**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Аналіз статевого здоров'я людини виявляє низку проблем, часто спричинених проблемами. Під час глобальної трансформації суспільств, крім сучасної до постмодерної, яка спостерігається в даний час в Україні, конфлікти загострюються на всіх рівнях їхньої діяльності. У соціологічних дослідженнях гендерна сегрегація на ринку праці виявляє конфлікти в суспільстві.

Гендерні стереотипи існують майже стільки ж, скільки насправді людство, виконуючи як позитивні, так і негативні функції.

Перш за все, оскільки повернутися до традиційної патріархальної системи стало очевидно неможливо, лише останніми століттями було навмисне протистояння їх згубному впливу на політику досягнення гендерної рівності. Вивчення маскулінності є досягненням кінця ХХ століття багато в чому не відкидає, а підкреслює пригнічення жінок, насправді гендерний підхід заснований головним чином на феміністичних дослідженнях.

«Психологія здоров’я» - це оволодіння теоретико-практичними основами підтримки та зміцнення здоров’я людини, виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров’я, підтримання працездатності, оволодіння впливом на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій. а також формування свідомого ставлення до власного здоров’я та здорового способу життя.

Здоров’я людини - це повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Людина є автором свого здоров’я, він відіграє ключову роль, яка визначається зрілою самосвідомістю особистості для його підтримки. Це проявляється у гармонійній стратегії поведінки, яка називається «здоровим способом життя».

Психологічне здоров’я забезпечується на взаємозалежних рівнях функцій: психологічному, біологічному та соціальному. Психологічне здоров’я пов’язане з особистістю людини. Психологічне здоров’я може погіршити переважання негативних рис характеру, неправильний вибір цінностей, вади моральної сфери тощо. На біологічному рівні здоров’я передбачає динамічний баланс функцій усіх систем внутрішніх органів, їх адекватну реакцію на вплив навколишнього середовища.

Перехід від психологічного до соціального часто носить умовний характер. Психологічні характеристики особистості, в яку вона вбудована, не існують поза системою соціальних відносин. Людина на цьому рівні розглядається насамперед як соціальна істота. І, відповідно, на першому плані тут стоїть питання впливу на здоров’я особистості в суспільстві. На психічне здоров'я впливає низка соціальних відносин, включаючи сім'ю, контакти з друзями та родичами, роботу, відпочинок, релігійні та інші організації. Наслідки цих ефектів можуть бути як позитивними, так і негативними. Тільки люди зі здоровою психологією зазвичай почуваються активними у своїй соціальній діяльності. Вихована занедбаність և несприятливі екологічні умови є причиною різних форм неадекватної, нездорової поведінки людини в суспільстві.

**Об’єкт дослідження –** психологічне здоров’я особистості.

**Предмет дослідження –**гендерний вимір психологічного здоров’я особистості.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічного здоров’я особистості з точки зору гендерного виміру.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до проблеми дослідження гендерного виміру психологічного здоров’я.
2. Надати психологічну характеристику психологічному здоров’ю особистості.
3. Описати психологічні методи відновлення та збереження здоров’я людини.
4. Провести дослідження особливостей психологічного здоров’я особистості респондентів з точки зору гендерного виміру.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо покращення психологічного здоров’я особистості з врахуванням гендерної складової.

**Методологічною основою дослідження** стали: положення про сутність свідомості та розвиток особистості у процесі діяльності (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, В.П. Москалець, Л.Е. Орбан-Лембрик, С.Л. Рубінштейн, О.М. Ткаченко); положення про формування й розвиток особистості в онтогенезі (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, О. Е. Орбан-Лембрик, С. Л. Рубінштейн та ін.); наукові дослідження проблеми гендеру (Д. Батлер, Т.В. Бендас, Р. Брайдотті, А. Дворкін, В.В. Знаков, Л. Ірігаре, І.С. Кльоцина, Р. Коллінз, В.А. Лабунская, Т.де Лауретіс, Д. Мітчелл, Г. Рубін, Е. Сиксу, Д. Скотт, Д. Хубер, Н. Чодороу,); концепції психічної та соціально-психологічної адаптації людини (Ю. О. Бохонкова, Н. Є. Завацька, Г. В. Ложкін, О. М. Кокун, М. В. Макаренко, Ю. В. Сербін, А. О. Реан, В. О. Скребець); основні положення гендерної психології (Shelley J. Correll, Sarah Thébaud, Stephen Benard,); (Т.В. Бендас, Д.В. Воронцов, І.С. Клецина); діяльнісний підхід, що передбачає вивчення процесів розвитку особистості з позицій сутнісних характеристик і структури діяльності (О.М. Леонтьєв, А.В. Петровський, В.Д. Шадриков та ін); системний підхід у вивченні структури особистості (К.А. Абульханова-Славська, А.Г. Асмолов, Б.Г. Ананьєв, Н.В. Кузьміна, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Е.Г. Юдін та ін).

**Методи (методики) дослідження:** теоретичний аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури; психолого-педагогічний (констатувальний) експеримент, спостереження, бесіда, тестування («Стабільність психічного здоров’я – коротка форма» опитувальник, «Індивідуальна модель психологічного здоров’я» А. Козлов, «Експрес-діагностики рівня психологічної напруги» О. Копіна, К. Суслова, Е. Заікіна, «Індекс ставлення до здоров’я» тест С. Дерябо); методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: у вивченні сучасної концепції гендеру, а також розкритті змісту сучасних теорій гендерної психології, соціокультурному різноманітті гендеру, стратифікацію статей у культурах, що стає основою нерівності у гендерному психологічному здоров’ї особистості, вивчення психологічних основ здорової особистості, принци і фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров’я людини, вивчення поглядів відомих закордонних і вітчизняних психологів, теорії, присвячені процесам самовдосконалення особистості, розглядаються характеристики психічного здоров’я самоактуалізованих, нестандартних особистостей.

**Практичне значення дослідження** полягає у вивченні специфіки психологічного здоров’я особистості в умовах гендерного впливу, в обґрунтуванні методологічних основ та методичного інструментарію, вивчення професійних тестів які дають змогу розглянути ставлення людини до власного здоров’я, способу життя, рівень емоційного благополуччя, простежити динаміку життєвого шляху. Основні теоретико-методологічні положення і сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані у процесі фахової підготовки та професійної діяльності практичних психологів, соціальних працівників з метою впровадження системних заходів психологічного супроводу процесу соціальної реадаптації людей середнього віку.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ**

**ГЕНДЕРНОГО ВИМІРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Здоров’я людини в контексті психології**

Концепція здоров’я людини завжди розвивалася паралельно з розвитком цивілізації, пізнання науки, зокрема людської природи, було динамічним. Звичайно, думки про взаємозв’язок здоров’я та хвороб також змінилися. Труднощі з пошуком визначень, як правило, були пов’язані з необхідністю вирішення конкретних наукових, практичних чи соціальних проблем. Таким чином, кожне визначення здоров’я, по суті, відображає не лише зміст цього явища, а й існуючі наукові та соціальні тенденції.

Як складна жива система, життя людини забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях активності. Загалом існує три цілком специфічні рівні життя: психологічний, біологічний та соціальний. Кожні з цих рівнів як показали Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунов мають свої особливості здоров’я людини [17; 29].

На психологічному рівні здоров’я пов’язане з індивідуальним контекстом, в якому людина стає психічною сутністю. Головне завдання цього рівня - зрозуміти головне: що таке здорова особистість. Вивчав великий психіатр С. С. Корсаков - чим гармонійніше поєднуються всі важливі риси, що складають людину, тим стійкішим, врівноваженішим і здатні протистояти впливам, які намагаються порушити його цілісність. Поширення деяких негативних рис, моральних вад, вибору напрямку, неправильних цінностей тощо може перешкодити добробуту психічного здоров’я людини [17; 30].

Біологічне здоров’я - це динамічний баланс усіх функцій внутрішніх органів та адекватна реакція на вплив навколишнього середовища. Однак питання здоров’я, зміцнення захисних сил організму та лікування захворювань вже давно лежать у свідомості традиційної медицини. Однак наше розуміння того, як дбати про природу та психічне здоров’я, не є задовільним [17; 30].

На соціальному рівні здоров’я загальновизнане, оскільки воно не знаходиться поза системою соціальних відносин, що включає психологічні особливості особистості. На цьому рівні люди виступають насамперед як суспільство. Звичайно: ми говоримо про вплив суспільства на здоров’я людини. На психічне здоров’я впливають різні соціальні стосунки, включаючи сім’ю, друзів та родичів, роботу, відпочинок та членство в релігійних чи інших організаціях, і його наслідки можуть бути як позитивними, так і негативними. Тільки психічно здорові люди почуваються вдома як соціальна система. Незнання освіти та несприятливе навколишнє середовище є причинами неправильної поведінки та злочинного розвитку в різних формах суспільства. Коли люди змінюють своє ставлення до роботи або колективів, їх особистість може зменшитися або змінитися. Тільки стабільність та стійкість активних стосунків дозволять кожній людині зберігати впевненість у собі та протистояти впливу навколишнього середовища, долати опір зовнішнім умовам, долати перешкоди та досягати цілей для досягнення цілей. Застосування концепції психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає, щоб суспільство враховувало свої усталені традиції та пріоритети. Однак сюди входять освіта, робота, професія, відпочинок та відпочинок, харчова промисловість тощо. Це несправедливо з точки зору [3; 17; 30].

Психічне здоров’я - основа повноцінного розвитку людини. Поняття психічного здоров’я (запропоноване І. В. Дубровіною) вже давно є частиною основного змісту психічного здоров’я, а досвід психозу використовується нераціонально стосовно психіки здорових людей. Однак сучасна наука розрізняє психічне здоров’я та психічне здоров’я. Психічні зміни повертаються. Своєчасна діагностика та професійна корекція дозволяють людині виробити методи самоконтролю, які не зможуть впоратися з внутрішніми проблемами, поки проблеми не повернуться.

Термін "психологічне здоров'я" було введено нещодавно. Але характеристики, описані цією концепцією особистості, є предметом дослідження багатьох авторів і розглядаються в різних аспектах.

Розрізнення психічного та психічного здоров’я І.В. Дубровіна визначає «психічне здоров’я» як сукупність індивідуальних психічних властивостей, що сприяють гармонії між індивідуальними та соціальними потребами та є передумовою індивідуальної орієнтації у здійсненні своєї життєвої місії. Формулюючи норму психічного здоров'я, важливо мати певні особисті якості, які гарантують не тільки Але буде адаптуватися успішно Але також розвиток людських продуктів на благо собі та суспільству через саморозуміння, самоприйняття та саморозвиток [33].

Г.І. Малейчук, аналізуючи взаємозв’язок психічного здоров’я та психічного здоров’я, Г.І. Малейчук зазначив, що психічне здоров’я - це найвищий рівень психічного здоров’я. Як визначено автором ціннісним змістом - визначенням розвитку особистості [24].

В.С. Хомік розглядає психічне здоров'я з точки зору теорії зворотної особистості М. Аптера, яка проявляється в широкому діапазоні психологічних ситуацій, багатьох емоційних нотах та досвіді надихаючого різноманіття. Умовами розвитку здорового індивідуального суспільства є зміна, непослідовність та невизначеність

Ще раніше А. Лоуен писав, що на відміну від неврозу, який є структурованим утворенням, здоров’я - це стан пластичності [25].

M. Jahoda критеріями психічного здоров'я є позитивне ставлення до особистості, духовне зростання та самосвідомість, інтегративна особистість, незалежність, самодостатність, самодостатність, усвідомлення дійсності та здатність долати вимоги психічного здоров’я [44]. K. Men-ninger називає такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і "взірцева" соціальна поведінка [46].

Психічне здоров'я описується як баланс між різними аспектами характеру людини (Р. Ассаджолі-психологічний синтез); як баланс між особистими та соціальними потребами, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрейберг); як особисте життя Процес в якому рефлекси, емоції, інтелект і поведінка збалансовані (Н.Г. Гаранін, А.Б. Холмогорова); як баланс між особистістю та оточенням, адекватна регуляція поведінки та діяльності людини і відсутність негативних наслідків справа про наслідки для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський, П. Бейкер). Синоніми "владна сила" та "психічне здоров'я" часто використовуються для визначення психічного здоров'я.

Ключовим питанням у галузі охорони здоров’я людини в контексті психології є питання про критерії оцінки. Найвідомішими критеріями психічного здоров'я є:

- оптимізм;

- зосередженість (відсутність метушливості);

- урівноваженість;

- моральність (чесність, совісність й ін.);

- адекватний рівень домагань; - почуття обов’язку;

- впевненість у собі;

- невразливість (уміння звільнятися від прихованих образ);

- відсутність ліні;

- незалежність;

- безпосередність (природність);

- відповідальність;

- почуття гумору;

- доброзичливість;

- толерантність;

- самоповага;

- самоконтроль.

Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров’я:

- емоційна стійкість (самовладання);

- зрілість почуттів відповідно до віку;

- вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.);

- вільний, природний прояв почуттів і емоцій;

- здатність радіти.

Серед психічних процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров’я:

- максимальне наближення суб’єктивних образів до певних об’єктів дійсності (адекватність психічного відображення);

- адекватне самосприйняття;

- уміння зосереджувати увагу на предметі;

- утримання інформації в пам’яті;

- здатність до логічного опрацювання інформації;

- критичність мислення;

- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом);

- знання себе;

- дисципліна розуму (керування думками).

Зрозуміло, що не всі критерії відняли суть питання. Однак у літературі є кілька прикладів, де пропонуються певні аспекти психічного здоров’я для характеристики психічного здоров’я. Серед них особливої уваги заслуговують критерії психічної рівноваги. З його допомогою ми можемо говорити про функціональну природу психічної сфери людини з різних сторін. (Пізнання, емоції, коливання).

В особистому плані є ще два критерії здоров’я: організаційна гармонія розуму та пристосованість. Для психічної рівноваги ступінь вираженості залежить від рівноваги людини до об’єктивних умов, його адаптації до них. Більше того, цей баланс не виступає як крига у своєму прояві. Але розгортається у перекладеному русі важливих біологічних та психологічних процесів. При цьому, на думку В.Н. М’ясищева, рівновага людини та адекватність реакцій на зовнішні впливи має велике значення з точки зору розмежування норми та патології [15]. Неврівноважені люди порушують гармонійну взаємодію між властивостями, що сприяють індивідуальному стану. Тільки у людей, що мають увагу, врівноважених людей, ми помічаємо ознаки стабільності поведінки та самодостатності [17; 35].

Порушення розвитку особистості найбільш яскраво проявляються у симптомах несумісності, втрати рівноваги із соціальним середовищем, тобто це порушення процесу соціальної адаптації [3; 17].

Із визначення Ж. Годфруа (1992) можна виокремити такі особливості «урівноваженої людини» [6; 7]:

1. Фізично врівноважена людина має прекрасне фізичне здоров’я. Душевна рівновага не була б можливою без серйозної уваги до вашого тіла. Давньоримський учений Д.Ю. Ювенал стверджував: "У здоровому тілі - здорова душа".

2. І в сексуальному, і в емоційному плані врівноважена людина може складати інтимні, гармонійні стосунки з іншими. Турбота про себе. Не забувайте піклуватися про інших.

3. Що стосується інтелекту, людину з великими розумовими здібностями, що дозволяє їй ефективно мислити і діяти, можна вважати збалансованою. Завжди шукати і знаходити вихід зі складних ситуацій Швидко переходьте від думки та мовлення до дії Постарайтеся своєчасно досягти своїх цілей. Не без фантазії і воліє шукати нетрадиційні рішення.

4. У моральному сенсі врівноважена людина справедлива. Швидше покладатися на власні судження, ніж на владу Завжди готовий визнати свої помилки, не виявляючи показності.

5. У суспільстві врівноважені люди частіше ставляться до інших. Вона не розрахувала свою реакцію заздалегідь, і ця швидкість дозволила їй легко спілкуватися з тими, хто вище соціального статусу, в тому числі з тими, хто нижче.

6. В особистому розумінні врівноваженою людиною є людина, яка оптимістична, емоційна і життєрадісна, любить життя і підкоряється, відповідальна, зріла, свідома, стабільна і вважає за краще досягати власних бажань. Така людина ставиться до себе з поміркованою повагою. Але все ще має почуття гумору, що змушує його не сприймати себе занадто серйозно [17].

Якщо людина знаходить вищезазначений перелік якостей у власній структурі особистості, це одна 1/3 врівноважених людей на Землі. Якщо досі немає можливості увійти в «групу» зрілих і здорових індивідів, на думку Г.В. Ложкіна, О.В. Носкової, І.В. Толкунова, немає нічого поганого з вченими, фахівцями в галузі психічного здоров'я. Існує думка, що насправді більше 70% всіх людей виявляють невротичну поведінку, хоча лише 5% населення страждає важким неврозом [17].

У книзі "Психологія здоров'я людини" [17] автори зазначають, що концепція комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є найбільш перспективною. У літературі ми можемо спостерігати деякі спроби охарактеризувати основні симптоми здорового розуму, використовуючи такі критерії. Перш за все, поряд з очевидними розбіжностями в думках, є певні подібності, коли йдеться про вибір кількох критеріїв психічного здоров’я.

Це можна розглядати як найбільш точне свідчення природи психічного здоров’я.

По-друге, наведений вище перелік критеріїв потрібно інтерпретувати як сукупність критеріїв, оскільки не існує класифікаційної ознаки, яка робить можливим внутрішню організацію [17; 35]. Особливе значення в критеріях психічного здоров'я людини надає ступінь рівноважної інтеграції, а також значна частина духовної орієнтації. (Знання, пошук істини) пріоритети людських цінностей (милосердя, справедливість тощо); фокус на особистісний розвиток, вдосконалення особистості [17; 35].

Дослідники Е. Абросімов та А. Ленгле розглядають здатність жити в гармонії всередині нього як прояв активізації справжньої свободи та відповідальності, усвідомлення здатності духовного виміру людини спілкуватися.

З зовнішнім світом та всередині і знаходити Відповідна поведінка та реальна внутрішня позиція [17]. Р. Мей, якого рекламують як найбільш екзистенційно – орієнтованого представника американської гуманістичної психології, розглядає попереднє визначення намірів, тобто напрямок людського існування за його межами. Концентрація у поєднанні з прийняттям життя таким, яке воно є, життя повним життям та вплив на світ характеризують психічне здоров’я. Р. Becker сформулював три головних компоненти душевного здоров’я: душевне й фізичне хороше самопочуття (з первинними факторами: повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе і до інших (почуття власної цінності, здатність любити) [43]. Психічна, або душевна складова стосується функціонування психіки людини, саме тому критеріями психічного здоров’я вважають відповідність/невідповідність суб’єктивних образів об’єктам дійсності і характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їх досягненні [13; 35]; Впорядкованість та причини психічних явищ, критична самооцінка та оцінка навколишніх ситуацій, почуття прив’язаності до близьких та відповідальність за них [29]; Здатність постійно розвиватися та додавати індивідуальні цінності [11].

Психічне здоров’я - це внутрішній стан людини, в якому поведінка адекватно контролюється. Індивідуальне самостійне навчання. Психічне здоров'я має складну структуру, що включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);

- рівень психофізіологічного здоров'я.

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я:

1. Здатність зосередити увагу на предметі.

2. Збережіть інформацію в пам’яті.

3. Логічна обробка інформації.

4. Достатня орієнтація простору та часу.

В свою чергу Р. Беккер – Шмідт визначає три основні компоненти душевного здоров'я:

* психічне та фізичне благополуччя (сповнене почуттів, альтруїзм, відсутність скарг);
* розвиток;
* поважайте себе та інших (відчуття власної цінності, здатність любити) [47].

Отже, психічне здоров’я ототожнюється з почуттям внутрішньої гармонії зі своїми вчинками, постійною розмовою з внутрішнім і зовнішнім світом, справжнім існуванням, почуттям складання життя. Порушення здоров’я людини, за Л. Бінсвангером (1999), є наслідком відмови від самостійного передбачення власного майбутнього через недосяжне маніакальне бажання відрізнитись від особистості. Втрата наступності самовдосконалення далеко від незалежної трансцендентності [17]. Під поняттям здоров'я з психологічної точки зору Л.А. Руїс розуміє не тільки відсутність хвороби. Але також маючи найкращі здібності, цілеспрямованість, зосередженість на досягненні важливих цілей, видатність почуття благополуччя, радість життя, особисте рішення [34]. Загалом, крім психічного, фізичного та соціального здоров’я, з точки зору цілісного підходу виділено кілька складових людського здоров'я. Наприклад, В.А. Ананьєв пише про сім індивідуальних потенціалів, які пов'язані між собою і відображають різні аспекти психічного, фізичного та психічного здоров'я. Суспільство: потенціал розуму, потенціал волі, потенціал почуттів, потенціал тіла, соціальний потенціал, творчість та духовний потенціал [11].

Фізичне здоров’я є найважливішим компонентом складної структури здоров’я людини. Фізичні або фізичні елементи пов’язані з тілом. Це гармонійна гармонія всіх метаболічних процесів між організмом та навколишнім середовищем, а отже, гармонійні метаболічні процеси в організмі, що виявляються в належній життєздатності органів та систем [16; 24].

Фізичне здоров’я - це результат фізичних властивостей складної біологічної системи. Як біологічна система живі організми мають суттєві властивості, які не зайняті складовими елементами. (Клітини, тканини, органи та системи органів) без зв’язку один одного ці елементи не можуть підтримувати існування людини [2; 10]. Фізичне здоров’я визначається здатністю організму контролювати себе. Ідеальна синергія всіх функцій є результатом того, що організм є саморегулюючою системою. Самоконтроль – це суть біологічного розвитку, тобто життя. Ця загальна особливість біологічних систем дає можливість генерувати та підтримувати на відносно стабільних рівнях, звичайно, інші фізіологічні, біохімічні або біологічні параметри (константи), такі як постійна температура тіла, кров'яний тиск, глюкоза в крові тощо. (Що очевидно у відносно постійній стабільності внутрішнього середовища живих істот - гомеостаз - гомеостаз: грецькі homoios - подібні + stasis - нерухомість) [2; 10].

Фізичне здоров’я - сучасний стан структурних елементів усього живого. (Клітини, тканини, органи та системи органів людського тіла), характер їх взаємодії та взаємодії матеріальною основою формування фізичного здоров’я є біологічна програма індивідуального розвитку людського організму. Це опосередковується фундаментальними потребами, які виділяються у людини на різних етапах індивідуального розвитку. (Гаметогенез) у певному сенсі основні потреби є каталізатором розвитку біології людини. Формування його фізичного здоров'я, а з іншого - надати цьому процесу індивідуалізований характер [2; 13].

Фізичне здоров’я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища; 30 рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень [2; 10; 13].

Щодо соціального здоров'я, існують різні підходи до визначення. Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві, тобто її здатності підтримувати та використовувати стосунки з іншими, соціальні зв’язки, ресурси, комунікативні здібності та вас, її якості [20].

Особисте здоров’я людини як особистості залежить від духовної складової. Більшість вчених наголошує на різниці між "психічним здоров'ям" і "духовним здоров'ям". Древні лікарі умовно класифікували хвороби на три категорії: психічні захворювання, психічні розлади та фізична слабкість. Найсерйознішим і важко вилікуваним можна вважати «хвороба душі» - заздрість, гордість, брехня, гнів. Тому вся сила справжнього цілителя повинна бути спрямована на подолання духовної хвороби. «Заспокойте свою душу, і ваше тіло виправиться», - радить даоський мислитель [26, с. 21].

Духовна складова асоціюється з найвищим розкриттям душі, морального потенціалу, прагнення людської свідомості реалізувати найвищу якість особистості [8; 37; 38]. На думку А. Маслоу, духовне здоров'я виявляється у відносинах людини з світ: релігійно, з точки зору краси, гармонії та оцінки в житті, Г.С. Абрамова та Ю.А. Юдчиць називають головними критеріями духовного здоров’я, прагнення особистості творити життя, яке він сприймає. Як нову цінність, властивість, цінність [33].

Сформульовані основні положення духовного здоров’я, мають свої витоки в античній філософії [2; 39; 41]:

- духовне здоров'я - це найкращий стан душі, який заслуговує високої моральної оцінки;

- духовне здоров’я відзначається здатністю людини зберігати спокій, не піддаватися пристрасті;

- сум, страх, радість, надія, підкорення своїх бажань щодо прояву законів Всесвіту. (Природний чи священний);

- шлях до духовного здоров’я - це розвиток індивідуального розуму як частини Священного Логотипу;

- розум кожної людини має безмежну силу. Це виявляється в тому, що людина, яка розуміє закони природи, неминуче піде за нею. Страждання серця викликані неадекватним розумінням цих законів;

- розуміти закони природи та внутрішнє прийняття як найважливіших допомагає вивчення філософії, яка стане способом зцілення душі;

- філософія впливає на людину через рефлексію. Але можна також використовувати деякі додаткові інструменти, такі як картинки, вірші, музика, математика;

- філософія щось дає;

- подвижник;

- спосіб життя, який пригнічує бажання тіла і виробляє відносну незалежність від матеріальних умов існування;

- головною перешкодою для досягнення духовного здоров’я;

- фізичне походження у людини;

- духовне здоров’я;

- це заслуга кількох мудреців;

Пошук їх причин не ґрунтується на думці дурних, що говорять про них. Люди, які духовно здорові, зберігають спокій і намагаються уникати конфліктів [2; 39; 41].

Отже, духовне здоров’я - це особиста відповідальність та свобода будувати власне життя. Передумови та вираження духовного здоров'я є "Самоствердження, суспільство та Всесвіт" у неподільності [17].

Виділення фізичних, соціальних, психічних та духовних елементів у структурі здоров'я людини є досить умовним, оскільки всі ці компоненти тісно пов'язані, і серйозні порушення в одному з них призводять до несправностей [45]. К. Сельченок, цитуючи К. Уоддінгтона, зазначає, що "психічне є імперативно креодизуючим ("kreod" – "канал") всі окремі частини рівнем розгортання активності цілого" [32, с.168]. Очевидно, що через психічний канал можлива гармонізація взаємодії усіх складових здоров’я і досягнення його високого рівня.

**1.2. Психологічні особливості здоров’я в різному віці**

Психологічне здоров’я особистості було розглянуто у чоловіків та жінок у віці від 30 до 55 років. Були проведені дослідження, в ході роботи яких було виявлено що в жінок та чоловіків на різній віковій стадії життя, є різні психологічні рівні.

Численні дослідження показали, що в різні періоди життя людини відбувається нерівномірний розвиток його психологічних функцій. Таким чином, у віці 30-33 років знову спостерігається високий рівень розвитку психологічних функцій - пам'яті, мислення, уваги, який знижується до 40 років. Однак виявилося, що у віці 41-46 років найвищий рівень розвитку має функцію уваги, а найнижчий рівень характеризується функціями пам'яті. Подальші показники отримання інформації, що знижують інтенсивність уваги. зниження емоційної стійкості [9; 11].

Дослідження показали, що для багатьох професій середній пік творчої активності становить 35-39 років. Пік творчості для різних наук неоднаковий. Для математики, фізики, хімії – 30-34 роки; геологія, медицина – 35-39 років; Філософія й Політика – 40-55 років [9; 11].

Відповідно до віку зрілості (40-45) давні греки називали це "акме", що означає пік, момент найбільшого розквіту людини. У віці 40 років людина усвідомлює, наскільки здійснюються її мрії та плани, чи може вона їх здійснити? При правильній корекції людина успішно долає кризу й переходить у доросле життя. Фахівці стверджують, що найнебезпечнішим є стан застою, при якому не спостерігається прогресу в розвитку особистості, оскільки, здається, все досягнуто. Розумна, адекватна переоцінка цінностей в середині життя створює сприятливі можливості й передумови для успішного вступу протягом 40-55 років.

Криза дорослих, як і інші вікові кризи, має позитивне початок, оскільки сприяє самопізнанню, саморозвитку, якісним новоутворенням психології [11; 19].

Психологічно зріла людина - це та людина, яка відповідає за сенс свого життя як за себе, так і за інших. Дорослі можуть описати свої уподобання, спосіб життя, спосіб життя. У цьому віці багато людей досягають піку своєї професійної та соціальної кар’єри [11; 20].

Однак існує кілька груп суперечностей у навчанні дорослих:

- асиметрія фактичних знань, необхідних для цієї професії.

- суперечності реального рівня знань та норм поведінки, прийнятних для суспільства.

- суперечність між їх бажанням краще зрозуміти недорозвиненим механізмом рефлексії (самопізнання).

- рівень знань у суперечності нових проблемних завдань (самоосвіта, перепрограмування психолога).

Аналіз психологічних особливостей дорослої людини не буде повним без хоча б короткого розгляду особливостей гендерних відмінностей у психіці. Гендерні дослідження чітко показали гендерні відмінності у поєднанні інтересів, бажань, вибору кар’єри, типів кар’єри, кар’єрних досягнень, трудової поведінки, професійних ролей та інших життєвих ролей. У зв'язку з цим американський дослідник Д. Супер запропонував одну з перших психологічних класифікацій у своїй кар'єрі. Він відокремлює чоловіків типи кар’єри жінок залежно від змін у професійному тестуванні стабільні періоди роботи [2; 3].

Чоловіки

1) стабільний, коли випробуваний займається професійною діяльністю відразу після навчання іде обраним шляхом незмінним;

2) нормальний, коли після тренування проходить ряд професійних тестів, які закінчуються стабільною роботою;

3) з нестабільними, замінними професійними тестами, з періодами стабільної роботи;

4) кар’єра з багатьма випробуваннями, коли людина часто змінює тип роботи, не маючи стабільної роботи.

Жіночі:

1) кар’єра домогосподарки.

2) постійна кар’єра, коли освічені жінки перестають працювати після одруження й стають домогосподарками;

3) стабільна робоча кар’єра, коли отримана освіта допомагає знайти роботу, яка стає проблемою в житті.

4) дворівнева кар’єра, коли кар’єра домогосподарки відповідає стабільній робочій кар’єрі;

5) перервана кар'єра: робота до шлюбу, потім перерва (народження дітей на виховання), повернення до роботи;

6) нестабільна кар'єра - зміна робочих періодів після одруження разом із поверненням домогосподарки до кар'єри;

7) кар'єра з багаторазовим досвідом; Послідовність непов’язаних робочих місць без будь-якої стабілізації в професійній галузі [17; 48].

На додаток до описаних вище типів кар'єри для чоловіків і жінок існують три типи чоловіків:

1. Врівноважені чоловіки з нормативним самоконтролем. До 45 років вони підтримують ефективність роботи, інтереси, честолюбство та самоконтроль.

2. Неврівноважені чоловіки зі слабким самоконтролем. В зрілому віці - імпульсивність, мінливість, драматизацію подій, часті зміни роботи, непередбачуваність поведінки.

3. Люди з підвищеним самоконтролем до сорока років вони стають вразливими, напружуються з іншими людьми, розчаровуються невдачами і відчувають труднощі в спілкуванні з людьми.

Існують також певні типи особистості у жінок. Існує три типологічних групи.

1. Домінантний тип - характеризується пристрастю до технологій, творчості, задоволення на роботі.

2. Ситуаційний тип - характеризується низькою творчою активністю, високою комунікативністю, прагненням до самоствердження, але має низький рівень вимог у професійній діяльності.

3. Адаптивний конформістський тип характеризується низькою творчою активністю, незадоволеністю роботою, оточенням, низьким рівнем професійної мотивації, підозрілістю, залежністю від найближчого оточення [11; 18].

Як показали дослідження, гендерна диференціація показує певну перевагу чоловіків у просторово-часовій орієнтації в розумінні механічних рухів. Жінки перевершують чоловіків, ніж спритність рук, швидкість сприйняття, швидкість мови, запам'ятовування різних матеріалів.

Основними особистісними характеристиками чоловіків є найбільш очевидна агресивність, мотивація до досягнення, емоційна стійкість стабільності жінки, як правило, соціальна стабільність; чоловіки мають більш стійкі риси характеру, такі як психічні інтереси, вони менш схильні до перепадів настрою, їм властиві високі вимоги, а жінкам - наполегливість, естетична чуйність, життєрадісність [1; 4; 11; 15; 18; 21].

Вікові зміни в організмі чоловіків й жінок відбуваються по-різному. І їхнє ставлення до цього теж різне. Для жінки дорослішання - це свого роду трагедія, яку вона часто переживає з насильством, відверто кажучи. Чоловік таємно відчуває своє дорослішання як глибоку близькість. Скарги чоловіків мають переважно психологічний характер. Для них важливий час для оцінки та переоцінки свого досвіду. Чоловіки часто приходять до висновку, що не всі можливості були використані. Така оцінка минулого призводить до того, що, на їх думку, вони втратили. Психологи називають цей процес симптомом «закритих дверей» (сюди входять проблеми з професійною діяльністю).

**1.3. Принципи забезпечення психологічного здоров’я особистості**

З метою представлення принципів забезпечення психічного здоров’я особистості ми звернулись до матеріалів книги «Психологія здоров’я людини». Його автори включають наступні як найважливіші принципи психічного здоров’я [17; 38]:

1. Складність. Лікування повинно бути повним на всіх рівнях, тобто здатність гармонізувати стосунки з іншими людьми, прагнути зрозуміти їх індивідуальне існування, подолати бар’єри для особистісного зростання, реалізувати свій турботливий потенціал. У разі «одностороннього» відновлення, такого як необдумане виснаження на тренажерах, психосоціальні аспекти здоров’я часто залишаються поза увагою.

2. Творчість. Різні догми досить шкідливі в процесі відновлення. Вам просто потрібно бути більш розбірливим за допомогою, яку ви надаєте іншим людям. Немає причин сліпо відповідати будь-якій стандартній схемі. Вам потрібно слухати своє тіло, вибирати для вас найкращі способи в кожній ситуації.

3. Принцип "внутрішнього спостерігача". Це вимагає уваги до вас, ваших почуттів, емоцій, ситуацій. Здійснює природний контроль над внутрішніми станами організму: психічно. Цей принцип передбачає перенесення концентрації із зовнішнього світу, від інших людей до себе, щоб доглядати, трансформувати та відновлювати себе.

4. Зміцнення та розвиток позитивного ставлення. Цей принцип полягає в тому, щоб подолати фіксацію негативної сторони постави, особливо в болісних ситуаціях, прийнявши себе у світі та світ у собі. оволодіння стратегією співпраці, що дозволяє гармонійно співіснувати з іншими людьми, загалом зі світом.

Дослідження показують, що оптимістично налаштовані люди зазвичай цінують своє здоров’я на високому рівні, тоді як песимісти мають низьку самооцінку.

На додаток до вищезазначених принципів, існують такі ознаки, які забезпечують психічне здоров'я:

- структурна й функціональна безпека систем людини й органів;

- індивідуальна адаптація до фізичного й соціального середовища.

- підтримання нормального стану здоров’я [17; 43].

Зверніть увагу, що два з трьох ознак є психологічними категоріями. Що стосується останньої ознаки (підтримання нормального стану здоров’я), той самий стан здоров’я можна розділити на складові частини. У наборі ознак стану здоров’я передбачте наступне:

1. відсутність хвороб;
2. настрій;
3. якість і кількість сну;
4. апетит;
5. продуктивність діяльності;
6. міра втомлюваності;
7. кількість міжособистісних зв’язків (бажання спілкуватися з іншими);
8. тривалість, частота позитивних емоцій.

Для кожної людини існує ряд інших суб’єктивних факторів. Стародавні філософські вчення Сходу і Заходу давно виявили ознаки міцного здоров'я:

1. людина почувається добре, якщо вона спокійна.
2. може насолоджуватися перебуванням з іншими людьми.
3. відчуває внутрішню свободу.

Таким чином, процес життя, який забезпечує необхідну якість життя, його адекватність, впливає на психічне здоров’я людини.

Головною перешкодою на шляху забезпечення психічного здоров’я людини є її власні якості, особливо здатність до ідентифікації, здатність повністю ідентифікуватися з тим, що сталося.

Друга перешкода - це здатність брехати, тобто говорити те, що насправді невідомо. Брехня - це прояв часткового (хибного) знання, знання без істинного розуміння. Хибність виражається як механічне мислення, репродуктивна фантазія, постійні зовнішньо-внутрішні діалоги, непотрібні рухи, напруга м’язів, які поглинають час і енергію людини.

Третя перешкода - це нездатність кохати. Ця якість більш тісно пов’язана зі здатністю ідентифікувати. Невміння кохати виявляється в постійних перетвореннях любові, які відбуваються в ненависті, гніві, депресії, нудьзі, дратівливості, підозрілості, песимізмі тощо, заповнює все емоційне життя людини, яке зазвичай ретельно приховується під вуаль. процвітання чи байдужості [4; 17].

Моральна позиція людини визначає її психічне благополуччя; це значною мірою залежить від її ставлення до навколишнього світу, інших людей та від її ставлення до життя в цілому, тобто від його характеру.

Це, в свою чергу, показує рівень особистого задоволення собою та своїм життям. Задоволеність життям дуже залежить від того, наскільки людина корисна для суспільства. "Любити людство легко, але любити людину непросто". Справжня любов до людства може розпочатися з хорошого «дару» певному сусідові [4; 17].

Отже, людська проблема включає:

1. гармонійно розподіляйте енергію у всіх сферах, щоб вона могла розподіляти 25% своєї енергії (не обов’язково час) на свої фізичні потреби.
2. 25% - зосереджені на своїй діяльності, будь то професійна робота чи домашнє завдання.
3. 25% - для міжособистісного спілкування (сім'я, друзі, колеги);
4. 25% енергії було б віддано інтуїції, фантазії, думкам про майбутнє, сенсі життя в релігійному та ретельних пошуках (тобто цього разу він присвятив усамітненню, спілкуванню з самим собою).

Таку схему можна вважати ідеальною, до якої слід прагнути щодня.

У психології здоров’я, першорядне значення має усвідомлення свого стану, тобто суб’єктивної картини здоров’я. Як зазначає Т.М. Максимова, суб’єктивною оцінкою стану здоров’я можна вважати одну з них показників здоров'я населення.

Дослідження внутрішньої картини здоров’я має велике практичне значення і, як підкреслював В. Є. Каган, без розуміння «внутрішньої картина здоров’я» неможливо зрозуміти внутрішню картину хвороби. ВКЗ, тобто аутопластична картина, відображає уявлення особистості про здоров’я загалом та про власне здоров’я зокрема.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Фізичне і психічне здоров’я нероздільне й взаємопов’язане. Основний акцент психології здоров’я людини робиться не на факті виникнення захворювання, а на формуванні здорової психіки та підтримці її діяльності. На першому плані цієї відносно нової науки стоїть профілактика фізичного, психічного та соціального здоров’я, охорона здоров’я в ім’я здорової людини, а головним її завданням є запобігання причинам психічних захворювань.

Сучасна психологічна наука використовує різні визначення психології здоров’я людини; у цій концепції вона бачить здатність реалізувати природний потенціал людського покликання, знайти ідентичність, усвідомити „Я”, бути повною та гармонійною інтеграцією в людське суспільство. Представники різних галузей психології приділяють велику увагу психічному здоров’ю особистості. Здорову людину вважають гнучкою, відкритою, не тим, хто постійно використовує захисні реакції, незалежно від зовнішніх впливів, хто покладається на себе, живе кожним новим життя, рухливий, добре пристосовується до мінливих умов, терплячий до інших, емоційно-психологічних рефлексивний. Психологічно здорова людина пов’язана зі зрілістю особистості, що виявляється у здатності реалізовувати власні потреби, конструктивній поведінці, здоровій адаптації та відповідальності за себе.

Якщо людина навчиться бути обізнаною й контролювати свою поведінку, емоції, думки, вона зможе навчитися підтримувати оптимальну вагу, гармонізувати сімейно-статеві стосунки, позбутися звичок, які заважають повноцінному життю. Вивчаючи й вдосконалення психологічної складової здоров’я, ми маємо можливість зміцнити і поліпшити людину у її здоров’я. Розширення сфери свідомості неминуче призводить до розуміння своїх здібностей та можливостей, що може спонукати людини жити так повно, як і в динамічному процесі реалізації свого потенціалу.

Гендерний розвиток має свої закономірності та суперечності. Від цього залежить характер сценарію життя людини, стратегія поведінки в різних життєвих ситуаціях. З іншого боку, розвиток гендерних ролей або гендерний розвиток пов’язаний з багатьма рисами особистості, особливо з ідентичністю. Гендерні закономірності обговорюються в цій роботі.

У стереотипному образі жінки й у самосвідомості, стать має властивості, які привертають увагу, що стосується особистості - флірт, химерність. Риси характеру, розвивати процес міжособистісної співпраці, ставлення до іншого, дружба - довіра, тепло, щирість, взаєморозуміння, почуття, любов до дітей, співчуття, комфорт, захист. Характеристики, що пов’язані з проявами покірності та безконфліктності, – м’якість, потреба в захисті, схильність до лестощів, уміння поступитися.

У свідомості власної статі чоловіків зі стереотипним образом людина має особливі риси, ділова проникливість, здатність вести бізнес, впевненість у собі з духом конкуренція, довіра, схильність відстоювати свої погляди, наполегливість, мужність, бажання бути неповторним.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРНОГО ВИМІРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ**

**2.1. Психологічні особливості протікання гендерного здоров’я особистості**

В ході даної роботи щоб виявити психологічні особливості протікання гендерного здоров’я були застосовані наступні методики, такі як **«Стабільність психологічного здоров’я – коротка форма» Опитувальник** [49; 50].

Метою є перевірка обґрунтованості та надійності питання зарубіжної психології «Стабільність психічного здоров’я: коротка форма» [49; 50]. Обґрунтування теоретико-методологічного підходу до адаптації опитувальника «Стабільність психічного здоров’я – коротка форма». К. Кіз зробив значний внесок у концептуалізацію явища психічного здоров'я. У вибірці з 3032 осіб у віці від 25 до 74 років він виявив, що 17,2% респондентів характеризують психічне здоров’я як «добробут», 56,6% як задовільний та 12,1% як депресивний. 14,1% суб’єктів виявили стан депресії. Хоча поняття депресії, введене К. Кізом, описує відсутність ознак психічних захворювань, воно демонструє низький рівень психологічного, суб’єктивного та соціального благополуччя. К. Метод MHC-SF К Кізи був перевірений, випробуваний і має відмінні результати з точки зору внутрішньої узгодженості анкет (альфа Кронбаха> 0,80). Надійність повторного тестування, яке було перевірено через 3 тижні після повторного тестування, становить 0,68. Анкета Keys успішно застосовується в США, Нідерландах, Південній Африці, Франції та інших країнах, про що свідчать відповідні посилання [48].

У процесі адаптації опитувальника К. Кіза (The Mental Health Continuum – SF) для визначення рівня стабільності психічного здоров’я успішно здійснено такі заходи:

а) проведено експертну оцінку перекладу опитувальника;

б) еквівалентність перекладу тексту анкети перевірялася методом зворотного перекладу;

в) обрані психодіагностичні методи, що відповідають процедурі адаптації анкети з іноземних мов, для підтвердження її обгрунтованості та надійності;

г) Емпірично перевірити відповідність адаптованої анкети вимогам, викладеним у психологічному діагнозі й отримати достатні показники. Для всіх процедур були встановлені надійні показники кореляції.

Звичайно, анкета потребує подальшої стандартизації для визначення нормативних показників для різних вікових груп, а також для суб’єктів різної статі.

Застосування анкети на практиці включає виявлення позитивних аспектів діяльності індивіда й ознак його психічного здоров’я.

На основі використання методики **«Індивідуальна модель психологічного здоров’я» (А. Козлов)** [16] проаналізовано 8 векторів реалізації психологічного здоров’я. Стратегічний вектор (цілеспрямованість, рівновага), просоціальний вектор (внутрішня злагодженість людини, адекватність самооцінки на основі інтелектуального розвитку людини), вектор (психічні показники, здатність приймати самостійні рішення), творчий вектор (емоційна нестабільність, мрійливість) (здатність давати іншим, чуйність, вразливість, схильність до роздумів, надійність, терпіння), ментальний вектор (розвинене абстрактне мислення, інтелект, вираз, мужність, підприємливість), сімейний вектор (відкритість, чесність, прямота, спокій, життєрадісність, впевненість у собі, відповідність, бажання працювати й приймати рішення з іншими людьми), гуманістичний вектор (гнучкість, тактовність, життєрадісність, імпульсивність, висока нормативна поведінка, відкритість, толерантність, практичність).

1. Створено психодиагностический інструмент, який дозволяє виявляти вираженість восьми векторів реалізації психологічного здоров'я: «стратегічний вектор», «просоціальний вектор»,«я-вектор»,«творчий вектор»,«духовний вектор»,«інтелектуальний вектор», «Сімейний вектор», «гуманістичний вектор».

2. Методика «індивідуальна модель психологічного здоров'я» стандартизована, що допускає пряме порівняння результатів обстежуваного з іншими тестами і дозволяє рекомендувати методику до використання практичними психологами.

3. Створено психометрический паспорт методики, що вказує на її психометрическую обгрунтованість, що дозволяє рекомендувати дану методику до використання в дослідженнях психологічного здоров'я.

Методика **«Експрес-діагностика рівня психоемоційної напруги» (О. Копіна, К. Суслов, Е. Заікін)** [2] використовується для оцінки стану здоров'я за такою шкалою, як: незадоволеність життям), задоволеність умовами життя (високий, середній, низький рівень задоволеності життям), задоволення основними життєвими потребами (високий, середній, низький рівень задоволення основними потребами рівня життя).

Опитувальник вимірює самооцінку здоров'я. Низька самооцінка здоров'я, пов'язана з підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

Представляє собою шкалу психосоціального стресу Л. Рідера. При обробці даних, одержуваних за допомогою шкали Л. Рідера, підраховується сума балів по всім 7 пунктам, яка потім ділиться на 7.

Далі отриманий бал віднімається від 4. У результаті виходить показник стресу по шкалі психосоціального стресу Л. Рідера, що може варіювати від 0 до 3 балів. Залежно від отриманого бала психосоціального стресу кожного досліджуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу.

Досліджувані з високим рівнем психосоціального стресу можуть бути віднесені до групи осіб, які потребують психологічної допомоги.

Опитувальник являє собою шкалу задоволеності життям у цілому. Дана шкала оцінює суб'єктивний стан задоволеності – незадоволеності життям у цілому.

Для підрахунку показника по даній шкалі необхідно від суми балів, набраних по підпунктах 1, 3, 5, 7 і 9, відняти суму балів, набраних по підпунктах 2, 4, 6, 8 і 10. Показники задоволеності життям у цілому можуть варіювати від -15 до +15 балів.

Результат від -15 до -5 балів є показником низького рівня задоволеності життям у цілому, тобто свідчить про стан незадоволеності, стрес, песимістичний настрій, про потребу в одержанні психологічної допомоги. Результат від -4 до +4 балів свідчить про середній рівень задоволеності життям у цілому.

Результат від +5 до +15 балів свідчить про високий рівень задоволеності життям у цілому, про психологічне благополуччя й оптимістичне світовідчуття.

Опитувальник являє собою шкалу задоволеності умовами життя. Для одержання показника по даній шкалі необхідно підрахувати суму балів по всім 13 підпунктам.

Результат нижче 32 балів свідчить про низький рівень задоволеності умовами життя в цілому, про низьку якість життя й про потребу в одержанні психологічної допомоги.

Тест **«Індекс ставлення до здоров’я» (С. Дерябо)** [14] можна описати психологічне здоров'я керівників освітніх організацій на загальній шкалі емоційних, когнітивних, практичних, ефективних компонентів.

Проаналізуємо більш детально названі компоненти.

Така емоційна складова показує, наскільки ставлення до здоров’я в емоційній сфері, тобто чуйність до естетичних аспектів здоров’я, задоволення від здоров’я, самообслуговування. Емоційна складова ставлення до здоров’я включає переживання або переживання погіршення фізичного чи психологічного самопочуття, пов’язані зі здоров’ям чи здоров’ям, які можуть бути присутніми в контексті загальної самооцінки. Питання анкети поділяються на дві групи. У першому ступінь вираженості емоційного компонента визначається відповідями на питання про те, як почувається об’єкт у певних ситуаціях, у другому - про те, як він ділиться почуттями інших людей у певних ситуаціях. від негативних емоційних стереотипів про здоровий спосіб життя в суспільстві тощо. Іншими словами, він дбає про здоров’я. Я роблю це не тільки тому, що це "потрібно" не для тиску обставин, а для задоволення. Низький рівень свідчить про те, що ставлення до здоров’я людини є психічним, мало впливає на емоційну сферу, для нього здоров’я - це просто необхідність, але не щаслива й захоплююча дія.

Некогнітивний компонент прославляє знання людини про своє здоров’я, розуміє роль здоров’я у житті, знання ключових факторів, що негативно чи позитивно впливають на здоров’я людини). Цей компонент описує, як людина ставиться до здоров’я, до здорового способу життя у сфері пізнання. Анкета щодо характеристик цього компонента містить дві групи запитань. Перший визначає, наскільки люди готові прийняти інформацію інших людей або літературу про здоровий спосіб життя ("пасивні" питання), другий – скільки, людина шукає інформацію на цю тему "активний"). Високий рівень розвитку некогнітивної складової свідчить про те, що респондент дуже цікавиться проблемами здоров’я, активно шукає відповідну інформацію в підручниках, журналах, газетах, Інтернеті, любить спілкуватися з іншими людьми на цю тему тощо. Низький рівень розвитку вищезгаданого компонента свідчить про те, що ставлення респондента до здоров'я мало впливає на когнітивну сферу. У кращому випадку він готовий приймати лише інформацію про здоров’я інших людей, але він не активний у цьому.

Аналіз практичної складової дозволяє з’ясувати, наскільки людина ставиться до здоров’я, здорового способу життя у практичній галузі. Перша група питань, пов’язаних з цим компонентом, діагностує, наскільки людина готова вжити різноманітних практичних дій, щоб подбати про своє здоров’я, коли її пропонують організувати інші люди, а друга - скільки людей є незалежними. Ініціатива прагне здійснити ці дії. Високий рівень цього компонента показує, що суб'єкт практично дбає про своє здоров'я. Як правило відвідує різні спортивні відділи, виконує спеціальні вправи, займається оздоровчими процедурами, формує відповідні навички, веде здоровий спосіб життя в цілому. Низький рівень свідчить про те, що людина готова брати участь лише в деяких заходах охорони здоров’я, організованих іншими людьми, у крайньому випадку вона може щось робити, якщо того вимагає ситуація.

Активний компонент визначає, наскільки людина має ставлення до здоров’я, здорового способу життя у сфері дій, що здійснюються нею для зміни середовища у відповідності зі своїм ставленням. Цей компонент аналізується на основі відповідей на три запитання. Перший діагностує, наскільки респондент намагається впливати на членів сім'ї, щоб вони вели здоровий спосіб життя, другий - як він намагається впливати на своїх знайомих, третій - на інших людей, суспільство загалом. Високий рівень цього компонента свідчить про те, що суб'єкт активно прагне змінити своє середовище. Вона намагається впливати на здоров’я оточуючих людей, пропагувати здоровий спосіб життя, пропагувати різні засоби оздоровлення організму, загалом, створювати здорове середовище. Низький рівень свідчить про те, що його ставлення до здоров’я залишається «особистою справою», він не прагне змінити своє оточення.

Загальна шкала показує повне формування свідомого ставлення до свого здоров’я. Індекс інтенсивності отримують підсумовуванням балів попередніх чотирьох шкал. Ця шкала визначає загальне ставлення до здоров'я респондента. Високий рівень тесту, загалом, показує, що респондент має дуже сильне, «добре» ставлення до здоров’я та здорового способу життя. Низький рівень вказує на те, що суб'єкт поганого здоров'я, він перебуває в "зоні ризику". У цьому випадку дуже ймовірно, що він не буде вести здоровий спосіб життя, що рано чи пізно призведе до негативних наслідків.

**2.2. Дослідження соціально-психологічних особливостей здоров’я особистості**

У констатувальному експерименті прийняло участь 15 пар (30) респондентів середнього віку.

Перша пара: Іван З. (чоловік 45 р.) та Раїса З. (жінка 40 р.) 10 років разом, мають 2 дітей підлітків, старшу доньку Ірину (18 р.) та молодшого сина Віталія (15 р.). Чоловік працює механіком, а дружина домогосподарка. Живуть у селі Теплому. Раніше в них було багато проблем, так як чоловік не міг відмовитися від спиртних напоїв. Але з часом він зрозумів, що це погано, та став на шлях виправлення. Дружина наполеглива, енергійна, довірлива, ввічлива. Критична до всіх соціальних явищ і оточуючим людям. Здатна підкорятися і слухняно і чесно виконувати свої обов'язки. Прагне бути в згоді з думкою оточуючих, дотримується правил і принципів.

Чоловік – йому притаманні такі властивості як: диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

Друга пара: Олександр Ч. (чоловік 44 р.) та Євгенія Ч. (жінка 41 р.) 12 років разом, мають 3 дітей, старшого сина Юрія (18 р.), середнього сина Василія (17 р.) та молодшого сина Віталія (15 р.). Чоловік працює водієм пасажирських перевозок, дружина поваром у шкільної їдальні. Живуть у селі Теплому. Два рази були розлучені. Жінка прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх. Труднощі перекладає на оточуючих, сама належить до них кілька відчужено, хвалькувата.

Чоловік – йому притаманні такі властивості як: домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

Третя пара: Андрій І. (чоловік 35 р.) та Поліна І. (жінка 29 р.) одружені 5 років, мають двох братиків близнюків Івана (2 р.) та Петра (2 р.). Чоловік працює інженером в підприємстві, дружина в декретній відпустці виховує синів, працювала вчителем англійської мови у школі. Живуть у селі Теплому. Часто їздять за кордон відпочивати. Жінка вимоглива, прямолінійна, відверта, строга і різка в оцінці інших, непримиренна, схильна у всьому звинувачувати оточуючих, насмішкувата, іронічна, дратівлива.

Чоловік прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний.

Четверта пара: Андрій С. (чоловік 48 р.) та Ірина С. (жінка 44 р.) 23 роки разом, мають двох дітей, доньку Поліну (18 р.) та сина Артема (10 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює охоронцем у школі, дружина в соціальній службі. Разом з ними живе мати дружини. Жінка відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі. Чоловік вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий.

П’ята пара: Ігор П. (чоловік 35 р.) та Юлія П. (жінка 34 р.) 5 років разом, мають сина Олега (6 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює вчителем фізичного виховання у школі, дружина вчитель української мови. Жінка критична до всіх соціальних явищ і оточуючим людям. Здатна підкорятися і слухняно і чесно виконувати свої обов'язки. Чоловік критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

Шоста пара: Ростислав Ю. (чоловік 36 р.) та Ганна Ю.(жінка 30 р.) одружені три роки, мають двох дітей, доньку Валерію (5 р.) та доньку Марину (3 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює машиністом, дружина вихователь в дитячому садку. Жінка покірна, схильна до самоприниження, слабовільна, схильна поступатися всім і в усьому. Чоловік схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому.

Сьома пара: Євген К. (чоловік 40 р.) та Наталія К. (жінка 37 р.) одружені 8 років, мають доньку Наталію (16 р.). Живуть у селі Теплому. Обидва не працюють, займаються домогосподарством. Жінка сором'язлива, лагідна, легко ніяковіє, схильна підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

Чоловік доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення.

Восьма пара: Геннадій Б. (чоловік 39 р.) та Розалія Б. (жінка 32 р.) одружені 9 років, мають сина Євгена (3 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює автослюсарем, дружина вихователька в дитячому садочку. Не дивлячись на основну роботу займаються розводженням цуценят. Жінка прагне допомогти і співчувати всім, нав'язлива у своїй допомозі і занадто активна по відношенню до оточуючих. Чоловік відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який.

Дев’ята пара: Леонід Г. (чоловік 37 р.) та Анжеліка Г. (жінка 37 р.) 6 років одружені, мають 4 дитини, синів близнюків Данила та Романа (2 р.) та доньок близнючок Марину та Марію (1 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює інженером, дружина у декретній відпустці. Жінка скромна, боязка, поступлива, емоційно стримана, здатна підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

Чоловік вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших.

Десята пара: Олег О. (чоловік 38 р.) та Юлія О. (жінка 35 р.) одружені 4 роки, мають сина Миколу (4 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює пекарем дружина домогосподарка. Жінка вперта, наполеглива, енергійна, довірлива, ввічлива.

Чоловік схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих.

Одинадцята пара: Євген Н. (чоловік 40 р.) та Жана Н. (жінка 38 р.) одружені 10 років, мають сина Павла (10 р.) та доньку Ірину (5 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює в охороні, жінка листоноша. Жінка скромна, боязка, поступлива, емоційно стримана, здатна підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

Чоловік вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших.

Дванадцята пара: Юрій О. (чоловік 40 р.) та Оксана О. (жінка 36 р.) одружені 7 років, мають сина Івана(6 р.) та доньку Ірину (5 р.). Живуть у селі Теплому. Чоловік працює комбайнером, жінка домогосподарка. Жінка скромна, поступлива, емоційно стримана. Чоловік добрий, інколи строгий, відвертий.

Тринадцята пара: Микола А. (чоловік 37 р.) та Марина А. (жінка 34 р.) одружені 5 років, мають доньку Світлану (5 р.). Живуть в селі Теплому. Чоловік працює водієм, жінка домогосподарка. Жінка добра, відповідальна, скромна, наполеглива. Чоловік строгий, веселий, відповідальний.

Чотирнадцята пара: Андрій С. (чоловік 48р.) та Ірина (жінка 45 р.) одружені 21 рік, мають доньку Поліну (19 р.) та сина Артема (11 р.). Чоловік працює в охороні, жінка соціальний робітник. Жінка добра, відповідальна, скромна. Чоловік грубий, веселий, наполеглевий.

П’ятнадцята пара: Ігор П. (чоловік 47 р.) та Олена П. (жінка 43 р.) одружені 25 років, мають сина Глеба (23 р.) та доньку Софію (21 р.). Живуть в селі Теплому. Чоловік працює охоронцем, жінка, в дитячому садку. Жінка скромна, відповідальна, весела. Чоловік веселий, добрий, відповідальний.

Можна бачити, що всі пари різні. Виходячи з цього, у подружжя виникають деякі питання, непорозуміння, претензії один до одного. Навіть ці проблеми не заважають їм прожити довге та щасливе життя разом. Тому всі жінки та чоловіки розуміють це, та намагаються не ставити ці проблеми на перше місце. Вони люб’язно поступаються один одному, розуміють потреби та претензії, встановлюють правила та дотримуються їх.

Висока ймовірність того, що вони не будуть вести здоровий спосіб життя й піклуватися про своє здоров'я, а це рано чи пізно приведе до його погіршення, хронічних захворювань, зниження працездатності й задоволеності життям у цілому.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Важливо звернути увагу на причини життєвих криз, які можуть бути різноманітними як за змістом, так і за характером психологічної проблеми (вікові зміни особистості, життєві втрати (роботи, здоров’я, сім’ї, волі, близької людини), життєві помилки тощо). Оскільки психіка людини має суб’єктивний характер, то й реакції людини на складні життєві обставини мають індивідуальний спектр реагування. Як бачимо, всі одержані показники статистично значущі, а рівень соціальної фрустрації від’ємно корелює із узагальненим показником стабільності психічного здоров’я людини, що цілком відповідає змісту досліджуваних конструктів.

Таким чином, отримані дані емпірично свідчать про негативне ставлення до психічного здоров’я з такими рисами особистості, як невротизм та замкнутість, а позитивні установки - доброта, відкритість та чесність до нового досвіду, що підтверджує інформацію про проблему (див. Додаток Б. табл. 12).

Одним із критеріїв соціального прогресу є спосіб життя людини. Багато авторів на цьому наголошують, що спосіб життя базується на особливостях поведінки людини, рисах особистості, а також на них взаємодія із соціальним середовищем, економічними умовами й середовищем проживання. Поведінкові стереотипи можуть впливати на здоров’я людини та навколишнього середовища (див. Додаток А., табл. 2). До основних факторів, що визначають яйце життя, належать: рівень загальної культури людини, освіта, матеріальні умови життя, стать, вік конституційні особливості людини, стан здоров'я, екологія середовище життя, особливості роботи, особливості сімейних відносин й сім’я, освіта, звички людини, здатність задовольняти біологічні та соціальні потреби [8; 16; 54].

Когнітивна складова ставлення молодих людей до здоров’я залежить від ступеня презумпція, яка стимулює інтерес до інформації, пов’язаної зі здоров’ям. Без турбот відіграє певну роль у піклуванні про ваше благополуччя.

Механізми захисту "інтелектуалізації" та "компенсації" є більш конструктивними ставленнями до свого здоров'я, таким чином забезпечуючи задоволення від здоров'я впровадження та розвиток практичних ініціатив щодо підтримання та розвитку поведінки, потенціалу здоров'я енергозберігаюча життєва стратегія. Механізм "заміщення", навпаки, підтримує неоптимальний ставлення до здоров’я, оскільки дозволяє уникнути практичних дій й шукати винних у погіршенні власного стану.

Всі предмети, незалежно від освіти, знаходяться в "зоні ризику", тобто з високою ймовірністю, що вони не будуть вести здоровий спосіб життя, піклуватися про своє здоров’я рано чи пізно призведе до погіршення самопочуття.

Виходячи з наведених даних, ми бачимо, що весь приклад свідчить про відсутність конструктивного ставлення щодо їх здоров’я: найвищий відсоток - 23, що становить нижчу третину розподілу порівняно з усіма особами. Відсотки говорять про уважне та дбайливе ставлення до здоров’я 50-60 і вище, що означає вищий результат тесту, ніж 50-60% усіх людей. Особливо низький результати спостерігаються в емоційному та практичному масштабі.

В усіх 15 пар можна бвчити середній відсоток за шкалою емоційності є якомога нижчим (0). Він так каже що ставлення до здоров'я у всіх суб'єктів має психічний характер, невелике впливає на їх емоційну сферу. Турбота про своє здоров’я - це просто необхідність, а не радість захоплююче заняття, вони глухі до життєвих проявів свого тіла і не бачать естетичного аспекту здоров'я.

Спеціальний інформаційний фактор у галузі медицини та фармації відіграє певну роль у програмі підвищити когнітивний компонент ставлення до здоров’я, який, швидше за все, пов’язаний із потребою мати справу з цією інформацією за видами діяльності. Відсутність відмінностей цієї групи по інших компонентах ставлення до здоров’я – емоційному, практичному, спонукальному – доводить формальність їх виділення з основної маси людей за критерієм інформованості й вимагає додаткових досліджень глибинних причин порушення здорової поведінки.

Сучасні чинники соціального стресу, впливаючи на емоційну, когнітивну та ціннісно-мотиваційну сфери, створюють передумови розвитку широкого спектра різних за структурою і вираженістю розладів — від психологічно зрозумілих реакцій і донозологічних станів до клінічно окреслених форм невротичних, афективних та інших порушень [55; 56]. Серед них найбільш актуальною для психокорекційного втручання нозологією стають розлади адаптації (РА), оскільки, з одного боку, ця патологія потребує не тільки медикаментозного лікування, але й багатомірного психологічного впливу, а з іншого — внаслідок відносно короткочасного терміну перебігу захворювання корекція патопсихологічних чинників стає максимально ефективною.

Цей розподіл відображає їх тенденцію пацієнти зосереджуються на соціальній підтримці, крайній ступінь індивідуалізму в поєднанні з потребою визнання та схвалення, а також перебільшення важливості сімейного середовища, бажання для захисту та уникнення повторення травмуючого досвід. Відбулося зниження таких показників, як творчий, гуманістичний та духовний вектори. У цій ситуації це відображає, з одного боку, звуження диференціації напрямків досліджень ресурсів трансцендентність, що виражається ігноруванням потреб з іншого боку - для створення, спілкування та закликання до нематеріальних аспектів діяльності – свідчить стосовно зменшення загального потенціалу, спричиненого як травматичними обставинами, так і постійним почуттям емоційного переживання, яке обмежує мотиваційну функцію.

**2.4. Практичні рекомендації щодо покращення психологічного здоров’я особистості з точки зору гендерного виміру**

З визначення поняття "здоров'я людини", яке пропонує саме валеологічного словника М. С. Гончаренка, з цього випливає, що основною характеристикою здорової людини є здатність до досконалої саморегуляція [57]. Саморегуляція розглядається як особливий рівень планування діяльності на основі процесів прогнозування; Цільова зміна як індивідуальних психологічних, так і фізіологічних функцій нейропсихологічний стан загалом, а також характер і спосіб дії [58].

Люди, які досягли найвищого рівня психічного здоров’я, А. Маслоу називає таких людей самоактуалізованими особистостями, такі люди присвядчують своє життя "екзистенційному", тобто прикордонному пошуку цінностей. Хвора людина – це людина, яка залишила справжнє щастя, не знаючи справжнього здійснення бажань, сповнених емоцій життя і спокій, сповнений старості [59].

М.С. Гончаренко та А. Маслоу запропонували критерії які взаємодоповнюються, оскільки вони раніше включали фізичного й соціального здоров’я то останні в основному пов’язані з психологічним та духовним здоров’ям. Теорія ретельно ознайомилася з теорією самоактуалізації дає зрозуміти, що останнє без цього неможливо. Наступним кроком є досягнення ідеальної самоактуалізації. Тому ознаку високого самопочуття можна вважати досконалу саморегуляцію і самоактуалізацію особистості.

У сучасній психології ще немає такого визначення понять самоконтролю і саморегуляції, яке можна було б назвати вичерпним. Досить часто вони використовуються як синоніми. Якщо звернутися до визначення поняття саморегуляції, за Г. С. Никифоровим, то в загальному розумінні автора це є свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища (процеси, стани, властивості), на діяльність, яку вона виконує, на власну поведінку з метою підтримки та збереження чи зміни характеру їх протікання (функціонування) [60]. Із точки зору А. С. Ромена, це є процес самонавіювання, досить складний вольовий процес, що забезпечує цільове формування готовності організму до визначеної дії та за необхідності – її реалізації.

Суб'єктом саморегуляції є людина. Як об’єкт психічного явища, дії чи поведінка людини [60].

Здійснюється саморегуляція фізіологічних функцій за гомеостатичним принципом, що означає необхідну підтримку біологічних констант, що еволюціонували в процесі еволюції чи іншим чином кажучи, еталонів організму. Можливий приклад таких констант називають концентрацію цукру в крові, вміст у ній вуглекислого газу й кисеню, температура тіла, кров’яний тиск тощо [4].

Саморегуляція за гомеостатичним принципом полягає в тому, що той або інший контрольований складник за допомогою самоконтролю безупинно звіряється з відповідним біологічним еталоном, і якщо в результаті перевірки з’являється сигнал неузгодженості, то власне це є поштовхом до відновлення порушеної рівноваги.

Процеси психічної саморегуляції завжди носять свідомий й цілеспрямований характер. Ось кілька прикладів використання людських ресурсів для саморегулювання.

Корекція динаміки втоми, зменшується навантаження. Це необхідна умова як зростання втома супроводжується гіперчутливістю, хворобливе сприйняття ефектів, які раніше сприймалися як: нормальний або незначний.

Можливі додаткові заходи щодо психічного здоров'я при втомі, використовувати:

− зміну діяльності;

− суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку;

− навіювання та самонавіювання сну;

− навчання раціональним прийомам відпочинку під час коротких пауз;

− спеціальні аудіо й відеозаписи картин природи, співу птахів, шуму води тощо.

Засоби, які використовують для зняття психічної напруги, мають заспокійливий, відволікаючий характер.

Психічний стрес можна зняти за допомогою стратегії десенсибілізації, тобто зниження чутливості. Це чутливість спричиняє неадекватну психічну напругу, яка може виникнути:

− непосильними завданнями, що поставлені перед людиною;

− переоцінкою власних сил і можливостей;

− так званим «зараженням» нервозністю інших людей.

У процесі цього можлива саморегуляція виникнення психічного стресу. Ефект саморегуляції залежить від володіння його технікою. Так, наприклад, опишемо, як можна подолати фрустрацію.

Стан фрустрації виникає внаслідок виникнення неочікуваних перепон на шляху до поставленої мети і супроводжується переживанням невдачі. Різниця між бажаним та реально досяжним здається нездоланною і викликає стійкі негативні емоції. Негативні емоції посилюються перевтомою та стресом: становлять значний ризик для психічного здоров’я. Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану тихий раціональний аналіз для досягнення дії цілі.

Саморегуляція включає в себе такі види:

1. Аутогенна область - складається з двох частин. Перша орієнтована на зняття психічного напруження. Інший передбачає перехід до особливого людського стану – надії, довіри, віри в можливості організму, в природі, формування бажаного інтелекту якості. Людина не мислить раціонально, а повністю довіряє своєму організму. Ступінь оволодіння цим методом саморегуляції залежить від етапу психологічного розвитку, згідно з якими людина переходить із початкового психічного стану, необхідного для здоров’я, до високих досягнень, розвитку психічних процесів й станів [60].

2. Самопереконання – вплив на самого себе за допомогою логічно обумовлених переконань, на основі пізнання законів природи й суспільства.

3. Самонавіювання – спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість.

4. Біологічний зворотний зв’язок (БЗЗ) – інструментальний метод зворотного зв’язку, що дозволяє вчитися свідомому контролю над низкою процесів, які не мають довільного ефекту відчувати й неусвідомлювати в організмі (біологічна активність) мозок, частота серцевих скорочень, температура тіла, кров'яний тиск, розслаблення м’язів тощо). БЗЗ забезпечується за допомогою електрофізіологічної апаратури, яка змінює та показує (у зоровому і слуховому варіанті) результати впливу на протікання того чи іншого довільного фізіологічного процесу. Це дає постійну можливість суб’єкту саморегуляції контролювати характер його розвитку.

5. Медитація – ряд розумових заходів, спрямованих на досягнення особливого стану людського тіла, що характеризується зануренням у глибокий фізичний та психічний спокій, ізоляцією із зовнішнім світ, під час якого зберігається здатність мислити. Досягається медитація, фокусування всередині, можливе розслаблення великих м’язів, емоційний спокій. Медитація є значно простішою, ніж інші способи саморегуляції. Вона дає змогу зняти емоційну напругу, привести психічний стан до рівноваги. Медитація добре зарекомендувала себе як ефективний захист організму від руйнівного впливу стресу. Вона здатна знижувати м’язову напругу, сприяє регуляції дихання, нормалізації пульсу, зняттю гостроти почуття тривоги і страху [60].

6. Йога – дисципліна розуму й тіла. Основна мета – послідовно розвивати такі властивості організму, які дають змогу зрозуміти дійсність і ствердити самосвідомість, підтримуючи здорове функціонування мозку й психіки. Цього можна досягнути, поступово підіймаючись усіма рівнями йоги [59; 60].

7. Психомускульний тренінг - психічне самонавіювання, коли робота мозку в основному зосереджена на навчальних ідеях. Основний зміст методу - так звані усні формули, спрямовані на створення зниженого стану функціонування різних систем організму. В основі такого тренування лежать:

− уміння розслабитися;

− спосіб максимально чітко, з великою силою уяви, але не напружуючись, уявити стан формули самонавіювання;

− уміння тримати увагу на вибраному об’єкті;

− уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

8. Ідеомоторне тренування – уміння безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно й точно, а далі назвати рух, що виконується, точними словами. Це тренування зазвичай трапляється повторюваним, свідомим, означає активну уяву та почуття майстерності, яку він засвоює. Навички активної презентації які насправді трапляються, сприяють їх швидкій асиміляції, закріплення, корекція, швидке прискорення самовдосконалення.

Отже, рівень стресостійкості, захист фізичного і психічного здоров’я від впливу факторів стресу багато в чому залежить від прийомів саморегуляції. Саморегуляція стану та поведінки, особливо потрібна при таких причинах, як:

1) незадоволеність своїм негативним станом (46 % досліджуваних, які звернулися на заняття ПСР – психічної саморегуляції). Незадоволеність проявлялася такими характеристиками:

− часте роздратування;

− неврівноваженість;

− почуття внутрішньої напруги, поганого настрою;

− депресії, відсутність радості в житті;

− часті переживання неспокою, тривоги, страху, втоми, в’ялості;

− низька працездатність, погана витривалість;

2) проблеми стосунків і самооцінки (25 % досліджуваних), які проявлялись у:

− відсутності впевненості в собі й у завтрашньому дні;

− відсутності внутрішньої свободи і здатності впливати на життєву ситуацію;

− нехватці «сили духу»;

− незадоволеності міжособистісними стосунками;

− неадекватній самооцінці.

3) хворобливі симптоми (22 % досліджуваних), які проявлялися у:

− поганому самопочутті;

− частих болях;

− порушенні сну;

− проблемах із надлишковою вагою.

4) потреба в самореалізації (7 % досліджуваних), яка проявлялася в:

− бажанні пізнати й розширити свої можливості.

Аналіз вищезазначених симптомів здоров’я показує, що деякі основні характеристики психічно здорової людини досконалі саморегуляція, що веде до пристосованості, рівноваги, гармонії та самоствердження; роль та особиста свобода, пластичність, непередбачуваність; цінність й відповідальне ставлення до себе та до його життя; активна життєва позиція; конструктивна здатність стосунки з іншими людьми.

На сьогодні існує значна кількість методичних різновидів ГІСР, які успішно застосовуються на практиці. Найбільш відомі з них:

1. Аутогенна тренування (AT);
2. Психорегулююче тренування (ПРТ);
3. Ідеомоторне тренування (IT) тощо.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Головна ідея роботи полягає в тому, щоб, користуючись теоретичними засадами психології, з’ясувати гендерне здоров’я особливості людини в її житті, якісного переходу з одного психічного стану в інший. Важливо звернути увагу на причини погіршення здоров’я, які можуть бути різноманітними як за змістом, так і за характером психологічної проблеми (вікові зміни особистості, життєві втрати (роботи, здоров’я, сім’ї, волі, близької людини), життєві помилки тощо). Оскільки психіка людини має суб’єктивний характер, то й реакції людини на складні життєві обставини мають індивідуальний спектр реагування.

Отже, у жінок віку середньої дорослості ставлення до свого здоров’я розкривається здебільшого в емоційній сфері; вони здатні насолоджуватися власним здоров’ям, отримувати естетичне задоволення від здорового організму, чуйно реагувати на сигнали, що від нього надходять тощо. Жінкам у віці середньої дорослості властиві добра обізнаність у галузі здоров’я, хороша здатність сприймати інформацію про власне здоров’я, шляхи й способи його підтримування, висока спроможність активно розшукувати необхідну інформацію щодо проблем здоров’я, відкритість новим знанням у сфері здоров’я. При цьому жінки володіють знаннями про першорядні фактори ризику й антиризику, розуміються на ролі здоров’я у життєдіяльності людини та в забезпеченні їй довголіття, виявляють активність у пошуку інформації щодо проблем здоров’я. Чоловіки віку середньої дорослості на поведінковому рівні виявляють досить розвинений ступінь співвіднесення власних дій та вчинків вимогам здорового способу життя, виказують високу активність у поведінці, пов’язаній зі здоров’ям, та високу степінь культури самозбережувального поводження. Разом з цим, чоловіки віку середньої дорослості не переживають бурхливих емоцій з приводу здоров’я/нездоров’я, їм не притаманні зрушення в емоційному стані у залежності від змін у самопочутті. Таким чином, загалом існують відмінності в настановах жінок і чоловіків до власного здоров’я в межах як одного вікового періоду, так і різних вікових періодів: ранньої дорослості чи середньої дорослості. Встановлені особливості валеонастанов жінок і чоловіків здебільшого пояснюють їх ставлення до власного здоров’я у періоди ранньої та середньої дорослості.

Здоров’я людини - це не тільки відсутність хвороб, а й повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров’я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого єства. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати «здоровим способом життя».

Частина цього розділу містить відомості, що розкривають практичний напрям психології здоров’я. Професійні тести дають змогу розглянути ставлення людини до власного здоров’я, способу життя, рівень емоційного благополуччя, простежити динаміку життєвого шляху.

**ВИСНОВКИ**

1. У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра проаналізовано основні теоретичні підходи до проблеми дослідження гендерного виміру психологічного здоров’я особистості. Різні аспекти становлення особистості до свого здоров’я, використання основних функцій для збереження здоров’я, положення про сутність свідомості та розвиток особистості у процесі діяльності, положення про формування й розвиток особистості в онтогенезі, концепції психічної та соціально – психологічної адаптації людини, наукові дослідження проблеми гендеру, основні положення гендерної психології, діяльнісний підхід, що передбачає вивчення процесів розвитку особистості з позицій сутнісних характеристик і структури діяльності, системний підхід у вивченні структури особистості досліджували К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, В.П. Москалець, Л.Е. Орбан-Лембрик, С.Л. Рубінштейн, О.М. Ткаченко, К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, О. Е. Орбан-Лембрик, С. Л. Рубінштейн, Д. Батлер, Т.В. Бендас, Р. Брайдотті, А. Дворкін, В.В. Знаков, Л. Ірігаре, І.С. Кльоцина, Р. Коллінз, В.А. Лабунская, Т. де Лауретіс, Д. Мітчелл, Г. Рубін, Е. Сиксу, Д. Скотт, Д. Хубер, Н. Чодороу, Ю. О. Бохонкова, Н. Є. Завацька, Г. В. Ложкін, О. М. Кокун, М. В. Макаренко, Ю. В. Сербін, А. О. Реан, В. О. Скребець Shelley J. Correll, Sarah Thébaud, Stephen Benard, Т.В. Бендас, Д.В. Воронцов, І.С. Клецина, О.М. Леонтьєв, А.В. Петровський, В.Д. Шадриков, К.А. Абульханова-Славська, А.Г. Асмолов, Б.Г. Ананьєв, Н.В. Кузьміна, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Е.Г. Юдін та ін. Надаючи психологічну характеристику особистостям, вказані вікові критерії цього періоду, охарактеризований соціальний статус подружжя, соціально-психологічні особливості тощо.
2. Виявлено вплив на гендерний вимір психологічного здоров’я особистості. Розглянено сім’ю як осередок соціальної структури суспільства, який виступає регулятором відносин між людьми та збереженням їх здоров’я. Існуючі в суспільстві соціальні норми і культурні зразки задають певні еталони уявлень про те, яким повинне бути здоров’я чоловіка і дружини, батько і мати стосовно дітей, дочки і сина стосовно своїх батьків. Багато уваги психологія сім’ї почала приділяти питанням статево-рольового виховання молоді, формуванню сімейної мотивації, психологічним аспектам сексуальних стосунків, взаємо адаптації шлюбної пари, їх психологічній сумісності. Психологічному аналізу підлягали різні аспекти сімейного життя: витоки утворення сім’ї; формування готовності до шлюбу й подружніх стосунків; загальні тенденції розвитку сім’ї, особливості шлюбно – сімейних міжособистісних взаємин та інші соціально-психологічні проблеми.
3. Проведено психологічне дослідження гендерного виміру психологічного здоров’я особистості за допомогою чотирьох психодіагностичних методик:«Стабільність психологічного здоров’я – коротка форма» опитувальник, «Індивідуальна модель психологічного здоров’я» (А. Козлов), «Експрес-діагностика рівня психоемоційної напруги» (О. Копіна, К. Суслов, Е. Заікін), «Індекс ставлення до здоров’я» (С. Дерябо). Порівнюючи данні чотирьох методик, можна зазначити, що у подружжя виникають деякі проблемі зі здоров’ям, хвилювання до свого здоров’я але не дивлячись на ці проблеми, почувають себе добре. Підвищилися показники життєстійкості, а також її складового компоненту – залученості; в сфері комунікативних умінь відбулися зміни у провідному типі поведінки: підвищилися показники компетентного типу та знизились показники агресивного та залежного типів поведінки.

У мотиваційній сфері відбулися зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані; підвищились показники вольового самоконтролю – загальний індекс та наполегливість – доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал для завершення дії; знизилась загальна незадоволеність свого здоров’я та сімейна тривожність.

1. Розроблено практичні рекомендації щодо гендерного виміру психологічного здоров’я особистості. Найголовнішим у збереженні свого здоров’я є прагнення його підтримки, забезпечення та зберігання. Для цього дорослим потрібно передивитися своє ставлення до свого здоров’я, подолати недоліки, погані звички, багато працювати над собою, адже рівень стресостійкості, захист фізичного і психічного здоров’я від впливу факторів стресу багато в чому залежить від прийомів саморегуляції.

Таким чином, мета дослідження досягнута, усі завдання виконано.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ананьев В.А. Психологическая характеристика тревоги у больных с предъязвенным состоянием и язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук (19.00.04; 14.00.05) / В. А. Ананьев; Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева. - Л., 1988 - 26 с.
2. Андреева А. Д. Психологическая поддержка в семье / Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной.– 2-е изд.– Екатеринбург: Деловая кн., 2000.– С. 128–135.
3. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 59 – 64.
4. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психол. журн.– 1997.– Т. 18, № 5.– С. 7−18. 17. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога). – С. 201 – 211.
5. Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде / И.Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 90 – 97.
6. Братусь Б. С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 6 – 13.
7. Бурлачук Л. Ф. и др. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. − СПб. : Ника-Центр, 2001. − 320 с.
8. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 528 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2001. – 352с.
10. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології / І.С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 4. – С. 31 – 32.
11. Волобой Н.А., Жузжанов О.Т. Преморбидные особенности личности больных язвенной болезнью / Н. А. Волобой, О.Т. Жузжанов // Проблемы медицинской психологи: Сб. научн. трудов. – М., 1976. – С. 76 – 77.
12. Воронич-Семченко Н. Співвідношення інтенсивності перекисного окислення ліпідів (ПОЛ), активності антиоксидантної системи (АОС) та клінічного перебігу виразкової хвороби із типологічними особливостями нервової діяльності хворих / Н. Воронич-Семченко // Галицький лікарський вісник. – 1999. – Т.6, № 2. – С. 10 – 13.
13. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер; пер. с фр. Е.В. Просветиной. – СПб. : Специальная литература, 1999. – 287 с.
14. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. / Ж. Годфруа.– Изд. 2-е, стер.; т. 1; пер. с франц. – М. : Мир, 1996. – 496 с.
15. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М. С. Гончаренко; Харьковский гос. ун-т. – Х. : ХГУ, 1999. – 315 с.
16. Дерябо С. Д. Диагностика образовательной среды / под ред. В. П. Лебедевой, В. И. Пановой / С. Д. Дерябо. − М. : РАО Центр комплексного формирования личности ; Черноголовка, 1997. − С. 69–81.
17. Диагностика здоровья. Психологический практикум /Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
18. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев ; под ред. В. А. Панферова.– Псков, 1994.– 280 с.
19. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – С. 469 – 470.
20. Ильина Т. А. Психофизиология состояний человека / Т.А.Ильина. – Изд. 1-е. − СПб. : Питер, 2005. − 416 с.
21. Кабанов М.М и др. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.М. Смирнов. – Л. : Медицина, 1983. – 311 с.: ил.
22. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида / В.Е. Каган // Тезисы науч. конф. ―Психогенные и психосоматические расстройства‖. – Тарту : Б. и., 1988. – Т. 1. – 204 с.
23. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В.Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86 – 88.
24. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья и соматические заболевания у детей / В. Е. Каган // Неврозы у детей и подростков: Тезисы докл. всесоюз. конф. Москва, 17-18 дек. 1986 г. / Гл. ред. Г.В. Морозов. – М. : Б. и., 1986. – С. 64 – 67.
25. Казначеев В.П. Проблемы человековедения / В.П. Казначеев; под науч. ред. акад. А.И. Субетто. – М.; Новосибирск : Наука, 1997. – 349 с: ил.
26. Казначеев В.П. и др. Донозологическая диаг-ностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Л. : Наука, 1980. – 207 с.
27. Кант И. О способности духа силою только воли побеждать болезненные ощущения / И. Кант // Трактаты и письма. – М. : Наука, 1980. – С. 453 – 457.
28. Кира Е.Ф. и др. Перспективы использования оценки качества жизни гинекологических больных / Е.Ф. Кира, В.Ф. Беженарь, Н.Н. Рухляда // Журнал акушерства и женских болезней. – 1999. – Т. XLVIII, вып. 1. – С. 59 – 62.
29. Киричук О. В. Духовно-катараксична активність особи як фактор її життєтворчості / О. В. Киричук // Обдарована особистість – пошук розвиток, допомога: Матеріали доповідей та повідомлень на Міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 квіт. 1998 р. – К., 1998. – С. 143 – 149.
30. Козлов А. В. Методика диагностики психологического здоровья / А. В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – №6 (12). –С. 110–117.
31. Копина О. С. Экспресс-диагностика уровня психоемоционального напряжения и его источников / О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин // Вопросы психологии. – 1995. – №3. – С. 119–132.
32. Корнієнко О. В. Безпека житєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров`я молоді: [монографія] / О. В.Корнієнко. – К. : Київський університет, 2004. – 264 с.
33. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2004. – 233 с.
34. Логинова Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности / Н. А. Логинова. – Алматы: Казак университеті, 2001. – 176 с.
35. Лушин П.В., Каськова Н.Ф. Интегральная характеристика понятия психическое здоровье / П.В. Лушин, Н.Ф. Каськова // Социальные аспекты псих. здоровья детей и подростков: Матер. междунар. Конгресса. Одесса, 19-22 сентября 1994 г.; АПН Украины; Южноукраинский педагогический ун-т им. К.Д.Ушинского [Ред. А.Я. Чебыкин]. — О., 1994. — С. 15.
36. Маковецька Т.І. Виразкова хвороба у жінок: особистісна характеристика та типи ставлення до хвороби / Т. І. Маковецька // Лікарська справа. – 2003. – №8. – С. 95 – 97.
37. Малейчук Г.И. Психическое и психологическое здоровье: сравнительный анализ понятий / Г. И. Малейчук // Психология и школа. – 2004. – № 3. – С. 24 – 34.
38. Малявин В.В. Чжуан-цзы: Китайский мыслитель VI-III вв. до н. э. / В. В. Малявин. – М. : Наука, 1985. – 309 с.
39. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: [практическое руководство] / В. Д. Менделевич . − М. : МЕДпресс, 2001. − 592 с.
40. Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни: [метод. рекомендации] / Авт.-сост. Л.И. Вассерман и др.; Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева. – Л. : Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т, 1987. – 25,[2] с.: ил.
41. Образ здоров’я у хлопців із затримкою фізичного та статевого розвитку / Г.В.Кукуруза, О.Е.Бєляєва, О.О.Кирилова, С.М.Цилюрик // Медицинская психология. – 2007. – Т. 2, № 3. – С. 87 – 89.
42. Ольшанникова А. Е., Рабинович Л. А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности / А. Е. Ольшанникова, Л. А. Рабинович // Вопросы психологии. − 1974. − № 3. – С. 65 − 74.
43. Оноприев В.И. и др. Перспективы исследования качества жизни в хирургической гастроэнтерологии / В.И. Оноприев, Н.В. Корочанская, Н.И. Клименко // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 2001. – № 5. – С. 19 – 23.
44. Основи практичної психології: [підручник] / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва, В. Рибалка. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – 536 с.
45. Опарин А.А. Влияние Оксида азота и гормонов стресса на состояние защитного слизистого барьера у больных язвенной болезнью, ассоциированной с Helicobacter pylori / А. А. Опарин // Врачебная практика. – 2002. - №3. – С. 5 – 6.
46. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).– К., 2002.– 19 с.
47. Самооценочный тест-вопросник личносной зрелости / Под ред. Ю. З. Гильбуха. – К.: НПЦ, 1993. – 16 с.
48. Силуянова И.В. Духовность как способ жизнедеятельности человека / И. В. Силуянова // Философские науки. – 1990. – № 12. – С. 100 – 104.
49. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
50. Теслюк П.В. Проблеми символічної репрезентації психіки суб’єкта / П.В. Теслюк // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 6. – С. 17 – 20.
51. Юнг К. Г. Психологические типы / Юнг К. Г. – СПб.: Ювента, 1995.– 252 с.
52. L. M. (2011), “Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)”, Journal of Clinical Psychology, 67 (1), pp. 99-110.
53. Keyes, C. L. M. (2009), “Atlanta: A Brief description of the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)”, available at: www.sociology.emory.edu/ckeyes (accessed 26 January 2012).
54. Keyes, C. L. M. (2002), “The mental health continuum: From languishing to flourishing in life”, Journal of Health and Social Behavior, No 43, pp. 207-222.
55. Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 1. International Report / Editors C.Currie, K.Hurrelmann, W.Settertobulte, R.Smith, J.Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p.
56. Клінічна специфіка й особливості психопатогенезу дезадаптивних станів у цивільного населення в умовах соціального стресу і консцієнтальної війни / О. М. Хвисюк, М. В. Маркова, А. Р. Марков [та ін.] // Укр. вісн. психоневрології.— 2017.— Т. 25, вип. 1.— С. 29–36.
57. Шестопалова  Л.  Ф. Індивідуально-психологічні особливості комбатантів із різними формами постстресових психічних розладів / Л. Ф. Шестопалова, В. А. Кожевнікова, О. О. Бородавко // Медична психологія.— 2018.— Т. 13, № 2.— С. 3–6.
58. Брушлинский А.В. Психология субъекта (из лекции А.В.Брушлинского) / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 2003. – Т.24, № 2. – С. 15 – 17.
59. Лапач С.Н. и др. Статистические методы в медикобиологических исследованиях с использованием Excel : Экспериментальные исследования; Клинические испытания; Анализ фармацевтического рынка / С.Н. Лапач, А.В. Чубенко, П.Н. Бабич. – К. : Морион, 2000. – 320 с.: ил.
60. Клинические особенности соматического заболевания и внутренняя картина болезни (на модели ишемической болезни сердца и бронхиальной астмы) / А.Б. Смулевич, А.Я. Сыркин, А.Ш. Тхостов и др. // Клиническая медицина. – 1999. – № 2. – С. 17 – 23.

**ДОДАТОК А**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ОПИТУВАЛЬНИК "СТАБІЛЬНІСТЬ ЗДОРОВ’Я – КОРОТКА ФОРМА А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 1 пара:**

**Опитувальник «Стабільність здоров’я – коротка форма А. Козлов»**

**Таблиця А.1**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя |  |  |  |  |  | 5 |
| цікавість до життя |  |  |  |  |  | 5 |
| задоволення |  |  | 2 |  |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства |  |  |  |  |  | 5 |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  |  |  | 4 |  |

**Продовження Додатку А**

**продовж. табл. А.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  |  |  |  |  | 5 |
| що люди зазвичай хороші |  |  |  |  |  |  | 5 |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями |  |  |  |  |  |  | 5 |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  |  |  |  | 4 |  |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  |  |  | 4 |  |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  |  |  | 4 |  |  |
| що маєте мету та сенс життя |  |  |  |  | 4 |  |  |

**Продовження Додатку А**

**Таблиця А.2**

Чисельні результати (жінка)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя |  |  |  | 3 |  |  |
| цікавість до життя |  |  |  |  |  | 5 |
| задоволення |  |  |  |  |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства | 0 |  |  |  |  |  |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  |  |  | 4 |  |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  | 2 |  |  |  |
| що люди зазвичай хороші |  |  | 2 |  |  |  |

**Продовження Додатку А**

**продовж. табл. А.2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями |  | 1 |  |  |  |  |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  |  |  |  | 4 |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  |  |  | 4 |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  |  |  | 4 |  |
| що маєте мету та сенс життя |  |  |  |  | 4 |  |

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ОПИТУВАЛЬНИК "СТАБІЛЬНІСТЬ ЗДОРОВ’Я – КОРОТКА ФОРМА А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 5 пара:**

**Опитувальник «Стабільність здоров’я – коротка форма А. Козлов»**

**Таблиця А.3**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя | 0 |  |  |  |  |  |
| цікавість до життя |  | 1 |  |  |  |  |
| задоволення |  |  | 2 |  |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства |  |  | 2 |  |  |  |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  | 2 |  |  |  |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |

**Продовження Додатку А**

**продовж. табл. А.3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  |  |  |  | 5 |
| що люди зазвичай хороші |  |  |  |  |  | 5 |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями |  |  |  |  |  | 5 |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  |  |  | 3 |  |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  |  | 3 |  |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  |  |  | 4 |  |
| що маєте мету та сенс життя |  |  |  |  | 4 |  |

**Продовження додатку А**

**Таблиця А.4**

Чисельні результати (жінка)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя |  |  | 2 |  |  |  |
| цікавість до життя |  |  |  | 3 |  |  |
| задоволення |  |  |  | 3 |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства |  |  |  | 3 |  |  |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  |  |  | 4 |  |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  |  |  |  | 5 |
| що люди зазвичай хороші |  |  |  |  |  | 5 |

**Продовження додатку А**

**продовж. табл. А.4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями | 0 |  |  |  |  | 5 |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  | 1 |  |  |  |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  |  | 3 |  |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  | 2 |  |  |  |
| що маєте мету та сенс життя |  |  |  |  |  |  |

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ОПИТУВАЛЬНИК "СТАБІЛЬНІСТЬ ЗДОРОВ’Я – КОРОТКА ФОРМА А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 13 пара:**

**Опитувальник «Стабільність здоров’я – коротка форма А. Козлов»**

**Таблиця А.5**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя |  |  |  |  |  | 5 |
| цікавість до життя |  | 1 |  |  |  |  |
| задоволення |  |  | 4 |  |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства |  |  |  |  |  | 5 |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  |  | 3 |  |  |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |

**Продовження додатку А**

**продовж. табл. А.5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  | 2 |  |  |  |
| що люди зазвичай хороші |  |  | 2 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями |  |  |  |  |  |  | 5 |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  | 1 |  |  |  |  |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  | 2 |  |  |  |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  | 2 |  |  |  |  |
| що маєте мету та сенс життя |  |  |  |  | 4 |  |  |

**Продовження додатку А**

**Таблиця А.6**

Чисельні результати (жінка)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… | Ніколи (0 балів) | 1 – 2 рази (1 бал) | Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали) | Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали) | Майже кожен день (4 бали) | Кожен день (5 балів) |
| щастя |  |  | 2 |  |  |  |
| цікавість до життя |  |  | 2 |  |  |  |
| задоволення |  |  | 2 |  |  |  |
| що можете зробити важливий внесок для суспільства |  |  |  | 3 |  |  |
| належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) |  |  |  | 3 |  |  |
| що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви |  |  |  | 3 |  |  |
| Як часто протягом двох тижнів Ви відчували… |  |  |  |  |  | 5 |
| що люди зазвичай хороші |  |  |  |  |  | 5 |

**Продовження додатку А**

**продовж. табл. А.6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас |  |  |  | 3 |  |  |  |
| задоволення собою як особистістю |  |  |  | 3 |  |  |  |
| що успішно впораєтесь із повсякденними зобов’язаннями |  |  |  |  |  |  | 5 |
| теплі та довірливі стосунки з оточуючими |  |  |  | 3 |  |  |  |
| що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення |  |  | 2 |  |  |  |  |
| впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів |  |  | 2 |  |  |  |  |
| що маєте мету та сенс життя |  | 1 |  |  |  |  |  |

**ДОДАТОК Б**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДИВІДУАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 2 пара:**

**Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров’я А. Козлов»**

**Таблиця Б.7**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой | + |  |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу | + |  |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию | + |  |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья |  | + |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**Таблиця Б.8**

Чисельні результати (жінка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой |  | + |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу |  | + |

**Продовження Додатку Б**

**продовж. табл. Б.8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию |  | + |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья | + |  |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**Продовження додатку Б**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДИВІДУАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 7 пара:**

**Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров’я А. Козлов»**

**Таблиця Б.9**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой | + |  |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу | + |  |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию | + |  |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья |  | + |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**Таблиця Б.10**

Чисельні результати (жінка)

**Продовження додатку Б**

**Таблиця Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой | + |  |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу | + |  |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию | + |  |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья |  | + |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**Продовження додатку Б**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДИВІДУАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я А. КОЗЛОВ"**

**Відповіді 15 пара:**

**Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров’я А. Козлов»**

**Таблиця Б.11**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой | + |  |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу | + |  |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию | + |  |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья |  | + |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**Таблиця Б.12**

Чисельні результати (жінка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Для меня не проблема настроится на рабочее состояние | + |  |
| 2 | Друзья просят у меня совета перед предстоящей важной беседой | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Я пользуюсь каждой возможностью выразить свою точку зрения | + |  |
| 4 | Я имею два и более различных хобби | + |  |
| 5 | Я верю в судьбу | + |  |
| 6 | Я люблю игры на эрудицию | + |  |
| 7 | Главное чтоб я понимал смысл своих действий, а не моя семья |  | + |
| 8 | Если человеку плохо, то его надо выслушать, а не давать советы |  | + |
| 9 | Если и ставить себе какие-то цели то на миллион |  | + |
| 10 | Я соблюдаю принятые правила, даже если они мне не нравятся | + |  |
| 11 | Если я что-то говорю, значит я сумею это аргументировать | + |  |
| 12 | Я не понимаю человека пол часа любующегося одной и той же картиной |  | + |
| 13 | У меня есть духовный наставник | + |  |
| 14 | Нет такой деятельности, которую я бы не смог освоить при адекватном обучении |  | + |
| 15 | Меня расстраивает если в семье что-то происходит без согласования со мной | + |  |
| 16 | Если человек способен на подлость, он не достоин прощения | + |  |
| 17 | Я не проявляю нервность в ситуации ожидания | + |  |
| 18 | Меня смущает большое скопление людей |  | + |
| 19 | Если я проиграл то непременно буду искать возможность отыграться |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 | Я имею увлечение, требующее творческого подхода |  | + |
| 21 | Лучше брак по расчету, чем бедное существование | + |  |
| 22 | Меня легко заинтересовать новым материалом | + |  |
| 23 | Я не готов жертвовать семейными мероприятиями ради корпоративных | + |  |
| 24 | Как-бы плохо человек не поступил, в конце концов я его прощу |  | + |
| 25 | В жизни многое зависит от того насколько тебе повезет | + |  |
| 26 | Я не получаю удовольствия от публичных выступлений | + |  |
| 27 | Я не всегда могу объяснить почему считаю именно так |  | + |
| 28 | Мои знакомые восхищаются моим творчеством | + |  |
| 29 | Разведенные, но богатые родители способны дать больше своему ребенку чем благополучные но бедные |  | + |
| 30 | Взявшись за новый материал, я с трудом понимаю сколько времени потребуется на его освоение | + |  |
| 31 | Если в семье один из супругов переходит на крик, то второй должен сдерживаться |  | + |
| 32 | Если у человека проблема я скорее предложу реальную помощь, чем приму роль «жилетки» | + |  |
| 33 | В последнее время окружающие проявляли ко мне отношение, которого я не заслужил (хорошее или плохое) |  | + |
| 34 | Я предпочитаю шумные вечеринки тихим семейным праздникам | + |  |
| 35 | Наличие своей точки зрения важнее, чем умение ее аргументировать |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 36 | Я не пойду на выставку, если она не имеет отношения к моим интересам | + |  |
| 37 | К каждому живому растению нужно относиться с таким же уважением как к человеку | + |  |
| 38 | Такая вещь как неспособность к математике существует |  | + |
| 39 | Когда я не могу объяснить близким что именно меня беспокоит, я очень расстраиваюсь | + |  |
| 40 | Эмоциональная поддержка важнее материально | + |  |
| 41 | Цель нужно либо достигать полностью, либо отказываться от нее | + |  |
| 42 | «Человек умеющий прощать» – это обо мне | + |  |
| 43 | Я неоднократно слышал от людей, что привлекаю к себе слишком много внимания | + |  |
| 44 | Если я и не проявлю себя в жизни, то только потому, что не занимаюсь любимым делом | + |  |
| 45 | Я бы рад если бы мои родители жили за границей и обеспечивали меня | + |  |
| 46 | Мой девиз «Все в жизни знать невозможно» |  | + |
| 47 | Я принимаю участие во всех семейных делах, пусть даже не мужских (не женских) | + |  |
| 48 | Даже плохой человек достоин того, чтоб его поняли и приняли | + |  |
| 49 | Я принимаю рациональные решения даже в нестандартной ситуации | + |  |
| 50 | В споре я оперирую чаще аргументами, чем криком | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 51 | Я не стану общаться с человеком, который говорит А и не может сказать Б | + |  |
| 52 | Я не куплю вещь только из-за того, что она привлекательна внешне | + |  |
| 53 | Я верю в чудесные выздоровления | + |  |
| 54 | Чаще всего я планирую свой день | + |  |
| 55 | Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, я выберу последнее | + |  |
| 56 | Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, проявление слабости | + |  |
| 57 | Я приму комплимент в свой адрес, даже если не заслужил его | + |  |
| 57 | Для меня не проблема завести знакомство на улице | + |  |
| 59 | Я прагматичный человек и знаю предел своих возможностей |  | + |
| 60 | Проявление творчества требует определенных условий | + |  |
| 61 | Дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помочь | + |  |
| 62 | 62. Меня интересует только то знание, которое я смогу применить на практике |  | + |
| 63 | Если один из супругов имеет собственное увлечение, то он должен приложить все усилия чтоб второй нашел свое | + |  |
| 64 | Меня раздражают люди, которые ведут себя не так как положено |  | + |
| 65 | Меня легко вывести из себя | + |  |
| 66 | Я предпочитаю холодную войну переговорам | + |  |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 67 | Пока я не добьюсь своего, не успокоюсь | + |  |
| 68 | Если бы я имел больше возможностей, я бы выбрал другой жизненный путь | + |  |
| 69 | Охота – это варварство | + |  |
| 70 | Мне легче чем остальным дается изучение нового материала | + |  |
| 71 | Я занимаюсь и буду заниматься только тем, что приносит пользу моей семье | + |  |
| 72 | Если я давал себе обещание, то обязательно выполнял его | + |  |
| 73 | Если я нарушаю какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия | + |  |
| 74 | В ситуации где другой бы промолчал, я скажу |  | + |
| 75 | Я скорее приобрету более красивую вещь, чем более практичную |  | + |
| 76 | Я не стану разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением | + |  |
| 77 | Меня привлекают исследовательские проекты | + |  |
| 78 | Я легко переношу одиночество | + |  |
| 79 | Роль тамады скорее всего не доставила бы мне удовольствие | + |  |
| 80 | Уметь выигрывать важнее, чем уметь проигрывать |  | + |
| 81 | Меня одинаково привлекает и чтение литературы и общение с людьми |  | + |
| 82 | Между букетом и стихами я бы предпочел(ла) в свой адрес вторые |  | + |

**Продовження додатку Б**

**продовж. табл. Б.12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 83 | Я всегда нервничаю если мне приходится стоять в очереди | + |  |
| 84 | Я умею явно конфликтные ситуации переводить в конструктивное русло | + |  |
| 85 | После того как меня отвлекли я легко возвращаетесь к прерванной еятельности |  | + |
| 86 | 86. Обо мне говорят «Хорошо воспитанный человек» | + |  |

**ДОДАТОК В**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ЕКСПРЕС – ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ"**

**Відповіді 3 пара:**

**Методика «Експрес – діагностика рівня психоемоційної напруги»**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.13**

**«Експрес – діагностика рівня психоемоційної напруги»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |

**Продовження додатку В**

**продовж. табл. Б.13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Таблиця В.14**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

**Продовження додатку В**

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Таблиця В.15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах | |
| 1) Ваші житлові умови | 4 | |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 | |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 4 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 5 | |

**Продовження додатку В**

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Таблиця В.16**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 5 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 5 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 5 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 4 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 4 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Чоловік

**Продовження Додатку В**

7. Вік: \_\_35\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? 1 – робітник; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; **6 – домогосподарка**; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**Продовження Додатку В**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.17**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Таблиця В.18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. Б.18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Таблиця В.19**

|  |  |
| --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах |
| 1) Ваші житлові умови | 4 |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 |

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. Б.19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 3 | |

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. Б.20**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 3 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 3 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 5 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 3 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 3 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Жінка

7. Вік: \_\_35\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? 1 – робітник; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; **6 – домогосподарка**; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

**Продовження Додатку В**

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**Продовження Додатку В**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ЕКСПРЕС – ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ"**

**Відповіді 4 пара:**

**Методика «Експрес – діагностика рівня психоемоційної напруги»**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. В.21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. В.22**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах | |
| 1) Ваші житлові умови | 4 | |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 | |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 3 | |

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. В.23**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 3 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 3 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 4 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 3 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 3 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Чоловік

7. Вік: \_\_38\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? **1 – робітник**; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; 6 – домогосподарка; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

**Продовження додатку В**

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**Продовження Додатку В**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Таблиця В.25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. В.25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Таблиця В.26**

|  |  |
| --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах |
| 1) Ваші житлові умови | 4 |

**Продовження Додатку В**

**продовж. табл. В.26**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 | |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 3 | |

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Продовження Додатку В**

**Таблиця В.27**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 3 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 3 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 5 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 5 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 3 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Жінка

7. Вік: \_\_35\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? 1 – робітник; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; **6 – домогосподарка**; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

**Продовження Додатку В**

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**Продовження Додатку В**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ЕКСПРЕС – ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ"**

**Відповіді 5 пара:**

**Методика «Експрес – діагностика рівня психоемоційної напруги»**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.28**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Таблиця В.29**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Продовження Додатку В**

**Таблиця В.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах | |
| 1) Ваші житлові умови | 4 | |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 | |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 3 | |

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Продовження Додатку В**

**Таблиця В.31**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 3 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 3 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 4 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 4 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 3 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Чоловік

7. Вік: \_\_43\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? **1 – робітник**; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; 6 – домогосподарка; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

**Продовження Додатку В**

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**Продовження Додатку В**

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

**4 - гарне**

5 - дуже гарне

1. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень:

**Таблиця В.32**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Мабуть, я нервова людина | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я дуже переймаюся своєю роботою | 1 | **2** | 3 | 4 |
| Я часто відчуваю нервову напругу | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість | 1 | **2** | 3 | 4 |
| До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно | 1 | 2 | **3** | 4 |
| У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки | 1 | 2 | 3 | **4** |

1. Як Ви почуваєте себе останнім часом?

**Продовження Додатку В**

**Таблиця 33**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Погоджуюсь | Скоріше погоджуюсь | Скоріше не погоджуюсь | Не погоджуюсь |
| Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Мій душевний стан та настрій став гіршим | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У цілому моє життя складається вдало | 1 | 2 | **3** | 4 |
| Я став не благополучною людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Я почуваю себе щасливою людиною | **1** | 2 | 3 | 4 |
| У моєму житті відбулися зміни в гірший бік | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті є джерело радості і підтримки | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій | **1** | 2 | 3 | 4 |
| Моє життя стало краще | 1 | **2** | 3 | 4 |
| У моєму житті багато чого не вдається | **1** | 2 | 3 | 4 |

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

**Продовження Додатку В**

**Таблиця В.34**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Умови життя | Оцінка в балах | |
| 1) Ваші житлові умови | 4 | |
| 2) Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт і т.п.) | 4 | |
| 3) Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту й т.п.) | 4 | |
| 4) Умови Вашої праці | 3 | |
| 5) Гроші, дохід | 3 | |
| 6) Можливості використання грошей | 4 | |
| 7) Медичне обслуговування | 3 | |
| 8) Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, преса й т.п.) | 5 | |
| 9) Дозвілля, спорт, розваги | 3 | |
| 10) Можливість підтримувати культурний рівень (кіно, музей, книги й т.п.) | 4 | |
| 11) Політична ситуація в регіоні проживання | 3 |
| 12) Соціальна й правова захищеність (почуття безпеки) | 5 | |
| 13) Воля віросповідання, політичної активності | 3 | |

1. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

**Продовження Додатку В**

**Таблиця В.35**

|  |  |
| --- | --- |
| Сторони життя | Оцінка в балах |
| 1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.) | 4 |
| 2) Відносини в сім'ї | 3 |
| 3) Діти: їх здоров'я й благополуччя | 5 |
| 4) Харчування | 3 |
| 5) Відпочинок | 4 |
| 6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 5 |
| 7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах | 3 |
| 8) Положення в суспільстві | 4 |
| 9) Життєві перспективи | 3 |
| 10) Любов, сексуальне життя | 4 |
| 11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері | 4 |

6. Ваша стать: Жінка

7. Вік: \_\_40\_\_\_років.

8. Освіта: 1 - початкова й нижче 2 - неповна середня 3 - середня загальна **4 - середня спеціальна** 5 - незакінчена вища 6 - вища.

9. До якої суспільної групи Ви відноситесь? 1 – робітник; 2 – службовець; 3 - пенсіонер за віком; 4 - пенсіонер по інвалідності; 5 - учень, студент; **6 – домогосподарка**; 7 – безробітний; 8 – підприємець; 9 – селянин; 10 – інше.

10. Сімейний стан: **1 - одружений (заміжня);** 2 - ніколи не був одруженим (заміжньою); 3 - розлучений(а), живу окремо; 4 - удівець (вдова).

**Продовження Додатку В**

11. Місце проживання: Верхня Тепла, Станично-Луганський р-н, Луганська обл.

**ДОДАТОК Г**

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДЕКС СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ’Я С. ДЕРЯБО"**

**Відповіді 11 пара:**

**Методика «Індекс ставлення до здоров’я» (С. Дерябо)**

**Таблиця Г.36**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |

**Таблиця Г.37**

Чисельні результати (жінки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДЕКС СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ’Я С. ДЕРЯБО"**

**Відповіді 12 пара:**

**Методика «Індекс ставлення до здоров’я» (С. Дерябо)**

**Таблиця Г.38**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |

**Таблиця Г.39**

Чисельні результати (жінки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.39**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.39**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.39**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.39**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.39**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**МЕТОДИКА "ІНДЕКС СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ’Я С. ДЕРЯБО"**

**Відповіді 14 пара:**

**Методика «Індекс ставлення до здоров’я» (С. Дерябо)**

**Таблиця Г.40**

Чисельні результати (чоловік)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.40**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.40**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.40**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.40**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |

**Продовження Додатку Г**

**Таблиця 41**

Чисельні результати (жінки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. А.  Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я реагирую лишь на существенные расстройства |
| 2. А.  Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть |
| 3. А.  Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я найду способ вежливо отказаться |
| 4. А.  Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не заставляю их это делать |
| 5. А.  Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.41**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. А.  Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда этим не занимался |
| 7. А.  Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку |
| 8. А.  Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Все это в основном покупается по моей инициативе |
| 9. А.  После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко |
| 10. А.  Когда в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), очереди и т. д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я невольно стараюсь прислушаться к нему |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.41**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11. А.  Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия |
| 12. А.  Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам |
| 13. А.  С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья |
| 14. А.  Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т. п. о здоровом образе жизни | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.41**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. А.  Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать» | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не наносить вред своему здоровью |
| 16. А.  К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я активно пропагандирую здоровый образ жизни |
| 17. А.  Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия |
| 18. А.  Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Меня привлекают книги на другие темы |
| 19. А.  Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т. п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни |

**Продовження Додатку Г**

**продовж. табл. Г.41**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20. А.  Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я не готов давать советы людям по этой проблеме |
| 21. А.  Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я сам испытываю подобные ощущения |
| 22. А.  Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т. п. | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам |
| 23. А.  Я трачу значительную часть своих доходов порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  Я трачу деньги на свое здоровье только в случае необходимости |
| 24. А.  Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей | 9-1.jpg (1098 bytes) | Б.  У меня бывали подобные конфликты |