

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний торговельно-економічний університет  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на тему:  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ  
ПРОГРАМИ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я**

Студентки 4-го курсу, 7-ї групи  
спеціальності 053 Психологія  
спеціалізації Психологія

Дмитренко Анастасії  
Юріївни

Науковий керівник:  
доктор психол. наук,  
професор

Корольчук Валентина  
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної  
програми:  
канд. пед. наук, доцент

Юник Іван Дмитрович

**КИЇВ 2023**

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я.....</b>	<b>6</b>
Висновки до першого розділу.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>16</b>
Висновки до другого розділу.....	20
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я.....</b>	<b>21</b>
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	21
3.2. Практичні рекомендації щодо формування програми особистого здоров'я.....	28
Висновки до третього розділу.....	39
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>40</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>49</b>

## ВСТУП

Здоров'я – одна із найважливіших цінностей та життєвих пріоритетів особистості. Воно виступає ресурсом для гармонійного розвитку людини, визначає рівень її працездатності. На сьогодні українці знаходяться в складних умовах воєнного часу, що зумовили значне погіршення ситуації у галузі охорони здоров'я. Постала гостра потреба у збереженні здоров'я громадян, які щодня піддаються впливу різних стресових факторів. Особливої актуальності набули питання психопрофілактики та психокорекції ментального здоров'я; розробки практичного інструментарію самодіагностики і самопомоги з метою контролю й підвищення якості особистого здоров'я, що безпосередньо впливає на рівень життя загалом.

Дослідженням проблеми збереження здоров'я займаються такі сучасні українські науковці як: В.Саєнко [47], Т.Редько [42], П.Рибалко [43], Н.Водоп'янов [34] та інші. Вони працюють над розробкою термінологічного апарату питання, визначають умови та завдання зміцнення здоров'я, розробляють програми здорового способу життя і профілактики шкідливих впливів різних чинників на здоров'я людини.

Питання психічного та психологічного здоров'я особистості є об'єктом досліджень багатьох українських та зарубіжних вчених, серед яких: Н.Ярема [54], М.Титаренко, Л.Коробка [26], Л.Журавльов, І.Галецька [15], Т.Дзюба [18], Л.Карамушка [23], Ю.Кашлюк [24], Д.Костюк [27], І.Коцан [28], Т.Маланьїна [30], Д.Міров [35], В.Рибянський [44], В.Романюк [45], І.Шаронова [52; 53]. Науковці займаються розробкою діагностичного апарату щодо визначення рівня психічного здоров'я, аналізують вплив психічного здоров'я на різні сфери життєдіяльності людини, вивчають питання особистісної психопрофілактики тощо.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень у сфері психології дає змогу припустити, що питання психологічних засад формування програм особистого здоров'я не було розглянуто достатньою мірою і потребує подальшого вивчення.

Важливість, актуальність і недостатня розробленість проблеми, суспільна та наукова необхідність її розв'язання зумовили вибір теми «Психологічні засади формування програми особистого здоров'я».

**Об'єктом дослідження** особисте здоров'я як психологічна категорія.

**Предметом дослідження** є психологічні засади формування програми особистого здоров'я.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей формування особистого здоров'я та розробці практичних рекомендацій щодо його підтримки та збереження.

Відповідно до мети, нами сформульовано такі **завдання дослідження**:

- здійснити аналіз наукових підходів щодо психологічних засад програми формування особистого здоров'я;
- визначити організацію та інструментарій дослідження;
- емпірично з'ясувати психологічні засади особистого здоров'я;
- розробити практичні рекомендації щодо формування програми особистого здоров'я.

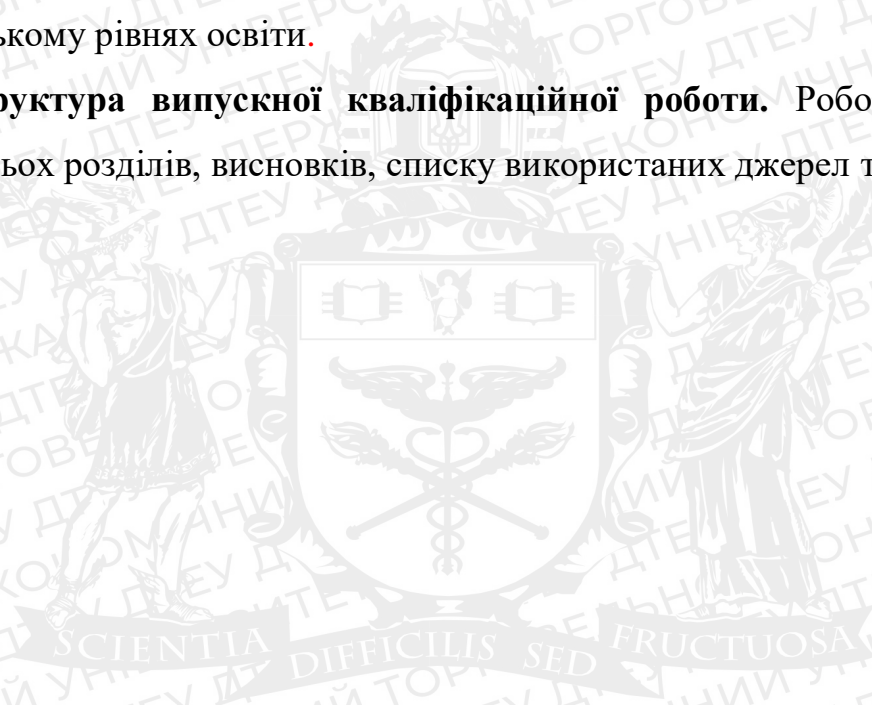
Для розв'язання завдань дослідження, нами було використано комплекс взаємодоповнюючих **методів**:

- **теоретичні** – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел із зазначеної проблематики;
- **психодіагностичні** – методика дослідження особистісної зрілості Ю.Гільбуха [32], методика самооцінки емоційного стану (за Уесманом-Ріксом) [33], методика діагностики рівня задоволеності якістю життя (Н.Водоп'янов) [34], методика визначення індексу ресурсності (Н.Водоп'янов, М.Штейн) [37].
- **математичні** – обчислення первинних описових статистик.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає у визначенні особливостей особистого здоров'я та формування програми його забезпечення.

**Практичне значення** полягає у тому, що отримані результати рекомендовано до використання психологічними службами у сфері торгівлі або інших сферах, які дотичні до професій типу «людина-людина»; лабораторіях професійної діагностики; соціально-психологічних службах і підрозділах роботи з персоналом різних підприємств; центрах довузівської підготовки, розвитку кар'єри та в процесі професійної підготовки практичних психологів на бакалаврському і магістерському рівнях освіти.

**Структура випускної кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.



## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПРОГРАМИ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я

Висвітленню сутності поняття «здоров'я» та різних його аспектів присвячені праці Г.Апанасенко [3], Л.Попової, А.Магльованного [4], С.Киселевської [25], Т.Євсюкової та інших.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає «здоров'я» як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Поєднання даних компонентів свідчить про нормотиповий стан організму людини, що передбачає відсутність хвороб, високий рівень працездатності [29].

Відомий американський лікар-натуропат Г.Шелтон висвітлює поняття «здоров'я» як такий стан організму, при якому обов'язково забезпечується адаптація кожного органу один до одного, що зумовлює гармонійний розвиток. Лікар розглядає кожний орган як компонент цілісної системи, який доповнює та підсилює роботу інших органів, а не як окремий самостійний складник.

О.Богомолець (патофізіолог) розкриває термін «здоров'я», покладаючи в основу взаємозалежне відношення норми та патології. Він доводить наступну тезу: чим вищий рівень здоров'я має людина, тим менша вірогідність того, що вона захворіє. Відповідно до цього, низький рівень здоров'я свідчитиме про хворобливість особистості.

О.Вакуленко у своїх дослідженнях визначає «здоров'я» як здатність людського організму пристосовуватися (адаптуватися) до мінливих умов навколишнього середовища. На думку науковця, взаємодія особистості з оточенням має відбуватися із врахуванням трьох людських сутностей – біологічної, психічної та соціальної [11, с.10].

Доктор медичних наук Г.Апанасенко розкриває поняття «здоров'я» як внутрішній системний порядок, який дає змогу людині почувати себе добре й

успішно виконувати біологічні та соціальні функції. Слід зазначити, що своєрідна внутрішня гармонія дозволяє людині сформувати запас енергетичного потенціалу, який і є ресурсом для нормального функціонування організму [3, с.22].

Н.Башавець (кандидат педагогічних наук) індивідуалізує даний термін. Тобто, на думку науковця, здоров'я – це індивідуальна цінність людини, яка забезпечується стійкістю фізичного, соціального, психічного та духовного станів і передбачає реалізацію людини у будь-якому виді діяльності (навчальна, професійна, спортивна, побутова та інші) [6, с.153].

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що науковці визначають поняття «здоров'я» як:

- 1) нормотипове функціонування організму на всіх рівнях його організації;
- 2) динамічну рівновагу життєвоважливих функцій організму;
- 3) активну трудову та соціальну діяльність, повноцінне виконання людиною соціально важливих функцій;
- 4) здатність адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища;
- 5) відсутність хвороб та добре самопочуття;
- 6) фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя
- 7) активне самозбереження та саморозвитку організму [9, с.110].

Слід зазначити, що на сьогодні не існує загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я». Проте науковці із різних галузей активно досліджують різні аспекти зазначеного терміну:

- у *біології* важлива роль відводиться дослідженню цілісної картини біологічного світу, закономірностей життєдіяльності у філогенезі; формуванню еволюційного погляду на природу здоров'я;
- у *медицині* метою досліджень є розробка практичної системи зі зміцнення та збереження здоров'я, а також – лікування і профілактики різних хвороб;
- у *сфері екології* підглядає розгляду проблема залежності здоров'я від умов навколишнього середовища;

- у педагогіці розробки присвячені освіті та вихованню здорової людини (формування мотивації до здорового способу життя);
- у психології науковці вивчають закономірності психічного розвитку, психологічні аспекти забезпечення здоров'я [16].

На нашу думку, проведений нами аналіз наукових джерел надає змогу зробити висновок про різновекторність поняття «здоров'я».

Сучасні науковці виділяють різні рівні, види та компоненти здоров'я. Нині відомо про три рівні здоров'я, які є взаємопов'язаними між собою – суспільний, індивідуальний та групове здоров'я [45, с.184].

Перший рівень (суспільний) – це характеристика стану здоров'я населення загалом. Даний показник дозволяє аналізувати соціально-економічний розвиток держави та коригувати питання політики з охорони здоров'я. Моніторинг суспільного рівня здоров'я проводиться у різний час та з різною метою, але має важливе значення для розробки ефективної стратегії зміцнення громадянського здоров'я, попередження захворювань, збільшення віку працездатності тощо.

Другий рівень (групове здоров'я) – це характеристика здоров'я певної групи людей (сім'ї, колективу).

Третій рівень (індивідуальний) – це характеристика фізіологічних та психічних особливостей людини із врахуванням неповторного способу життя, який веде особистість. До характеристик індивідуального здоров'я науковці відносять – фізичну витривалість, креативність, емоційну стійкість, працездатність, адаптивність, цілеспрямованість, моральність [48, с.226].

Індивідуальне здоров'я забезпечується гармонійним функціонуванням його компонентів. До компонентів індивідуального здоров'я науковці відносять: фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Фізичне благополуччя характеризується здатністю витримувати фізичні навантаження (які відповідають віковим та індивідуальним особливостям), загальною енергійністю та добрим фізичним самопочуттям.



До психічного благополуччя відноситься інтелектуальне, емоційне та духовне. Інтелектуальне – це вміння вчитися із задоволенням та застосовувати отримані знання на практиці, навичка переносити засвоєні механізми дій на нові життєві ситуації, мотивація до отримання нових знань. Емоційне – здатність до емпатії, стресостійкість, вміння ідентифікувати та контролювати свої емоції. Духовне – усвідомлення сенсу свого життя, сприймання загальнолюдських цінностей та побудова власної ціннісної системи.

Соціальне благополуччя визначається задоволенням потреби у соціалізації, побудовою якісних стосунків з оточенням, розвитком навички ефективної взаємодії з людьми, отриманням бажаного соціального статусу [19, с.64].

На нашу думку, усі компоненти здоров'я є взаємодоповнюючими та взаємообумовленими. Компоненти здоров'я важливо відрізнити від видів здоров'я. Найпопулярніша класифікація видів здоров'я налічує: соматичне, фізичне, психічне, моральне, духовне здоров'я [47, с.26].

Соматичне здоров'я – це поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку.

Фізичне здоров'я – це гармонія морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму.

Моральне здоров'я – визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя у певному людському суспільстві.

Духовне здоров'я – це розуміння людиною цілісності особистості, гармонійність як індивідуума у спілкуванні з оточуючими. Частиною духовного здоров'я є добросовісність, доброзичливість та вміння співпереживати.

Психічне здоров'я – це стан душевної рівноваги, що забезпечує адекватну поведінку і реакції [17].

Нині в Україні актуальність психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій

організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості [15, с.317].

Психічне здоров'я включає: особисте здоров'я (особистісно-змістовний рівень) та рівень психофізіологічного здоров'я. Якщо психічне здоров'я здебільшого характеризує нормотиповість перебігу психічних процесів (мислення, пам'яті, мовлення, уяви, уваги), то психологічне здоров'я стосується особистості в цілому. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою, забезпечує баланс між різними аспектами особистості [44].

Відповідно до цього, можна розмежувати критерії психічного та психологічного здоров'я.

Таблиця 1.1

### Критерії психічного та психологічного здоров'я

Критерії психічного здоров'я	Критерії психологічного здоров'я
<ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідність психічного розвитку віковим особливостям;</li> <li>• відсутні або наявні прояви психічних захворювань (чи межові нервові розлади);</li> <li>• відповідний рівень розвитку психофізіологічних функцій, які забезпечують ефективне виконання людиною різних видів діяльності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність до соціальної адаптації;</li> <li>• відповідний рівень стесостійкості;</li> <li>• здатність до саморегуляції;</li> <li>• раціональне планування життєвих цілей.</li> </ul>

Джерело: узагальнено автором на основі [40].

В.Рибянський вважає, що і психічне, і психологічне здоров'я особистості значною мірою залежить від: способу життя, оптимального режиму рухової активності, правильного харчування, відсутності (чи наявності) шкідливих звичок [44].

Таким чином, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, при якому забезпечується нормотипове функціонування організму на всіх рівнях його організації. Основними видами здоров'я є соматичне, духовне, фізичне, психічне, моральне.

Окрім видів, науковці виділяють три рівні здоров'я, які є взаємопов'язаними між собою – суспільний, індивідуальний та групове здоров'я. Поняття «здоров'я» є різновекторним тому, що вчені багатьох галузей (медицини, психології, педагогіки, фізіології, біології та інших) присвячують свої дослідження вивченню даної проблеми та різних її аспектів.

Особисте здоров'я – це оптимальне функціонування фізіологічних систем організму, наявність позитивного психоемоційного настрою та активна соціальна позиція людини [40, с.319].

Високий рівень особистого здоров'я забезпечується:

- здатністю усвідомлювати себе особистістю;
- станом душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності;
- здатністю ставитися до здоров'я, перш за все - своїм, як до цінності, що забезпечує можливість задоволення духовних потреб [21, с.26].

Основу особистого здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Це стан обумовлюється потребами біологічного і соціального характерів і можливостями їх задоволення [35, с.91].

Правильне формування і задоволення базових потреб складає основу нормального особистого здоров'я людини. Важливу частину особистого здоров'я

людини становлять соціальну поведінку, продуктивність праці, міжособистісні відносини, особистісні цінності, творчість, еволюція особистості, можливості реалізації її духовного і інтелектуального потенціалів [14].

В особистому компоненті можна виділити наступні елементи:

- а) когнітивний (інтелектуальний) - здатність мислити позитивно і оперативно приймати адекватні рішення, вміти виділяти головне, знаходити інформацію, якої бракує;
- б) емоційний - здатність протистояти стресам, адекватно оцінювати емоції оточуючих, проявляти свої емоції і керувати ними. Емоційна складова здоров'я впливає на всі інші його компоненти.

До програми особистого здоров'я можна віднести наступні компоненти: психофізіологічну саморегуляцію організму, володіння методиками самоконтролю, культуру міжособистісного спілкування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціонально збалансоване харчування (Таблиця 1.2) [10].

Таблиця 1.2

### Компоненти програми особистого здоров'я

Психофізіологічна саморегуляція організму	Йдеться про уміння людини протистояти стресу. Даний компонент передбачає засвоєння людиною ефективних методів боротьби зі стресом, підвищення рівня стресостійкості та розвиток уміння адекватно діяти в стресових умовах.
Володіння методиками емоційного самоконтролю	Для людини є надзвичайно важливим уміння ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей. Це допомагає забезпечити високий рівень контролю над власними емоціями, розвинути емпатійність.

Культура міжособистісного спілкування	Створення навколо себе сприятливого психологічного клімату. Сутність полягає у розвитку навичок ефективного спілкування з людьми, вміння будувати міжособистісні стосунки.
Відсутність шкідливих звичок	Вплив шкідливих звичок є негативним на будь-який із видів здоров'я. Дане явище гальмує гармонійний розвиток особистості та може призвести до незворотних змін в організмі людини.
Оптимальний руховий режим	Впливає на покращення усіх функціональних систем організму, підвищує рівень працездатності та адаптивні властивості.
Раціонально збалансоване харчування	Збалансоване харчування забезпечує енергетичний ресурс для функціонування організму.

*Джерело: узагальнено автором на основі [10].*

Показниками ефективності програми особистого здоров'я є:

1. Задоволеність особистими даними (людина задоволена картиною сприйняття світу, своєю зовнішністю, статусом у колективі та сім'ї, обраною роботою чи професією (або хобі)).
2. Задоволеність особистим соціальним оточенням.
3. Задоволеність особистими можливостями (одяг, харчування, зарплатня, освіта, проведення вільного часу) [8].

Загалом, програму особистого здоров'я можна описати як симбіоз трьох компонентів: психофізичного, морально-вольового та соціального. Психофізичний компонент – це рівень задоволеності характеристиками психічного здоров'я, рівень

працездатності та стресостійкості особистості. Морально-вольова складова характеризує такі властивості як організованість, дисциплінованість, навички самоконтролю, ініціативність. Соціальний компонент є відображенням рівня задоволеності особистості її соціальним життям.

Таким чином, програма особистого здоров'я людини налічує ряд взаємопов'язаних компонентів, які пов'язані із забезпеченням її фізичного, психічного та духовного благополуччя.



## Висновки до першого розділу

У першому розділі нами було здійснено аналіз психолого-методичної літератури та сучасних інформаційних ресурсів з питань різновекторності поняття «здоров'я».

Вчені різних галузей (медицини, педагогіки, психології, біології, філософії та інших) трактують дане поняття по-різному, беручи до уваги певний аспект питання. На нашу думку, зазначений термін найточніше розкриває наступне визначення: здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, при якому забезпечується нормотипове функціонування організму на всіх рівнях його організації.

Один із видів здоров'я є особисте. Воно характеризується здатністю людини усвідомлювати себе особистістю і визначається станом загального душевного комфорту.

Людина з високим рівнем особистого здоров'я є задоволеною собою, своїм оточенням та своїми можливостями. Тобто, для особистості є прийнятною якість її життя.

Із метою підвищення рівня особистого здоров'я науковці розробляють «Програми особистого здоров'я». Вони складаються з різних компонентів, які можуть змінюватися в залежності від потреб конкретної людини.

На нашу думку, найоптимальнішими елементами програми особистого здоров'я є: психофізіологічна саморегуляція організму, володіння методиками самоконтролю, культура міжособистісного спілкування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціонально збалансоване харчування.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Особисте здоров'я є цілісним утворенням. Воно включає в себе психофізичну, морально-вольову та соціальну складову. Дані складові знаходяться у тісному взаємозв'язку.

Психофізичну складову можна охарактеризувати як рівень сформованості вищих психічних функцій, особливості працездатності, рівень витривалості та стресостійкості. Морально-вольова складова – це характеристика рівнів: дисциплінованості, організованості, самоконтролю, цілеспрямованості, ініціативності. Також, до складників морально-вольового компоненту можемо віднести мотивацію до саморозвитку. Соціальна складова включає рівень сформованості соціальної свідомості, здатності взаємодіяти у колективі та будувати успішні професійні й особистісні відносини.

Таким чином, структуру особистого здоров'я ми можемо сформуванати як симбіоз психофізичної, морально-вольової та соціальної складових (рис.2.1).



**Рис.2.1. Компоненти особистого здоров'я**

*Джерело: узагальнено автором на основі [40].*



Враховуючи вищезазначене, діагностика визначених компонентів має передбачати інформативний і експериментально перевірений комплекс діагностичних методик, необхідних технічних засобів і стандартизовану процедуру обстеження; прийоми узагальнення, інтерпретації вихідної діагностичної інформації та складання подальших прогнозів.

На нашу думку, для визначення особливостей психофізичної складової особистого здоров'я доцільним буде застосування опитувальника М.Штейна та Н.Водоп'янова «Втрати і придбання персональних ресурсів». За допомогою зазначеної методики ми можемо зробити висновок про загальний стан психофізичного здоров'я людини [37].

Для діагностики морально-вольової складової нами було використано наступні методики: визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух) та методика самооцінки емоційного стану (А.Уессман та Д.Рікс) [32;33].

Із метою визначення особливостей соціальної складової особистого здоров'я, ми використали методику діагностики рівня задоволеності життям Н.Водоп'янова [37].

Використовуючи визначені методики, нами було проведено психодіагностичне обстеження працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна». До кожної методики ми розробили стандартизовану форму на платформі Google. Це дозволило нам цифровізувати процес діагностики та залучити до нього більше респондентів.

Організаційно дослідження проводилось у два етапи: 1 етап – організаційно-емпіричний; 2 етап – підсумковий. Вибірка складала 32 працівника віком від 18 до 25 років, які працюють у ТОВ «Нью Йоркер Україна».

### **Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження психологічних засад формування програми особистого здоров'я особистості**

Під час аналізу особливостей психофізичної складової особистого здоров'я ми використали опитувальник М.Штейна та Н.Водоп'янової «Втрати і придбання персональних ресурсів» [37].

Опитувальник містить дві частини. Метою першої частини є діагностика втрат персональних ресурсів. Запитання «За останні півроку я втратив(ла)...» передбачає 30 тестових варіантів відповіді. Респондент може обрати необмежену кількість варіантів. Друга частина опитувальника присвячена діагностиці ресурсів, які людина здобула за півроку. Відповідь також передбачає 30 варіантів, серед яких людина може обрати необмежену кількість. Загалом, варіанти відповідей стосуються різних аспектів особистості, аналізуючи які ми можемо зробити висновок про рівень працездатності на даний момент та рівень стресостійкості. Наявність або відсутність персональних ресурсів особистості впливає на її можливість якісно працювати та адекватно реагувати на можливі зовнішні подразники (стрес), конфлікти.

Із метою діагностики морально-вольової складової нами було використано дві методики: визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух), самооцінки емоційного стану (А.Уессман та Д.Рікс) [32; 33].

Сутність методики визначення особистісної зрілості Ю.Гільбуха полягає у діагностиці особистісних якостей, які передбачають засвоєння моральних норм, правил поведінки у колективі, принципів міжособистісного спілкування. За результатами тесту ми можемо зробити висновок про п'ять аспектів зрілості особистості:

- Мотивація досягнень. Передбачає прагнення особистості до самовдосконалення та професійного розвитку, рівень ініціативності, бажання бути лідером.
- Ставлення до власного «Я». Даний аспект характеризує рівень самооцінки людини, загальну задоволеність своїм характером.
- Почуття громадянського обов'язку. Сюди можемо віднести рівень професійної відповідальності, колективізм.
- Життєві установки. Описує ставлення людини до всього навколишнього світу, її здатність до розсудливості та емоційної врівноваженості.

- Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Передбачає визначення рівня емпатії, уміння слухати, доброзичливість.

Відповідно до ключа методики, рівень особистісної зрілості можна визначити як: дуже високий (75-99 балів), високий (50-74 бали), задовільний (25-49 балів), незадовільний (нижче 25 балів).

Методика самооцінки емоційного стану (А.Уесман та Д.Рікс) дозволяє визначити рівень емоційного стану особистості на даний момент. Тест складається із чотирьох шкал: «спокійність-тривожність», «енергійність-втомленість», «піднесення-пригніченість», «впевненість у собі - безпорадність». Кожне запитання передбачає 10 варіантів відповіді, серед яких респондент має обрати один. Слід зауважити, що дана методика розроблена для діагностики актуального емоційного стану особистості [33].

Із метою визначення особливостей соціальної складової особистого здоров'я, ми використали методику діагностики рівня задоволеності життям Н.Водоп'янова. Респондентам пропонувалося відповісти на ряд запитань, використовуючи 100-бальну шкалу оцінки того чи іншого аспекту соціального життя. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа. Сукупність середніх значень усіх параметрів дозволяє зробити висновок про загальний рівень якості життя людини: 61-100 балів – нормальна якість життя; 31-60 балів – знижена якість життя; 0-10 балів – низька якість життя [34].

На нашу думку, отримані результати вищезазначених методик можуть стати основою для розробки програми особистого здоров'я, враховуючи особливості кожного складника (психофізичного, морально-вольового та соціального).

## Висновки до другого розділу

Визначено, що підбір конкретних методів психодіагностики для виявлення психологічних засад формування програми особистого здоров'я повинен ґрунтуватися на даних про особливості компонентів особистого здоров'я і знаннях про діагностичну цінність методик вивчення та оцінки параметрів психофізичного, морально-вольового та соціального компоненту особистого здоров'я.

Для проведення дослідження, спрямованого на визначення психологічних засад формування програми особистого здоров'я та підбір психодіагностичного інструментарію, що дозволяє визначати стан компонентів особистого здоров'я нами було взято вибірку 32 працівника ТОВ «Нью Йоркер Україна» віком від 18 до 25 років.

Дослідження проводилось у два етапи: 1 етап – теоретичний; 2 етап – організаційно-емпіричний.

Для проведення дослідження нами були використані наступні методи та методики: для визначення особливостей психофізичної складової особистого здоров'я – опитувальник М.Штейна та Н.Водоп'янова «Втрати і придбання персональних ресурсів». За допомогою зазначеної методики ми можемо зробити висновок про загальний стан психофізичного здоров'я людини.

Для діагностики морально-вольової складової нами було використано наступні методики: визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух) та методика самооцінки емоційного стану (А.Уесман та Д.Рікс). Із метою визначення особливостей соціальної складової особистого здоров'я, ми використали методику діагностики рівня задоволеності життям Н.Водоп'янова.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я

#### 3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних засад формування програми особистого здоров'я

Визначення стану психофізичної складової особистого здоров'я особистості проводилось нами за допомогою опитувальника М.Штейна та Н.Водоп'янова «Втрати і придбання персональних ресурсів». В опитуванні взяли участь 26 респондентів.

Аналізуючи показники втрат персональних ресурсів, можна зробити висновок про те, працівники ТОВ «Нью Йоркер Україна» серед втрачених ресурсів за минулих півроку виділяють: втрату мотивації (46,2%), втрату нормального відпочинку (50%), почуття оптимізму (37%), почуття впевненості у майбутньому (53,8%), почуття самовизначеності (30,8%) (Діаграма 3.1). Кількісні відсоткові показники інших втрат персональних ресурсів представлені у таблиці (Таблиця 3.1).

Діаграма 3.1.

#### Рейтинг втрат персональних ресурсів працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна»



Джерело: складено на основі даних ТОВ «Нью Йоркер Україна»

Таблиця 3.1

**Кількісні показники втрат персональних ресурсів працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна»**

Ресурс	Відсоткові показники
Впевненість у майбутньому	53,8%
Мотивація	46,2%
Почуття оптимізму	34,6%
Впевненість, що я досягну своїх цілей	34,6%
Відчуття самовизначеності	30,8%
Друзів	23,1 %
Стабільність у сім'ї	15,4%
Почуття гордості за себе	15,4%
Відчуття, що я успішний(на)	11,5%
Відчуття, що я потрібний(на) комусь	11,5%
Хороші стосунки з ближніми	7,7%
Можливість одягатися за бажанням	3,8%
Можливість нормально відпочивати	50%

*Джерело: узагальнено автором.*

Серед придбань персональних ресурсів, респонденти виділили наступні: почуття, що я комусь потрібний(на) (46,2%); хороші стосунки з родичами (34,6%); почуття оптимізму (30,8%); мотивацію (34,6%); можливість правильно харчуватися (30,8%); дружбу (34,6%); можливість отримувати якісні медичні послуги (30,8%). Аналізуючи статистичні показники, виявлені під час проведення опитувальника, можна зробити висновок, що за останні півроку респонденти придбали різноманітні ресурси, пов'язані із такими компонентами особистого здоров'я як психофізичний та соціальний (Діаграма 3.2).

Серед втрат переважають ресурси психофізичного компоненту.

Діаграма 3.2

### Рейтинг придбань персональних ресурсів працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна»



Джерело: складено на основі даних ТОВ «Нью Йоркер Україна»

Таким чином, серед чинників, які впливають на погіршення стану психофізичного компоненту особистого здоров'я можемо виділити втрату мотивації та можливості відпочивати. Втрата мотивації призводить до значного зниження рівня оптимізму, ускладнює процес самовизначення та формулювання цілей на майбутнє. Відсутність часу на відпочинок лише підсилює негативний вплив на вищезазначені аспекти, впливаючи на загальний стан організму людини та може призвести до фізичного виснаження, виникнення вторинних труднощів.

Для діагностики морально-вольової складової нами було використано наступні методики: визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух) та методика самооцінки емоційного стану (А.Уессман та Д.Рікс).

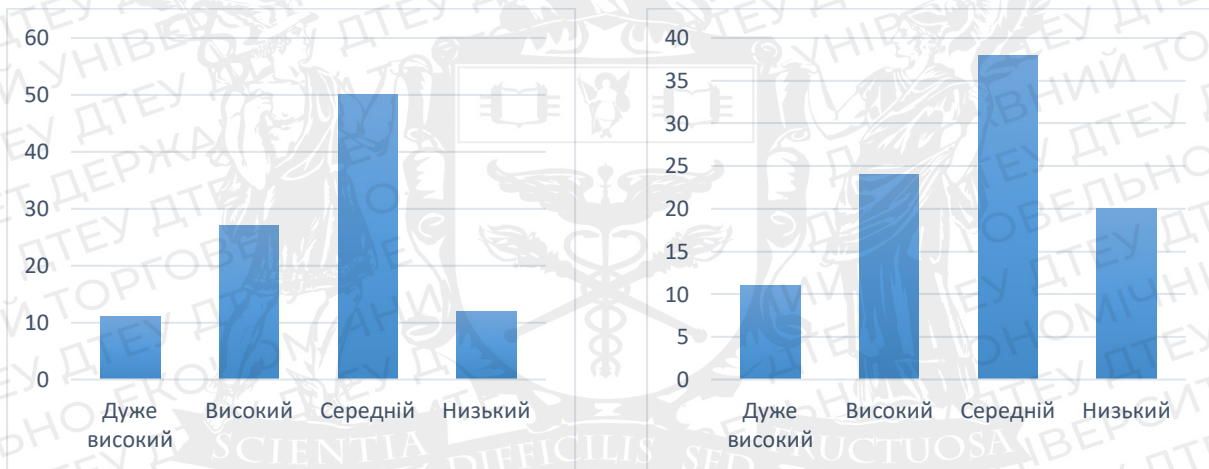
Відповідно до результатів методики визначення особистісної зрілості можна зробити наступні висновки: 23% респондентів виявили дуже високий рівень особистісної зрілості; 42,3% - високий рівень; у 26,9% опитаних середній рівень особистісної зрілості та 7,6% - низький.

Для більш детального аналізу морально-вольової складової, нами було додатково опрацьовано методику за окремими параметрами. Враховуючи тематику нашого дослідження, на нашу думку, доцільним є проаналізувати: рівень сформованості життєвих установок особистості та ставлення до власного «Я». Саме ці компоненти є основою морально-вольової складової особистого здоров'я та впливають на його рівень.

Діаграма 3.3

**Показники сформованості рівня ставлення до власного «Я»**

**Показники сформованості життєвих установок**



Джерело: складено на основі даних ТОВ «Нью Йоркер Україна»

Ми спостерігаємо переважання середнього рівня сформованості життєвих установок та ставлення до власного «Я». Це свідчить про необхідність систематичної роботи над покращенням стану морально-вольової складової особистісного здоров'я, використовуючи методики із самопізнання та з формування життєвих установок.

Методика самооцінки емоційного стану (А.Уессман та Д.Рікс) дозволила нам дослідити особливості емоційного стану респондентів на момент участі в експерименті. Емоційний стан впливає на формування мотивації, рівень стресостійкості, загальний рівень працездатності, рівень емпатії та ін. Кількісні



показники та тезисну інтерпретацію результатів проведення методики представлено у таблиці (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Кількісні результати за методикою самооцінки емоційного стану (А.Уесман, Д.Рікс)**

Результат	Інтерпретація
43 %	Не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим «родючим ґрунтом», потрапивши на який стреси та кризові переживання «проростуть і дадуть урожай» у вигляді вигорання та психосоматичних захворювань
35 %	17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси
22 %	33–40 балів – «фонтан емоцій», поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

*Джерело: узагальнено автором.*

Переважає низького рівня самооцінки емоційного стану респондентів вказує на ризик емоційного вигорання і низький рівень стресостійкості. Окрім цього, визначені показники передбачають можливість виникнення психосоматичних хвороб у майбутньому, що може вплинути на показники першої (психофізичної) складової особистісного здоров'я.

Отже, результати діагностики морально-вольової складової свідчать про необхідність роботи над профілактикою емоційного вигорання та підвищення рівня стресостійкості особистості.

Для діагностики останньої (соціальної) складової особистого здоров'я ми використали методику діагностики рівня задоволеності життям Н.Водоп'янова.

Беручи до уваги параметри соціального характеру, нами були отримано такі результати:

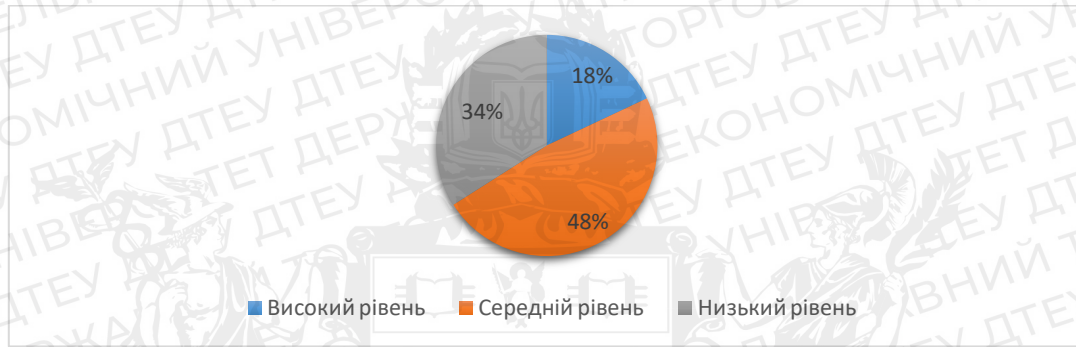
- за шкалою «робота» у 46 % респондентів спостерігаються низькі оцінки, тобто незадоволеність своєю роботою, заробітною платою, відсутність кар'єрного росту; наступні 38 % респондентів отримали середні показники, у 16 % респондентів показники задоволеності роботою є високими;
- за шкалою «особисті досягнення» у 54 % досліджуваних виявлено незадоволеність, відсутність розуміння і підтримки у професійному середовищі; наступні 25 % респондентів за цією шкалою отримали середні оцінки; у 21 % показники є високими;
- за шкалою «спілкування з близькими» у 39 % респондентів виявлено низький показник, незадоволеність сексуальним життям, відсутність друзів, у 37 % – середній рівень, тобто відносини з колегами, друзями, рідними не є достатньо задовільними; у 24 % опитаних за цією шкалою виявлено високий показник, що надає можливість зробити висновок про гармонійні стосунки людини з сім'єю, найближчим оточенням та колегами по роботі;
- за шкалою «підтримка» у 36 % респондентів виявлено низький показник: відсутня духовна підтримка, незадовільна професійна підтримка, виснаження внутрішніх ресурсів (показники яких було проаналізовано вище); в 42 % – середній, наступні 22 % показали високий показник: суттєво відчують духовну, моральну, професійну і емоційну підтримку з боку інших.

Загальна оцінка задоволеності якістю життя визначається за допомогою «індексу якості життя». Отже, оцінка рівня задоволеності за загальним «індексом якості життя» показала такі результати: у 48 % досліджуваних виявлено низький показник задоволеності життям, такі результати властиві людям із синдромом емоційного вигорання. Натомість інші 34 % схильні до середнього показника, тобто

вони, з одного боку, задоволені життям, оптимістично налаштовані, а з іншого – відчувають певний дискомфорт, 18 % респондентів є задоволені своїм особистим, професійним та соціальним життям (Діаграма 3.4).

Діаграма 3.4

### Рівень задоволеності якості життям працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна»



Отже, аналіз результатів проведеної методики дає змогу зробити наступні висновки: 1) загальний показник, який переважає серед рівнів задоволеності якістю життя – це середній (48 %); дані свідчать про те, що респонденти можуть бути незадоволені окремими аспектами свого життя (особистого, професійного, соціального) та відчувати певний дискомфорт; 2) аналіз наступних параметрів: робота, спілкування з близькими, підтримка, особисті досягнення вказує на переважання низького та середнього рівня задоволеності; тобто, учасники експерименту не задоволені рівнем професійної самореалізації та спілкування з близьким оточенням.

Таким чином, психодіагностика рівня особистого здоров'я за окремими його компонентами (психоемоційний, морально-вольовий, соціальний) свідчить про значне зниження загального рівня особистісного здоров'я як наслідку втрати особистісних ресурсів, зниження рівня стресостійкості та працездатності, нестачі часу на відпочинок та ризик емоційного вигорання. На нашу думку, отримані дані є основою для розробки програми особистого здоров'я з урахуванням вищезазначених показників та виявлених труднощів.

### 3.2 Практичні рекомендації формування програми особистого здоров'я

В основу практичних рекомендацій формування програми особистого здоров'я нами взято отримані результати дослідження психологічних засад формування програми особистого здоров'я особистості.

Сутність програми полягає у попередженні можливих труднощів, які можуть виникати під час професійної діяльності та шляхів їх вирішення у разі виникнення. Виявлені особливості дозволяють виділити два основних напрямки програми особистого здоров'я: психокорекційний та психопрофілактичний.

Психокорекційний напрямок – комплексний вплив на особисте здоров'я людини із метою його зміцнення. Якщо людина уже зіштовхнулася із труднощами, вона має направити усі зусилля на їх вирішення задля передбачення вторинних наслідків, які можуть призвести до нашаровування визначених труднощів. Як наслідок, зазначене може призвести до повного професійного вигорання. Зміст роботи на даному етапі передбачає підвищення рівнів: стресостійкості, емпатії, мотивації; пошук особистісних ресурсів та способів релаксації. Під час роботи над зміцненням особистого здоров'я особливу увагу необхідно приділити індивідуальним особливостям людини.

Психопрофілактичний напрямок програми особистого здоров'я – це комплексний вплив на особисте здоров'я людини із метою профілактики деструктивного впливу негативних факторів на особистість людини. Даний напрямок передбачає формування аутогенного мислення, профілактику емоційного та професійного вигорання.

Одним із головних завдань роботи над подоланням психологічних труднощів, які виникають під час професійної діяльності, є зниження рівня стресу. Стресові умови впливають як на особисте самопочуття людини, так і на якість її роботи загалом. Тому, вона має навчитись контролювати власні емоції та реакцію на

стресові ситуації. Із цією метою ми розробили декілька вправ, мета яких – зниження рівня стресу.

### ***Вправа «Видалення ситуації»***

***Мета:*** зниження рівня стресу; релаксація.

***Інструкція:*** Заплющіть очі та уявіть перед собою білий аркуш паперу. Детально опишіть на ньому негативну ситуацію, яка Вас турбує на даний момент. Можете подумки намалювати її або написати. Уявіть у своїх руках гумку та подумки почніть видаляти ситуацію з аркуша. Видаляйте до тих пір, поки він знову не стане білим і не зникне картинка ситуації, яку ви уявили.

Якщо картинка не зникла, подумки візьміть іншу гумку та видаляйте до повного зникнення.

### ***Вправа «Кумедний капелюх»***

***Мета:*** зниження рівня стресу.

***Інструкція:*** Якщо Вас дратує людина або критикує Вас безпідставно чи Ви знаходитесь на даний момент з нею у конфлікті, спробуйте уявити її в кумедному капелюсі чи щось подібне (домалюйте їй вуса, вдягніть недоречний одяг чи інше). Це допоможе Вам відволіктись та уникнути виникнення негативних емоцій в даний момент часу.

### ***Вправа «Аркуш гніву»***

***Мета:*** зниження рівня стресу, підвищення рівня стресостійкості.

***Інструкція:*** Підготуйте аркуш паперу та олівці. Уявіть ситуацію, яка Вас турбує дуже детально. У цей момент починайте створювати абстрактний малюнок. Обирайте відповідні кольори, змінюйте кут аркушу. Коли малюнок буде закінчено, переверніть аркуш та напишіть сім асоціацій до цієї ситуації. Проговоріть про себе кожен. Тепер знову перегорніть та , дивлячись на малюнок, повторіть асоціації. Розірвіть аркуш на маленькі шматочки.

### ***Вправа «Вікно»***

***Мета:*** зняття емоційного напруження; релаксація.

**Інструкція:** Заплющіть очі та уявіть перед собою велике вікно. Подумки намалуйте пейзаж, який Вас заспокоює – густий ліс чи море. Відчиніть вікно. Глибоко вдихніть та уявіть запах. Вслухайтесь у звуки «за вікном», насолоджуючись уявленою картиною. Коли напруга зменшиться, повільно зачиніть вікно та розплющіть очі.

### **Вправа «Десять»**

**Мета:** зниження рівня стресу.

**Інструкція:** Коли знаходитесь у стресовій ситуації, подумки порахуйте від одного до десяти у прямому, а потім у зворотньому порядку. На перші п'ять робіть вдих, впродовж наступних п'яти – видихайте.

### **Вправа «Стілець»**

**Мета:** зняття емоційного напруження.

**Інструкція:** Коли Ви емоційно перевантажені, а підтримки немає – спробуйте взяти стілець і сказати йому все, що турбує. Можете уявити на стільці людину, якій би адресували свою промову, але на даний момент такої можливості немає.

### **Вправа «Талісман»**

**Мета:** зняття емоційного напруження.

**Інструкція:** Сутність полягає у виготовленні для себе особливого талісману. Він має обов'язково бути матеріальним. Наприклад: браслет чи підвіска. Виготовлення його – це особливий ритуал. Сконцентруйте на позитивних емоціях у момент виготовлення, увімкніть улюблену музику та не поспішайте. Після завершення носіть талісман собою і коли будете знаходитись в стані емоційного напруження – доторкніться до нього. Подумки перенесіться у момент виготовлення. Згадайте детально свої відчуття. І кожного разу, піддаючись стресу, беріть до рук свій талісман. Це допоможе відволіктись та заспокоїтись.

Тривалий вплив стресових умов може призвести до різкого зниження рівня особистого здоров'я людини. Виникає гостра потреба у пошуці нових ресурсів, мотивації. Якщо особистість не реагує на наявність даної потреби, це може

призвести до серйозних наслідків – проблем із психічним та фізичним здоров'ям. Відновлення передбачає пошук особистісних ресурсів, їх аналіз. Наявність особистісних ресурсів значно впливає на професійну мотивацію. Із цією метою ми розробили комплекс вправ, які спрямовані на пошук людиною особистісних ресурсів та підвищення рівня мотивації (у тому числі, професійної).

### ***Вправа «Порада друзіві»***

**Мета:** розвиток емпатії; пошук оптимальних варіантів вирішення проблеми.

**Інструкція:** Опишіть хвилюючу для Вас ситуацію подумки (або напишіть на папері). Уявіть, що до Вас прийшов товариш з цією проблемою за порадою. Подумайте – що б Ви йому відповіли? Спробуйте відчути його стан, почуття. Складіть список вирішення проблеми.

### ***Вправа «Мої ресурси»***

**Мета:** пошук особистісних ресурсів; підвищення мотивації.

**Інструкція:** Оберіть сферу, яка на даний момент Вас турбує: робота, сім'я, відносини. Напишіть посередині аркуша назву сфери та схематично намалуйте три стрілки: «я маю», «я можу», «я буду».



**Рис.3.1. Шаблон до вправи «Мої ресурси»**

### ***Вправа «Валіза щастя»***

**Мета:** пошук особистісних ресурсів.

**Інструкція:** Заплющіть очі та уявіть валізу, яка наповнена речами, що приносять Вам щастя. Подумки опишіть:

- Що там лежить?
- Хто збирав цей багаж? Або з ким Ви збирали цей багаж?
- Що в ньому ваше?
- Що там не ваше?
- Що Ви хочете додати?
- Чи легко чи важко нести цей багаж?

### ***Вправа «Мої ресурси»***

**Мета:** пошук особистісних ресурсів.

**Інструкція:** Розділіть аркуш паперу на три частини. На першій частині напишіть «Я хочу», на другій «Я можу», на третій «Мені заважає». До кожного свого бажання напишіть по три пункти «я можу» та «мені заважає».

Коли завершите опис ваших бажань, обережно відірвіть частину «Мені заважає» та викиньте її. Зосередьтесь на своїх бажаннях та наявних ресурсах.

### ***Вправа «Побажання»***

**Мета:** розвиток позитивного мислення.

**Інструкція:** Придбайте набір стікерів. Щоранку пишіть собі побажання та закріплюйте на видному місці (холодильник, шафа). Можна також писати передбачення. Наприклад:

- Сьогодні мені посміхатиметься удача.
- Сьогодні я вип'ю смачного чаю та проведу час із друзями.
- Сьогодні я дізнаюсь щось нове.

Подібні передбачення по побажання дозволяють позитивно налаштуватися на день та сконцентруватися на виконанні передбачення.

### ***Вправа «Самопрезентація»***

**Мета:** розвиток комунікативних навичок; самовизначення.



**Інструкція:** Уявіть, що вам потрібно розповісти про себе за 30-60 секунд. Спробуйте виділити ключову інформацію про себе, яку ви хочете донести до інших і потренуйтеся це робити за такий короткий час.

### ***Вправа «Спільне»***

**Мета:** розвиток комунікативних навичок; емпатії.

**Інструкція:** Якщо Вам необхідно будувати спілкування з людиною, але Ви не знаєте з чого почати або вже почали, але комунікація не є успішною, то спробуйте наступний прийом. Подивіться уважно на співрозмовника та виділіть три характеристики зовнішності (стилю, зачіски), які у Вас є схожими. На перший погляд, може бути складно, але реально. Потім спробуйте знайти ще три спільних риси ваших характерів. Спільне є основою для початку розмови та розташування до себе співрозмовника. Окрім цього, це дозволить Вам емоційно налаштуватися на взаємодію.

### ***Вправа «Натхнення»***

**Мета:** релаксація; відновлення особистісних ресурсів.

**Інструкція:** Створіть візуальну карту речей, із яких черпаєте власне натхнення: картинка улюблених квітів, фото улюбленого актора та інше. Встановіть на головний екран смартфона (комп'ютера). Щоразу, коли будете відчувати себе втомленим або напруженим – насолоджуйтесь картою.

Таким чином, корекція психологічних труднощів, які виникають у процесі професійної діяльності та призводять до зниження рівня особистого здоров'я, передбачає роботу над виробленням достатнього рівня емоційного контролю у стресових ситуаціях, пошуком особистісних ресурсів. Відновлення також передбачає засвоєння основних способів релаксації, які дозволяють людині приділяти достатньо часу відпочинку та відновленню ресурсів.

Наступним напрямком роботи є психопрофілактичний. Він передбачає комплексний вплив на особисте здоров'я людини із метою попередження виникнення труднощів під час професійної діяльності. Сутність даного напрямку –

розвиток позитивного мислення, актуалізація особистісних ресурсів, підвищення рівня мотивації, засвоєння здатності контролю над власними емоціями.

Розвиток позитивного мислення направлений на усвідомлення людиною сили власної думки і засвоєння уміння використовувати цю силу. Навчитись мислити у правильному напрямку заради досягнення успіху – складний процес. Проте систематична робота людини над собою дозволить досягти оптимального рівня позитивного мислення. Ми розробили комплекс вправ із метою розвитку позитивного мислення як однієї із складових особистого здоров'я людини.

### ***Вправа «Відмова від частки «не»»***

***Мета:*** розвиток позитивного мислення.

***Інструкція:*** Спробуйте відмовитись від частки «не» у спілкуванні. Замінійте, перефразуйте. Наприклад, замість фрази «я ще не вмію робити цього», скажіть «я обов'язково навчусь це робити».

### ***Вправа «Подяка»***

***Мета:*** розвиток позитивного мислення; підвищення рівня стресостійкості.

***Інструкція:*** Якщо людина намагається вивести Вас із себе або засмутити, поводить себе агресивно, то спробуйте подякувати їй: «дякую за зауваження», «дякую за вашу влучну думку», «дякую за критику». Переведіть увагу людини на саму себе.

### ***Вправа «Щоденник подяки»***

***Мета:*** актуалізація особистісних ресурсів; розвиток позитивного мислення.

***Інструкція:*** Кожного вечора пишiть по п'ять «вдячностей». Опишіть позитивні моменти, що відбулись за день. Навіть якщо здається, що позитивного не було – подякуйте за негативне. Наприклад: «Я вдячна(ий) цьому дню за те, що навчив мене діяти у стресовій ситуації» і т.д.

### ***Вправа «Щоденник емоцій»***

***Мета:*** профілактика емоційного вигорання; ідентифікація емоцій.

**Інструкція:** Заведіть зошит (гарний паперовий блокнот або електронний) і записуйте туди усе, що здійснило на Вас емоційний вплив. Там може бути і позитив, і негатив. Це допоможе відслідковувати особисті емоції та реакцію організму на ті чи інші речі. Можна вести аудіощоденник емоцій. Формат – будь-який зручний для Вас.

### ***Вправа «П'ять»***

**Мета:** розвиток позитивного мислення.

**Інструкція:** Напишіть питання, що Вас хвилює на даний момент. До кожної проблеми напишіть п'ять позитивних моментів, які Ви можете виділити у цій проблемі або після її вирішення.

### ***Вправа «Добрий блокнот»***

**Мета:** розвиток позитивного мислення, покращення емоційного стану.

**Інструкція:** Заведіть блокнот на записуйте у нього усі позитивні моменти, які сталися з Вами за день.

### ***Вправа «Ідеальний день»***

**Мета:** розвиток позитивного мислення.

**Інструкція:** Щовечора перед сном візуалізуйте своє щасливе «завтра». Уявіть чудовий ранок, гарний день та спокійний вечір. Детально уявіть кожний з етапів та нюансів – одяг, зачіску й інше.

Важливу роль під час психопрофілактичної роботи відіграє вміння людини ефективно розподіляти свій час та виділяти його на відпочинок. Відпочинок є одним із головних способів відновлення особистого здоров'я та попередження вигорання. Релаксація допомагає не тільки відновити витрачені ресурси, але й підвищити рівень мотивації. Мотивація є головною рушійною силою у житті людини. Саме тому, ми розробили вправи із метою релаксації, підвищення мотивації та активізації особистих ресурсів.

### ***Вправа «Година для себе»***

**Мета:** покращення емоційного стану, релаксація.

**Інструкція:** Щодня виділяйте особисту годину, яку проводьте наодинці з собою. Заняття обирайте самостійно: почитати книжку, помедитувати, послухати музику... Вимкніть телефон, щоб ніхто і ніщо не турбував Вас у цю годину. Плануйте зранку свою годину, подумки опишіть те, чим Ви хочете зайнятися. Ця вправа допоможе відпочити та відновити.

### **Вправа «Дошка досягнень»**

**Мета:** самовизначення; підвищення мотивації.

**Інструкція:** Виділіть вдома особливе місце для своїх досягнень. Можете зробити полицю або дошку і прописувати там свої досягнення і те, за що ви собою пишаєтесь.

### **Вправа «Через рік»**

**Мета:** підвищення рівня мотивації.

**Інструкція:** Пропишіть десять власних цілей на майбутнє. До кожної цілі складіть прогноз через рік. Наприклад: Я вивчаю англійську мову. Через рік я зможу вільно подорожувати будь-якими країнами світу.

### **Вправа «Давній знайомий»**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок.

**Інструкція:** Якщо Вам необхідно спілкуватися з людиною, яка викликає у Вас роздратування або негатив, то налаштуйтеся на розмову. Уявіть, що ця людина – ваш давній знайомий, з яким ви дуже давно не бачились. Посміхніться, спробуйте відчувати емоції від довгоочікуваної зустрічі. Проте не забувайте про суть розмови.

### **Вправа «Аркуш бажань»**

**Мета:** підвищення мотивації.

**Інструкція:** Підготуйте великий аркуш паперу. Роздрукуйте фото усіх своїх бажань на наступний рік. Прикріпіть до аркуша та розмістіть його на видному місці. Знімайте фото, якщо ви досягли бажаного та поповнюйте новими цілями.

### **Вправа «Похвали себе»**

**Мета:** підвищення самооцінки.

**Інструкція:** Щовечора перед дзеркалом похваліть себе за свої досягнення. Це не обов'язково має бути щось грандіозне. Почніть із дрібних досягнень.

### **Вправа «Чому?»**

**Мета:** виявлення внутрішніх мотивів; самопізнання.

**Інструкція:** Перш ніж прийняти важливе для Вас рішення, запитайте себе «Чому?» (тричі). Такий спосіб можна застосовувати і в тому випадку, коли Вам здається, що Ви не можете вирішити певну проблему. Вправа допоможе розкрити істинні мотиви проблеми (чи причину вагань перед прийняттям рішення).

### **Вправа «Одне речення»**

**Мета:** розвиток навичок міжособистісного спілкування.

**Інструкція:** Якщо Вам необхідно звернутися до іншої людини з проханням – продумайте детально сутність та мету майбутнього прохання. Спробуйте сформулювати своє прохання одним реченням. Вміння формулювати прохання чітко та коротко є основою успішної міжособистісної комунікації.

### **Вправа «Розвантаження мозку»**

**Мета:** зняття емоційного напруження.

**Інструкція:** Якщо мозок «перенавантажений» ідеями, думками, проблемами – випишіть їх всі на аркуш. Розташуйте у порядку зростання по важливості вирішення (втілення). До кожної ідеї пропишіть етапи.

### **Вправа «Активності»**

**Мета:** структурування особистісних ресурсів.

**Інструкція:** Складіть список активностей, які приносять Вам задоволення. Це може бути прогулянка з друзями, спорт, відвідування басейну, катання на велосипеді та інше. Обов'язково плануйте тиждень так, щоб втілювати мінімум дві бажаних активності.

### **Вправа «Плюс на мінус»**

**Мета:** розвиток уміння ідентифікувати власні емоції.

**Інструкція:** Якщо Ви відчуваєте, що загальний стан наближається до виснаження, то спробуйте описати свій день в 10 пунктах. Біля кожного пункту поставте плюс чи мінус (негативні чи позитивні емоції приносить це заняття). Підсумуйте – чого більше. Біля кожного мінуса зробіть примітку – як можна покращити цей пункт, щоб зробити з мінуса плюс.

### **Вправа «Чотири»**

**Мета:** зняття емоційної напруги.

**Інструкція:** Коли Ви відчуваєте внутрішню напругу, з якою не можете впоратись – переключіть свою увагу на щось приємне. Згадайте чотири улюблені книги та подумки розкажіть: чому саме вони Вам подобаються. Коли закінчите розповідь про книжки, згадайте про чотири фільми.

У процесі розробки психокорекційних та психопрофілактичних вправ ми робили акцент на різні компоненти особистого здоров'я особистості. Вплив на психокорекційний компонент здійснювався за допомогою вправ на релаксацію та пошук особистісних ресурсів.

На морально-вольовий компонент ми впливали, використовуючи вправи на підвищення рівня мотивації, розвиток стійкості до стресу та ідентифікацію емоцій.

Розвиток соціального компоненту відбувався за допомогою вправ на емпатію, розвиток позитивного мислення та здатності діяти у стресових (чи конфліктних) умовах.

Враховуючи психологічні засади особистого здоров'я, нам вдалося розробити інструментарій психокорекційного та психопрофілактичного характеру, який переважає вплив на усі компоненти та показники особистого здоров'я людини з метою підвищення його рівня та збереження. Достатній рівень особистого здоров'я сприяє профілактиці емоційного та професійного вигорання.

## Висновки до третього розділу

Нами було з'ясовано психологічні засади формування програми особистого здоров'я та розроблено практичні рекомендації щодо формування програми особистого здоров'я особистості.

Виявлені психологічні особливості дозволили нам виділити два основних напрями програми особистого здоров'я: психокорекційний та психопрофілактичний.

Метою першого, психокорекційного напрямку була корекція психологічних труднощів та загальне зміцнення особистого здоров'я особистості. Зміст роботи передбачав розробку психокорекційних завдань, спрямованих на підвищення рівнів: стресостійкості, емпатії, мотивації; пошук особистісних ресурсів та способів релаксації. Психологічними засадами є врахування індивідуальних особливостей особистості, підвищення рівня мотивації до саморозвитку.

Метою другого, психопрофілактичного, напрямку є профілактика психічних труднощів особистого здоров'я особистості. Зміст роботи полягав у розробці психопрофілактичних вправ для профілактики: емоційного та професійного вигорання та формування аутогенного мислення. Психологічні засади: створення умов для самоудосконалення та саморозвитку особистості.

Кожний з компонентів особистісного здоров'я було висвітлено у програмі із врахуванням психологічних засад, враховуючи виявлені особливості показників особистого здоров'я працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна».

Розроблена програма особистого здоров'я має практичне спрямування та може слугувати основою для подальших досліджень визначеної тематики.

## ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі було розв'язано наукове завдання: здійснено різнобічний аналіз теоретичних і методичних засад дослідження та розроблено практичні рекомендації формування програми особистого здоров'я особистості.

У результаті вивчення та розв'язання вказаного наукового завдання можна зробити наступні висновки:

1. Здійснено аналіз психолого-методичної літератури та сучасних інформаційних ресурсів з питань особливостей формування програм особистого здоров'я. З'ясовано, що вчені різних галузей (медицини, педагогіки, психології, біології, філософії та інших) трактують поняття «здоров'я» по-різному, беручи до уваги певний аспект питання. На нашу думку, зазначений термін найточніше розкриває наступне визначення: здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, при якому забезпечується нормотипове функціонування організму на всіх рівнях його організації. Визначено, що із метою підвищення рівня особистого здоров'я науковці розробляють «Програми особистого здоров'я». Вони складаються з різних компонентів, які можуть змінюватися в залежності від потреб конкретної людини. Ми вважаємо, що найоптимальнішим набором складників програми особистого здоров'я є: психофізіологічна саморегуляція організму, володіння методиками самоконтролю, культура міжособистісного спілкування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціонально збалансоване харчування.
2. Визначено організаційні засади та обґрунтовано психологічний інструментарій дослідження психологічних засад формування програми особистого здоров'я. Дослідження проводилось у два етапи: 1 етап – організаційно-емпіричний; 2 етап – підсумковий. Вибірка складала 32



працівника віком від 18 до 25 років, які працюють у ТОВ «Нью Йоркер Україна». Для проведення дослідження нами були використані наступні методи та методики: для визначення особливостей психофізичної складової особистого здоров'я – опитувальник М.Штейна та Н.Водоп'янова «Втрати і придбання персональних ресурсів». Для діагностики морально-вольової складової нами було використано наступні методики: визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух) та методика самооцінки емоційного стану (А.Уесман та Д.Рікс). Із метою визначення особливостей соціальної складової особистого здоров'я, ми використали методику діагностики рівня задоволеності життям Н.Водоп'янова. Аналіз стану особистого здоров'я дозволив виділити ряд психологічних чинників, які впливають на зниження рівня показників особистого здоров'я, що свідчить про необхідність розробки комплексної програми особистого здоров'я особистості. Таким чином, запропонований нами психодіагностичний інструментарій відповідає вимогам наукової обґрунтованості, є інформативним та його можна використовувати для подальшої діагностики психологічних засад формування програми особистого здоров'я.

3. Нами була розроблена комплексна програма особистого здоров'я. Вона включає два етапи: психокорекційний та психопрофілактичний. Метою першого, психокорекційного етапу була корекція психологічних труднощів та загальне зміцнення особистого здоров'я особистості. Зміст роботи передбачав розробку психокорекційних завдань, спрямованих на підвищення рівнів: стресостійкості, емпатії, мотивації; пошук особистісних ресурсів та способів релаксації. Психологічними засадами є врахування індивідуальних особливостей особистості, підвищення рівня мотивації до саморозвитку. Метою другого, психопрофілактичного, етапу є профілактика психічних труднощів особистого здоров'я особистості. Зміст роботи полягав у розробці психопрофілактичних вправ для профілактики: емоційного та професійного

вигорання та формування аутогенного мислення. Психологічні засади: створення умов для самоудосконалення та саморозвитку особистості.

Кожний з компонентів особистісного здоров'я було висвітлено у програмі із врахуванням психологічних засад, враховуючи виявлені особливості показників особистого здоров'я працівників ТОВ «Нью Йоркер Україна».

Таким чином, розроблена програма особистого здоров'я включає психокорекційні та психопрофілактичні вправи з метою підвищення рівня особистого здоров'я особистості та має практичне спрямування.

Проведене нами дослідження не висвітлює всіх питань зазначеної проблеми, що потребує подальшої дослідницької роботи.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності. *Редакційна колегія*, 11. Суми, 2012. 20 с.
2. Антонова О.Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Житомир, 2011. С. 27-31.
3. Апанасенко Г. Л. Уся правда про здоров'я людини. Київ 2018. С.21-28.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, 2011. 303 с.
5. Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2018. С. 167-183.
6. Башавець, Н. А. Формування здорового способу життя студентів ЗВО. Одеса, 2019. С.152-164.
7. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2007. 20 с.
8. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах всебічного розвитку: інформ. зб. з життєвих навичок. Генеза. Київ, 2005. 77 с.
9. Бермудес, В. Визначення поняття «здоров'я» в сучасній науково-методичній літературі. *Друкується за рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені АС Макаренка*. Суми, 2018. С. 107-118.
10. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Вид. Рожко С. Г.. Харків, 2017. 488 с.
11. Вакуленко О. Особливості формування цінності здоров'я та здорового способу життя у підлітковому віці. *Освіта і наука*. Київ, 2021. С. 10-14.

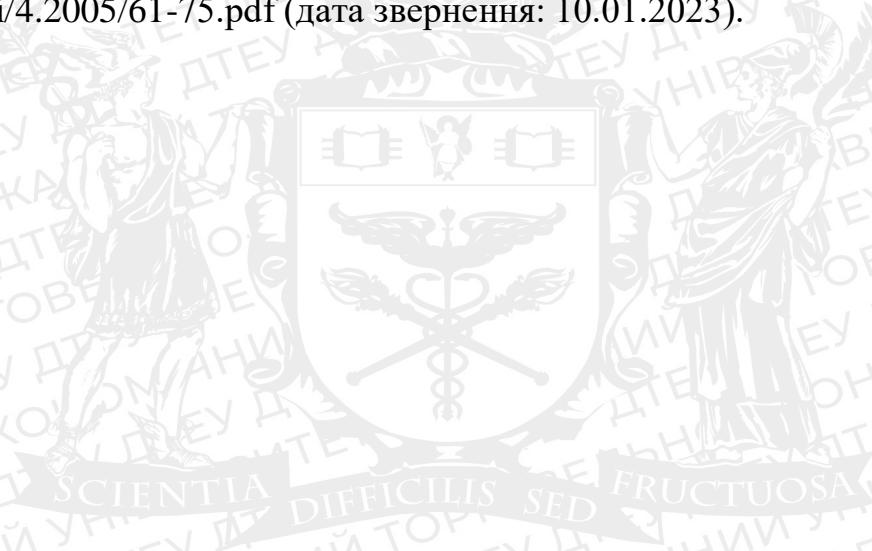
12. Ващенко О. М., Ведмідь, О. Поняття «здоров'я» у дослідженнях сучасних науковців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2020. С. 136-139.
13. Вітченко, А. М. Поняття здоров'я, як медико-біологічна і соціальна категорія. Чернігів, 2017. С.156-162.
14. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, 2014. С. 35–39.
15. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. Львів, 2010. С. 317-328.
16. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посіб. Центр навчальної літератури. Київ 2015. 256 с.
17. Грустілін О. Основні складові здоров'я. Дистанційна підтримка освіти школярів. URL: [https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251#:~:text=Тема:%20Основні%20складові%20Оздоров'я,%20соціальна,%20психічна,%20духовна](https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251#:~:text=Тема:%20Основні%20складові%20Оздоров'я,%20соціальна,%20психічна,%20духовна.). (дата звернення: 11.01.2023).
18. Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. С. 16-23.
19. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. С. 63–67.
20. Домбровська М. О. Поняття здоров'я, його критерії і ознаки. Київ, 2020. С.14-21.
21. Жара Г. І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу. 2017. С.26-33.

22. Зайцева Ю., Мисак В., Стариченко О. Сутність та зміст поняття «здоровий спосіб життя». Київ, 2019. 40 с.
23. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. С. 22–29.
24. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Вип. 3(3). 2017. С.47-58.
25. Киселевська С.М., Євсюкова Т.В. Здоров'я та біологічний вік: методичні вказівки для 3-11 студентів спеціальної медичної групи. Київ, 2017. 27 с.
26. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації, 2. 2011. С. 332-339.
27. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищ.навч.закладів. *Ніка-Центр*.Київ, 2010. 400 с.
28. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. С. 45-50.
29. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 430 с.
30. Литвинова О.Н., Юріїв К.Є., Петрашик Ю.М. Глобальні виклики для здоров'я. як змінюватимуться підходи до формування політики здоров'я через призму реформи механізму оплати праці сімейних лікарів . *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. С.89-93.
31. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*, Вип. 128. Чернігів, 2017. С. 176-179.

32. Методика визначення особистісної зрілості (Ю.Гільбух). URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2285/1/1.%20%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%AF.%D0%AE.%20%D0%9A%D0%A0%D0%9C..pdf> (дата звернення: 10.01.2023).
33. Методика оцінки якості життя (Н.Водоп'янов). URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/914/Nepochatova.pdf?sequence=1> (дата звернення: 10.01.2023).
34. Методика самооцінки емоційного стану (А.Уессман). URL: <https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7883-samoocinka-emocijnih-staniv-a-uessman-i-d-riks.html> (дата звернення: 10.01.2023).
35. Міров Д. Р. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць)*. 2019. С. 90-91.
36. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник. Суми, 2010. 448 с.
37. Опитувальник «Втрати і придбання персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн). URL: <http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Galyan-A.I.-dysertatsiya.pdf> (дата звернення: 10.01.2023).
38. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти*. Київ, 2006. С. 3-7.
39. Работа Т. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2017. С.159-165.
40. Ребуха Л. З. Теоретичні аспекти емоційної напруженості як психологічної проблеми. Київ, 2015. С. 318–326.
41. Ревякіна О. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми особистісного здоров'я у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. *Психологія особистості*. Вип 3. 2013. С. 308–315.

42. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2015. С. 45-48.
43. Рибалко П., Гриб, Т., Клименченко, Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич. 2017. С.217-221.
44. Рибянський В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Сумський обласний наркологічний диспансер. Сумський обласний диспансер. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/psychichne-zdorov-ya-osobystosti-yak-predmet-psyhologichnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 14.01.2023).
45. Романюк В. Л., Пилипака, Ю. І. Реактивність та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, (7). Рівне, 2016. С.182-188.
46. Рядинська І.А. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття здоров'я та його компонентів. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2016. С. 28-37.
47. Саєнко В. Г. Збереження здоров'я студентської молоді—запорука ефективного розвитку держави. Луганськ, 2013. С.21-30.
48. Світлична Н.О. Історичні та сучасні наукові підходи до визначення здоров'я. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. С. 223–232.
49. Сміянова О.І. Чинники, що впливають на здоров'я населення. Суми, 2021. 51 с.
50. Фотинюк, В. Г. Теоретичні основи вивчення поняття здоров'я та здорового способу життя як загальнолюдських цінностей. Львів, 2021. С. 27-35.
51. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2016. С. 88–94.

52. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. С. 20-34.
53. Шаронова І.В. Психологія здоров'я людини. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. С. 738–746.
54. Ярема Н. Ю.. Психологічне здоров'я особистості. *The Psychological Health of the Individual*. 2015. С78-86.
55. Яременко О.О., Левін Р.Я. Ідеологія і основні принципи формування здорового способу життя. С. 61-75. URL: <http://www.ukr-socium.org.ua/Arhiv/Stati/4.2005/61-75.pdf> (дата звернення: 10.01.2023).







# ДОДАТКИ

## Методика самооцінки емоційних станів

(автори А. Уесман, Д. Рікс)

### Інструкція до тесту

Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

### Тестовий матеріал

#### Спокій – тривога

- 10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.
- 9. Повна холонокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.
- 8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і відчуваюся невимушено.
- 7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.
- 6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більшменш невимушено.
- 5. Дещо стурбований (-а), відчуваюся скуто, трохи хвилююся.
- 4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).
- 3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.
- 2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.
- 1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невирішуваністю труднощів.

#### Енергійність – утомленість

- 10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.

- 9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.
- 8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
- 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.
- 6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).
- 5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
- 4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.
- 3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.
- 2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
- 1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

#### Піднесеність – пригніченість

- 10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.
- 9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
- 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
- 7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
- 6. Почуваюся доволі добре, “у порядку”.
- 5. Почуваюся трохи пригнічено, “так собі”.
- 4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
- 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
- 2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жадливо.
- 1. Страшна депресія і понурість. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

#### Упевненість у собі – безпорадність

- 10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.
- 9. Відчуваю велику впевненість у собі.
- 8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.

- 6. Почуваюся достатньо компетентним.
- 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
- 4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
- 3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.
- 2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.
- 1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

#### Обробка результатів тесту

Вимірюються такі показники:

- I1 – “Спокій – тривога”.
- I2 – “Енергійність – утомленість”.
- I3 – “Піднесеність – пригніченість”.
- I4 – “Упевненість у собі – безпорадність”.

Індивідуальна самооцінка I дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з відповідної шкали.

I5 – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

$$I5 = I1 + I2 + I3 + I4, \text{ де}$$

I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за шкалами.

Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим “родючим ґрунтом”, потрапивши на який сімейні стреси та кризові переживання “проростуть і дадуть урожай” у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань; 17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси; 33–40 балів – “фонтан емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей.



**6. Любов, секс**

1) Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

**7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття**

1) Чи задоволені Ви своїм подобою?

2) Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?

**8. Становище в суспільстві**

1) Чи задоволені Ви своїм становищем в суспільстві?

**9. Робота**

1) Відносини з керівництвом

2) Відносини з колегами

3) Можливість кар'єрного зростання

4) Задоволеність своєю роботою

**10. Духовні потреби**

1) Чи вважаєте Ви своє життя духовно багатим (література, мистецтво, природа тощо)

**11. Соціальна підтримка**

1) Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів у випадку серйозних проблем?

**12. Здоров'я, благополуччя родичів**

1) Здоров'я дітей

2) Здоров'я дружини/чоловіка

**13. Оцініть стан Вашого здоров'я**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погане

дуже хороше

**14. Оцініть душевний стан за останній час**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже поганий

дуже хороший

**15. Оцініть в цілому, як складається Ваше життя**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погано

дуже добре

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підраховується середній бал для кожної шкали (15 шкал) та заноситься в таблицю 1.

Залежно від відповіді, для кожної шкали виділяється рівень якості життя: 61-100 балів – нормальна якість життя;  
31-60 балів – знижена якість життя; 0-10 балів – низька якість життя.

### Оцінка параметрів якості життя

Найменування параметра	Оцінка параметра, бали	Середня оцінка параметра			
Матеріальний достаток					
Житлові умови					
Район проживання					
Сім'я					
Харчування					
Сексуальне життя					
Відпочинок					
Положення в суспільстві					
Робота					
Духовні потреби					
Соціальна підтримка					
Здоров'я близьких					
Особисте здоров'я					
Душевний спокій					
Життя в цілому					
Якість життя	Всі параметри				

**Опитувальник «Втрати і придбання персональних ресурсів»****(Н. Водопьянова, М. Штейн)****I. Оцінка втрат**

Будь ласка, оцініть ступінь вираженості ваших відчуттів (переживань) стосовно втрат за останній рік (два), які представлені у перерахованих нижче пунктах.

**II. Оцінка надбань**

Будь ласка, оцініть ступінь вираженості ваших відчуттів (переживань) стосовно надбань за останній рік (два), які представлені у перерахованих нижче пунктах.

За останні півтора року (рік) я: втратила(в) / набула(в):

1. Відчуття, що я успішний (а).
2. Можливість нормально виспатися (або відпочивати).
3. Можливість одягатися відповідно до мого соціального статусу (одягатися).
4. Відчуття, що я потрібен(а) іншим людям.
5. Стабільність у сім'ї.
6. Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення).
7. Впевненість, що я досягаю своїх цілей.
8. Хороші стосунки з близькими родичами (батьками, дружиною, чоловіком).
9. Важливі побутові предмети.
10. Впевненість у тому, що моє майбутнє залежить від мене.
11. Власне здоров'я.
12. Житлові умови, необхідні для гідного життя в сучасних соціальних умовах.
13. Почуття оптимізму.
14. Можливість здорового і повноцінного харчування.
15. Відчуття стабільності своєї роботи.
16. Впевненість, що я контролюю події мого життя.



17. Визнання моїх досягнень з боку важливих для мене людей.
18. Мої заощадження, вклади.
19. Мотивацію (бажання) щось робити.
20. Підтримку від колег.
21. Стабільний дохід, достатній для гідного життя.
22. Відчуття незалежності.
23. Дружбу (друзів).
24. Знання того, чого я хочу в житті (сенсу життя).
25. Відчуття, що моє життя має сенс.
26. Позитивну думку про себе.
27. Людей, на яких я міг би опертися.
28. Можливість за необхідності отримувати медичну допомогу .
29. Можливості для освіти і самоосвіти (у тому числі і матеріальні).
30. Належність до організацій, у яких є люди з подібними інтересами (церква, клуби, спортивні організації тощо).

SCIENTIA DIFFICILIS SED FRUCTUOSA