:**

### **Визначити рівень психофізіологічного комфорту особистості.**

Запропонована анкета передбачає діагностику психофізіологічного стану людини. Вона допомагає правильно зорієнтуватися у власному психофізіологічному стані, визначити необхідність аутогенних тренувань та особистої психогігієни. Відповіді на питання анкети повинні бути односкладними: „так” або „ні”.

#### **Анкета**

1. Чи втомлюєтесь Ви останнім часом більше, ніж раніше?
2. Ви помічаєте, що останнім часом Ваша увага погіршилася, стало важче зосереджуватися?
3. Ви помічаєте, що останнім часом Ваша пам'ять погіршала?
4. Чи відволікають Вас від роботи побічні шуми, розмови; чи заважають вони Вам зосереджуватися?
5. Незначне зауваження на Вашу адресу надовго виводить Вас з рівноваги?
6. Чи помічаєте Ви, що стали більш запальним, ніж раніше?
7. Ви помічаєте, що новий матеріал став засвоювати гірше?
8. Чи помічаєте Ви останнім часом за собою плаксивість, коли через незначну причину на очі навертаються сльози?
9. Останнім часом у Вас погіршився апетит?
10. Чи спостерігаються у Вас головні болі, причина яких незрозуміла?
11. Чи спостерігається останнім часом посилене серцебиття, особливо після хвилювання?
12. Ваші долоні завжди спітнілі?
13. Чи завжди Ви червонієте при хвилюванні?
14. Ви відчуваєте тремтіння в руках і у всьому тілі перед дуже відповідальними заходами?
15. Ви помічаєте, що останнім часом стали погано засинати?
16. Ви прокидаєтесь серед ночі, а потім довго не можете заснути?
17. Ви часто прокидаєтесь серед ночі?
18. Чи часто після нічного сну Ви відчуваєте в'ялість, сонливість, втому, „важку” голову?
19. Вам заважають засинати побічні шуми та світло?
20. Чи часто у Вас спостерігаються моторошні сновидіння?
21. Ви вважаєте, що Ваш сон поганий?

#### **Обробка результатів**

Відповіді на перші 7 питань дозволяють зробити висновки щодо ступеня психологічного комфорту і дискомфорту. Відповіді на наступні 7 питань дозволяють з'ясувати чи знаходитесь Ви в стані фізіологічного комфорту. Останні 7 питань виявляють порушення сну, якщо вони спостерігаються. Якщо по кожній групі Ви набрали не більше 3-х балів, то сміливо можете вважати себе здоровою людиною. В цьому випадку займатися аутогенними тренуваннями Ви можете лише з профілактичною метою.

Якщо Ви набрали від 4 до 5 балів, то аутогенні тренування необхідні Вам як

одне з лікувальних заходів. Якщо ж Ви набрали 6 і більше балів по кожній групі питань, ми рекомендуємо Вам звернутися за порадою до лікаря.

### **Тестова методика 6:**

#### **Діагностика рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко)**

##### *Інструкція для учасників дослідження:*

На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги, якщо у формулюваннях опитувальника мова йде про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні, студенти та інші люди, з якими ви щоденно працюєте.

##### *Текст опитувальника:*

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервуватися, напружуватися, переживати.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою — хорошого чи поганого.
6. Від мене як від професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2—3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що професійно я не можу дати партнерам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилася така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні падати партнеру професійну підтримку партнеру, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене глибоко вражає ситуація, коли щось не виходить у стосунках з діловим партнером.
19. Я так втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому чи напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичайні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже складною і важкою.
28. В мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно трапитися; як би не припуститися помилки; чи зможу зробити все, як потрібно; чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. В спілкуванні на роботі я притримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно виявити співчуття до партнера, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш багато уваги та турботу у більшій мірі, ніж отримуєш від них визнання.
36. При думці про роботу мені, як правило, стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. В мене добрі (цілком задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я розрізняю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж звичайно.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Звичайно я виявляю зацікавленість до особистості партнера, більше, ніж це вимагає справа.
45. Звичайно я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічні та фізичні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною.
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мою адресу зі сторони партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніш я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. В роботі з людьми керуюся принципом: не трать нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю слабкість.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені пощастило з роботою, то я був би зовсім задоволений життям.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я чиню зі своїми партнерами гак, як би не хотів, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Часто після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Звичайно я підганяю робочий час: швидше б робочий день скінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів звичайно мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі звичайно мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. Якщо видається можливість, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця - озлила, зробила знервованим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

*Обробка даних:*

Відповідно до ключа здійснюються наступні підрахунки:

- 1) визначається сума балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходиться підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» - сума показників по всіх 12 симптомах.

У ключі поряд із номерами суджень в дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» даної ознаки симптому.

*Фаза «Напруження»*

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+ 1(2), + 13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).

2. Незадоволеність собою:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).

3. «Загнаність у клітку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).

4. Тривога і депресія:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

*Фаза «Резистенція»*

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), 53(2), +65(3), +77(5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+7(2), +19(10). -31(2), +43(5), +55(3). 67(3), -79(5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

*Фаза «Виснаження»*

1. Емоційний дефіцит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10). +81(2).

2. Емоційне усунення:

+ 10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).

3. Особистісне усунення (деперсоналізація):

+ 11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5). +72(2). +83(10).

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:

+ 12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

*Інтерпретація результатів:*

Показник вираженості *кожного симптому* коливається у межах 0-30 балів:

0—9 балів — симптом не сформований;

10—15 балів — симптом формується;

16 і більше балів — симптом сформувався.

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає змогу побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєво відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

*Показники розвитку* фаз коливаються у межах від 0 до 120 балів:

0—36 балів — фаза не сформувалася;

37—60 балів — фаза на стадії формування;

більше 61 — фаза сформувалася

## Тестова методика 7: Колесо життєвого балансу

*Що таке “Колесо життєвого балансу”?*

*Колесо балансу* – це методика зі сфери особистісного розвитку, якій вже понад 50 років. Її придумав Пол Майєр, американський мільйонер, бізнесмен та коуч.

*Суть методики* полягає в тому, що потрібно уявити своє життя у вигляді колеса (кола), розділеного на 8 сегментів. Кожен сегмент відповідає за певну сферу вашого життя: робота, діти, відпочинок, тощо. Ви самостійно аналізуєте та оцінюєте кожну сферу за десятибальною шкалою (як це зробити ми поговоримо нижче). Методика дає зрозуміти, в який бік зміщені ваші пріоритети і яким сферам варто приділити більше уваги.

У класичній методиці колесо балансу складається з 8 сфер життя:

- Здоров'я
- Сім'я, діти, кохання
- Друзі, оточення
- Кар'єра та бізнес
- Фінанси
- Хобі, розваги
- Духовність
- Саморозвиток

У більшості людей колесо балансу виглядає не рівним. Якись сфери страждають, а якимось ми віддаємо пріоритет. Методика “колесо балансу” допомагає збалансувати своє життя та наповнити його змістом

### Сфери життя з прикладами та питаннями для аналізу

Коли ви добре вивчите методику, зможете змінити назви життєвих областей або збільшити їх кількість. Але ми рекомендуємо почати з класичного варіанта Колеса балансу. Отже, які питання варто поставити собі, щоб зрозуміти, що час щось міняти?

#### 1. Здоров'я

- Як ви себе почуваєте?
- Висипаєтеся? А може любите погризти чіпси о 2-й годині ночі під серіальчик? Чи достатньо рухаєтеся і чи задоволені своїм тілом?
- Чи збалансований ваш раціон?
- Чи немає проблем зі спиною через сидячу роботу?

Прислухайтеся до себе. Згадайте, чи легко вам підніматися сходами без ліфта. Як встали з ліжка сьогодні вранці – схопилися бадьореньким огірчком чи сповзли,

лаючи все на світі. Не оцінюйте сферу “Здоров’я”, якщо лежите в ліжку з вірусом та температурою 39. У такому стані ви навряд чи поставите об’єктивну оцінку.

## 2. Сім’я, діти, кохання

- Чи багато часу ви проводите з дітьми або вас замінюють гаджети?
- Вечір не минає без скандалу з другою половинкою?
- Відчуваєте, що вас не розуміють?
- Майже не проводите час із близькими, нема про що поговорити?

Швидше за все, у сфері “Сім’я” є над чим попрацювати.

Якщо навпаки, сім’я – ваш найнадійніший тил, ви поспішайте з роботи у затишне гніздечко. На вихідних їдьте дружним сімейством за місто, відключивши телефони.

У цьому випадку ставте 9-10 балів та сміливо переходьте до аналізу інших областей. Щоб оцінка відповідала дійсності, не виставляйте її в конфлікті з кимось із членів сім’ї.

## 3. Друзі, оточення

- Чи є у вашому оточенні люди, після спілкування з якими ви відчуваєтеся як вичавлений лимон?
- А може так сталося, що не пам’ятаєте коли бачилися з близькими друзями?
- Бажаєте завести нові знайомства, але не вмієте цього робити?
- Почуваєтеся самотньо?
- Постійно конфліктуєте з оточуючими?

Якщо хоча б на два запитання відповідь “так” – у цій сфері вам точно є над чим працювати.

## 4. Кар’єра та Бізнес

- Йдете на роботу як на свято чи просто відсиджуєте робочий день?
- Відчуваєте що виконуєте свою місію чи сумно виконуєте обов’язки?
- “Горите” тим, що робите?

Якщо при думці про свою роботу ви не відчуваєте нічого, крім туги, то час би задуматися про своє призначення. Швидше за все, ви не на своєму місці.

## 5. Фінанси

- Є робота, є прибуток, а грошей весь час немає. Просто витікають і все.
- Замислюєтеся, що гроші вас просто не люблять?
- Вважаєте, що недостойні бути фінансово забезпеченими?
- Навіть не чули, що таке пасивний дохід?

Якщо хоча б на два запитання відповідь “так” – у цій сфері вам точно є над чим працювати.

## 6. Духовність

- Тривожність і занепокоєння стали для вас нормою?
- Відчуваєте що енергії зовсім немає?
- Більше гніваєтесь і дратуєтесь, ніж усміхаєтесь?
- Що ви частіше відчуваєте вдячність чи бажання когось засуджувати?

Якщо не вистачає позитивних емоцій – саме час зайнятися духовним розвитком.

## 7. Саморозвиток

Будьте особливо уважними, оцінюючи цю сферу життя. Інформаційний фон зараз переповнений успішним успіхом, особистісним зростанням, досягненнями і нескінченним розвитком.

Якщо у вашому списку 100500 непрочитаних книг, 200 не пройдених тренінгів та курсів, а ще потрібно осягнути техніки стояння на цвяхах та скорочитання... пригальмуйте. Спробуйте виділити в цьому потоці те, що важливо для вас.

- Пора вивчити англійську?
- Не пам'ятаєте коли читали книгу?
- Може бути настав час прокачати свої професійні навички, які допоможуть будувати кар'єру та бізнес?

## 8. Хобі та розваги

- А ви можете назвати своє життя “яскравим”?
- Почати малювати, співати, грати в театрі, вишити картину хрестиком або приготувати шедевральний шестиповерховий торт. У вас є на цей час?
- Ви подорожуєте чи тільки мрієте про знайомство з різними країнами?
- Чи щаслива ваша “внутрішня дитина”?

Не варто недооцінювати цю частину свого життя, відпочинок – це не розкіш, а потреба.

*Як скласти колесо балансу правильно – покрокова інструкція*

*Крок 1*

Завантажте та роздрукуйте схему колеса балансу або скористайтесь спеціальним додатком (про нього ми розповімо нижче). Якщо ви творча людина, вам цікавіше буде намалювати свою схему самостійно.

Приклад можна знайти тут

### *Крок 2*

Проаналізуйте кожен сегмент, користуючись питаннями попереднього пункту. Оцініть за десятибальною шкалою, наскільки ви задоволені найважливішими складовими свого життя. Не поспішайте. Якщо аналіз однієї із сфер викликає опір – пропустіть її. Але знайте, опір вказує на те, що в цій галузі є проблеми.

### *Крок 3*

Пропишіть, чого вам не вистачає у тій чи іншій області. Наприклад:

Саморозвиток: вивчити англійську

Родина: більше часу проводити із сім'єю

Здоров'я: схуднути на 5 кілограм

Пишіть усе, що хотілося б. Ставте найсміливіші та амбітніші цілі. Скоро ви дізнаєтесь як легко їх досягати

### *Крок 4*

Ще раз перегляньте свої оцінки. Можливо, щось впливало на вашу об'єктивність. Наприклад, ви погано почувалися, були в пригніченому стані. У такому разі ви могли бути незадоволені всіма сферами свого життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О.В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності: матеріали IV наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». – Львів: ЛДФК, 2004. – С.244-245.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. - К., 2012. - 20 с.
3. Буркович В.І. Тенденції та перспективи розвитку туристично-краєзнавчої галузі в Закарпатській області // Стратегічні паріорітети . – Випуск 2(11), 2009. - С. 218-224
4. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. за ред. Арзютова . – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29). – С. 307–312.
5. Зайцев В. П. Рекреація: проблема, понятійная методологія, виховання і навчання студентів / В. П. Зайцев, С. И. Крамский, С. В. Манучарян // Культура фізична і здоров'я. - 2017. - № 2 (12). - С. 22-25.
6. Кий-Кокарєва В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики // Менеджер. - 2011.— № 2 (56). - С. 171-175.
7. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.

9. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 109-114.
10. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська л-ра, 2018. – 463 с.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. - Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
12. Лібанова Е.М. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2012. – 404 с.
13. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. - Харків. - 2009. - №9. - С. 85-88.
14. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С.201-206.
15. Паффенбаргер Р. Здоровий спосіб життя. – К.: Олімпійська література, 2009. –319 с.
16. Приступа Є. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 106–112.
17. Приступа Є. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
18. Сафуліна В. Перспективи розвитку курортної галузі та рекреаційних територій в Україні // Управління сучасним містом. – Випуск 12, 2007. – С. 88-94

19. Скуратівський В. Український народний календар. - К.: Мистецтво, 2013. 112 с.
20. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. - К.: Нова школа, 2009. 216 с.
21. Хамініч С. В. Ефективність методів управління маркетингом у сфері туризму // Південноукраїнський правничий часопис. – Випуск 1, 2007. – С. 210-218.
22. Харічков С.К. Проблемні питання сталого розвитку рекреації та туризму в Україні // Туристично-краєзнавчі дослідження. – Випуск 2, 2009. – С. 68-76
23. Режим доступу: <https://pulss.me/koleso-zhittievogo-balansa-prosta-metodika-dlya-garmonii-i-balansa-u-8-sferah-zhittia/>
24. Режим доступу:  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/9F1810B81851961870B0B50B70B40BE1800BE0B22718F>
25. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
26. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/dbaymo-pro-psikhichne-zdorovya-kilka-porad-yak-yogo-pidtrimati>
27. Режим доступу:  
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content>
28. Режим доступу: <https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>