

Міністерство освіти і науки України
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Інститут гуманітарної підготовки та державного управління
Кафедра публічного управління та адміністрування

Кушнірюк Сергій Володимирович

(прізвище, ім'я, по батькові)

УДК _____

(індекс)

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Фізичне і психічне здоров'я державного службовця

(назва роботи)

281 публічне управління та адміністрування

(назва освітньої програми)

281 публічне управління та адміністрування

(шифр і назва спеціальності)

С. В. Кушнірюк

(підпис, ініціали та прізвище здобувача освітнього ступеня)

Науковий керівник Остап'як В. І.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання) (підпис)

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

І. П. Лопушинський

(посада) (підпис) (дата) (ініціали та прізвище)

Рецензент

Л. С. Мосора

(посада) (підпис) (дата) (ініціали та прізвище)

Робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Івано-Франківськ - 2023

АНОТАЦІЯ

Кушнірюк С. В. Фізичне і психічне здоров'я державного службовця – Рукопис.

Магістерська робота за спеціальністю 281 – «Публічне управління та адміністрування». – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу. – Івано-Франківськ, 2023.

У магістерській роботі досліджено здоров'я як системне поняття, розкрито питання цінності фізичного здоров'я людини, особливостей психічного та соціального здоров'я. Описано вплив інтенсифікації професійної діяльності на здоров'я державних службовців, дано характеристику нормативно-правовому полю щодо виконання/невиконання державним службовцем посадових обов'язків за станом здоров'я. Запропоновано рекомендації щодо покращення фізичного здоров'я державного службовця та підтримки їх психічного здоров'я.

Матеріали магістерської роботи будуть корисними для органів державної влади, місцевого самоврядування та громадян, а також можуть бути використані у процесі підвищення кваліфікації чи професійного навчання публічних управлінців.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, здоров'я державного службовця.

ANOTATION

Kushniriuk S.V. Physical and mental health of a civil servant - Manuscript.

Master's thesis on specialty 281 - "Public management and administration". - Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas. – Ivano-Frankivsk, 2023.

In the master's thesis, health as a systemic concept was investigated, the question of the value of human physical health, the peculiarities of mental and social health was revealed. The impact of the intensification of professional activity on the health of civil servants is described, and the normative legal field regarding the performance/non-performance of official duties by a civil servant due to the state of health is described. Recommendations for improving the physical health of civil servants and supporting their mental health are offered.

The materials of the master's work will be useful for state authorities and citizens, and can also be used in the process of improving the qualifications or professional training of public managers.

Keywords:. health, physical health, mental health, health of a civil servant.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ	9
1.1 Здоров'я як системне поняття	9
1.2 Цінність фізичного здоров'я людини	20
1.3 Особливості психічного здоров'я	22
1.4 Поняття про соціальне здоров'я	29
РОЗДІЛ 2 ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ	35
2.1 Вплив інтенсифікації професійної діяльності на здоров'я державних службовців	35
2.2 Нормативно-правове поле щодо виконання/невиконання державним службовцем посадових обов'язків за станом здоров'я	39
2.3 Детермінанти забезпечення здоров'я персоналу органу державної служби	44
РОЗДІЛ 3 УМОВИ ПІДТРИМКИ ЯКІСНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖАВНИМИ СЛУЖБОВЦЯМИ	49
3.1 Рекомендації щодо покращення стану фізичного здоров'я державного службовця	49
3.2 Підтримка психічного здоров'я державних службовців - як запоруки ефективності виконання ними посадових обов'язків	62
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови високого темпу економічного розвитку у світі, і в тому числі в Україні, ставлять усе більші вимоги до ринку праці, який потребує досвідчених професіоналів, здатних якісно виконувати свої професійні обов'язки. Однією із найважливіших умов успішного професійного функціонування є професійне здоров'я працівника. Саме професійне здоров'я є одним із основних показників «якості життя», а також важливою умовою ефективності трудової діяльності, яка включає в себе не тільки високу продуктивність і якість праці, але й їх співвідношення із витраченими зусиллями працівника. В умовах праці здоров'я стає суб'єктивною самоцінністю для працюючої людини, і є комплексним механізмом підвищення результативності та якості праці. Проблема здоров'я має виражений комплексний характер і тому виявляється, що тут потрібні також пошук, вирішення певних питань, рекомендації, що стосуються компетенцій фахівців різних галузей, які могли б забезпечити розробку дієвих фізичних, психологічних, організаційних стратегій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, інноваційних підходів у системі управління здоров'ям людини і підтриманням його на належному рівні.

Підвищений інтерес до здоров'я та здорового способу життя для сучасного суспільства є цілком закономірним, оскільки виступає необхідною умовою активної і повноцінної життєдіяльності людини. Негативні зміни і порушення в стані здоров'я призводять до небажаних наслідків і позначаються на звичному способі життя, сформованій практиці соціальних контактів, зумовлюють можливу втрату професійної дієздатності, змушують корегувати плани на майбутнє.

Глобалізаційні державотворчі процеси, що характеризуються швидкою зміною технічних, освітніх, громадських пріоритетів суспільного розвитку обумовлюють необхідність засвоєння та адаптування громадян до темпів і

вимог соціального життя.

Дедалі складнішим стали вимоги до державних службовців висуваються з метою підвищення ефективності роботи, вимагаючи в такий спосіб ознак професіоналізму. Сучасний український державний службовець усе більше зазнає тиску соціально-економічних, морально-етичних, політичних і психологічних факторів на фоні високого рівня суспільних очікувань і, у тому числі, соціальної ролі як взірця втілення професіоналізму.

Стійка тенденція погіршення здоров'я державних службовців, що спостерігається останнім часом, є однією з найважливіших проблем охорони здоров'я перш за все здорової людини, незважаючи на те що в орбіті наукових досліджень сьогодні це питання розглядають з точки зору вирішення глобальних проблем: екологічних, демографічних, соціальних, ресурсних тощо. І це не дивно, тому що здоров'я є феноменом багатофакторним, вельми складним і системним явищем.

Стан наукового обґрунтування. Дослідження питань здоров'я людини останніми роками набули великої популярності, а інтерес до пошуку шляхів покращення стану здоров'я - зріс надзвичайно. Таке пожвавлення викликане процесами інтенсифікації праці, раптовими змінами та трансформаціями, що відбулися в економічній та політичній сферах в світі і нашій державі зокрема.

Створені цілі наукові напрямки, проводяться дослідження з питань загального ментального здоров'я людини, здоров'я в системі публічного управління. В той же час, питання здоров'я особистості і зокрема державного службовця представляє собою складну концепцію на межі різних наук: медицини, валеології, психології управління, соціології.

Саме питання здорового способу життя в органах державної влади стали предметом фундаментальних, системних досліджень багатьох науковців. За останнє пів сторіччя зарубіжні і вітчизняні вчені мають численні напрацювання в цьому напрямку: Callahan K., Calman K., Eurenus E., Brodin N., Goodwin R., Engstrom G., Lipowski Z., Morgeson, F., Humphrey S., Амосов М. Астаф'єва К., Адамовська В., Галецька І., Горяна Л., Гринь О.,

Гриценко В., Карамушка Л., Кашлюк Ю., Колотій Н., Корнієнко О., Коцан І., Лісова О., Ложкін Г. В., Максименко С., Мушкевич М., Петрик О., Приходько В., Пустовойт О., Серьогін С., Ситник С., Соколовський С., Терещенко К., Толкунова І., Федько О., Шаронова І., Шупта І., Ярема Н. та ін.

Варто сказати, що досить часто наукові дослідження стосуються загальних питань здоров'я, і, попри досить велику кількість досліджень з питань ментального здоров'я державних службовців залишається не до кінця розв'язаною проблема психічного, фізичного і соціального здоров'я, принципів його дотримання, що свідчить про їх дискусійність у теоретичній і в практичній площинах.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить, що стан розроблення зазначеної проблеми мають певні прогалини і обмеженість, що зумовлює необхідність системних досліджень здоров'я державного службовця та пошуку шляхів його підтримки в органах державної влади..

Мета магістерської роботи полягає у дослідженні аспектів фізичного і психічного здоров'я державного службовця.

Завдання дослідження обумовлені актуальністю теми та метою і передбачають наступне:

- дослідити сутність здоров'я як системного поняття;
- описати цінність та особливості фізичного та психічного здоров'я людини;
- з'ясувати характеристики соціального здоров'я;
- дослідити вплив інтенсифікації професійної діяльності на здоров'я державних службовців;
- вивчити питання нормативно-правового поля щодо виконання/невиконання державним службовцем посадових обов'язків за станом здоров'я;
- з'ясувати детермінанти забезпечення здоров'я персоналу органу державної служби;

- запропонувати рекомендації щодо покращення фізичного здоров'я державного службовця;
- описати умови підтримки психічного здоров'я державних службовців - як запоруки ефективності виконання ними посадових обов'язків.

Об'єкт дослідження: вплив діяльності державного службовця на стан його здоров'я.

Предмет дослідження: виявлення умов дотримання фізичного і психічного здоров'я державного службовця.

Методологічна основа роботи. Під час написання магістерської роботи було використано наступні методи: загальнонаукові (формально-логічний, соціологічний, системний, порівняльний) загальні логічні методи теоретичного аналізу (аналіз, узагальнення, порівняння, абстрагування, аналогія).

Новизна отриманих результатів. Розвинуто питання умов дотримання психічного і фізичного здоров'я державного службовця.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані при підготовці практичних занять для студентів, магістрантів, для курсів підвищення кваліфікації органів державної влади, а також можуть слугувати основою для подальших наукових пошуків.

Структура роботи. Логіка проведеного дослідження зумовила структуру роботи: вступ, три розділи, висновки. У магістерській роботі є один рисунок та три таблиці. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки. Список використаних джерел містить 90 найменувань.

РОЗДІЛ 1 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ

1.1 Здоров'я як системне поняття

Проблема здоров'я людини за своєю практичною значущістю та актуальністю є однією з найскладніших і пріоритетних наукових проблем. Проте, не зважаючи на важливість дати всебічне і вичерпне його визначення, завдання виявляється непростим.

Здоров'я - це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду.

Перелік визначень здоров'я людини, що нараховує кілька десятків дефініцій, представлений різноманіттям трактувань і різнорідністю ознак. Узагальнюючи точки зору різних фахівців на феномен здоров'я, можна сформулювати ряд базових положень:

- здоров'я не існує в абсолютному значенні, абсолютне здоров'я - це ідеал;
- кожна людина здорова умовно, оскільки ніхто не може бути повністю здоровим протягом усього життя;
- людина може бути здоровою тільки в певних умовах, тому що існують відповідні (сприятливі) і невідповідні (несприятливі) умови для конкретної особи.

Істотним є виділення найбільш типових ознак, елементів визначення здоров'я. Одним з них є таке: *здоров'я* - це повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил,

принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів¹.

Ця ознака в достатній мірі узгоджується з визначенням здоров'я, яке було сформульоване в Статуті ВООЗ в 1948 р., де зазначалося, що *здоров'я* - це такий стан людини, якій властиві не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, а й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя².

Звернімося до п'ятивимірної моделі здоров'я. Кожен із п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини (рис.1.1):.



Рис.1 1 - Пятивимірна модель здоров'я

У Міжнародному науково-навчальному центрі інформаційних технологій і систем Національної академії наук та Міністерстві освіти і науки України було розроблено відкриту концепцію здоров'я де в цілому, здоров'я включає в себе такі складові: фізичне, психічне і соціальне³. За цією концепцією здоров'я розглядається як складно організована інформаційна

¹ Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К. : Здоров'я, 1990. 258 с.

² Статут ВООЗ URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>

³ Гриценко В., Белов В., Котова А., Пустовойт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. Вісник національної академії наук. 2006. № 6. С. 51-56.

система біологічної, психічної, соціальної природи, вивчення якої потребує системного підходу, що дає змогу досліджувати структурно-функціональну організацію об'єкта з погляду речовинних, енергетичних, інформаційних процесів. Тобто здоров'я - це: по-перше, інтегральна взаємодія трьох статусів: фізичного, психічного та соціального; по-друге, нормальне внутрішньосистемне функціонування статусів (фізичного, психічного, соціального) як потенційного базису індивіда й адекватний системно-середовищний їх прояв у соціальній поведінці особистості; по-третє, стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньосистемний і системно-середовищний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) та інформаційний і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я).

Основними факторами, що впливають на фізичне здоров'я, є система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, а також гігієнічні процедури.

На психічне здоров'я передовсім впливає система ставлення людини до себе, до інших людей, до життя в цілому; життєві установки і цінності; особистісні особливості.

Соціальне здоров'я залежить від особистісного та професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). На духовне життя впливають: висока моральність, осмисленість і наповненість життя, гармонія з собою і оточуючим світом, Любов і Віра.

Для того, щоб визначити стан фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, слід розкрити :

- зв'язок спадковості людини (генетичний потенціал здоров'я) і його здоров'я;

- природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, психофізіологічні особливості, властивості темпераменту, риси характеру тощо;
- зв'язок здоров'я з умовами навколишнього середовища;
- зв'язок здоров'я із способом життя людини (рівень, якість, стиль, режим життя, наявність шкідливих звичок);
- залежність здоров'я від ставлення до нього людини, від установок на здоровий спосіб життя, на розуміння людиною своїх можливостей (психологічний ресурс) тощо.

Безумовно, більш перспективною для оцінки здоров'я уявляється концепція, яка пропонує не тільки різні показники, що відображають нездоров'я (рівень захворюваності) як конкретної людини, так і суспільства в цілому, а й позитивні, що відображають здоров'я (наприклад, питома вага осіб, кількість довгожителів, кількість осіб, які мають хороше самопочуття тощо).

Аналіз сутнісних ознак здоров'я можна розглядати відповідно до ряду концептуальних моделей визначення поняття здоров'я⁴:

- медичної;
- біомедичної;
- біосоціальної;
- ціннісно-соціальної.

Однією з найпопулярніших є ціннісно-соціальна модель⁵. Виходячи з неї, здоров'я - це цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в різних видах суспільної діяльності та соціального життя.

Визначення здоров'я, сформульоване ВООЗ, найбільшою мірою відповідає ціннісно-соціальній моделі, де підкреслюється, що всебічна

⁴ Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) // Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. 4.- Ч. 1. 2002. С. 11-20.

⁵ Вороненко Ю.В., Зоріна С.М. Здоров'я населення // Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: підручник для студ. вищих навч. закл. III-IV рівнів акредитації; під ред. Ю.В. Вороненка, В.Ф. Москаленка. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. С. 32 - 41.

повнота людського життя як найбільші цінності обумовлюється здоров'ям. Насолода життям передбачає наявність здоров'я. Цінність людського життя є абсолютною, оскільки воно - це єдина умова і критерій для існування будь-якої іншої цінності. Здоров'я людини залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше знаходяться соціально-психологічні передумови та фактори. Основними і визначальними факторами здоров'я є⁶:

- спосіб життя - 50-55 %;
- зовнішнє середовище - 20-25 %;
- генетична схильність - 15-20 %;
- охорона здоров'я - 8-10 %.

Проте, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то зможе навчитися контролювати і зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні стосунки, позбавитися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я ми маємо шанс його зміцнювати і вдосконалювати людину разом з її здоров'ям.

Здоров'я впливає на розвиток адаптивності поведінки в життєвому середовищі. Розширення рамок свідомості неминуче призводить до розуміння людиною її незатребуваних здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Існують різні визначення поняття здоров'я. Так, дослідники Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. ґрунтовно вивчаючи це питання посилаються на дослідження провідних вчених. Так, І.І. Брехман підкреслює, що здоров'я - це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою, а один із засновників валеології - Т.Ф. Акбашев, називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, який задається

6 Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.Київ: 2018. 156 с.

природою і реалізується або не реалізується людиною. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. розуміють здоров'я як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінюваними умовами середовища⁷.

Зазвичай людина вважає, що нездоров'я є результатом поганого харчування, некомфортного життя, забруднення середовища проживання, відсутність належної медичної допомоги. Хоча багато людей в різних країнах мають все у надлишку, проте й у них існує маса проблем зі здоров'ям. Традиційно сучасна людина займається лікуванням хвороб, а не турботою про здоров'я. У результаті йде боротьба з хворобами на тлі поступового погіршення, занепаду здоров'я. Підвищення рівня здоров'я пов'язане не тільки з розвитком медицини, поліпшенням харчування тощо, а зі свідомою, розумною роботою самої людини з відновлення і розвитку життєвих ресурсів, з перетворення здорового способу життя у фундаментальну складову образу "Я". Людство постійно займалося пошуком взаємозв'язків між фізичним і духовним здоров'ям особистості, але лише останнім часом виник науковий напрям, пов'язаний з проблемами вивчення психологічних умов і факторів, які визначають здоров'я людини, де основний принцип - «Пізнай і сотвори себе».

Таким чином, у питанні здоров'я людині належить цілеспрямована і послідовна робота з повернення особистості до самої себе, освоєння нею свого тіла, розуму, розвитку «внутрішнього спостерігача» (уміння чути, бачити, відчувати себе). Ці ідеї співвідносяться з рядом принципів гуманістичної психології. Її основоположник К. Роджерс (1994) вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організму і як важливе джерело інформації використовує швидше свої відчуття, почуття і думки, ніж поради інших⁸. Але в житті людина діє і навпаки. Тисячоліттями вона віддавала своє

⁷ Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

⁸ Колотій Н.М. Формування психологічного здоров'я особистості. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2001. Вип. 6. С. 143–148

тіло в руки лікарів, і поступово воно перестало бути предметом її особистої турботи, вона перестала відповідати за сили і здоров'я свого тіла.

Рівні здоров'я можна уявити як динамічні стани на лінійці, на одному кінці якої - передчасна смерть, а на другому - ідеальне здоров'я. Між теоретичним поняттям «досконале здоров'я» і хворобою існують проміжні стадії.

Абсолютно здоровий - стан організму, за якого всі органи і системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

Практично здоровий - організм підтримує всі показники в межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати значні навантаження і за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у навколишньому середовищі.

Збій адаптації - внаслідок тривалого впливу несприятливих факторів в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність імунної системи.

Передхвороба - накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит, порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, наростають втомлюваність і ризик виникнення захворювань.

Хвороба - патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів).

Стан здоров'я людини в різні періоди життя не може залишатися стабільним і незмінним і не залежати від різних причин і умов життєдіяльності. Тому для вирішення практичних завдань здоров'я, реалізації оздоровчих і профілактичних програм запобігання захворюванню важливо зрозуміти взаємозв'язок між тими факторами, що сприяють здоров'ю та тими, що ведуть до його порушення або хвороби.

У дослідженні Корнієнко О. виділено три групи психологічних факторів, що безпосередньо корелюють і є взаємозалежними зі здоров'ям і хворобою людини⁹:

- незалежні фактори;
- передавальні фактори;
- мотиватори.

Найбільш значною мірою зі станом здоров'я людини пов'язані незалежні, або попередні фактори. Вони включають специфічні особистісні характеристики та поведінкові особливості, а також різні когнітивні, демографічні й соціальні ресурси людини¹⁰.

До незалежних факторів належать:

Фактори, що сприяють здоров'ю (або захворюванню). Це можуть бути поведінкові патерни, що залежать від фактора поведінки типу А, котрий впливає на виникнення серцево-судинних захворювань, та формуючого комплексу характеристик, які отримали назву «потенціал ворожості» або варіанти поведінки типу В, протилежні першому типу.

Підтримуючі диспозиції - це особистісні конструкти і характеристики, пов'язані з індивідуально-психологічними можливостями реагування на виникаючі труднощі в різній манері - оптимістичній або песимістичній, залежно від інформованості або життєвих установок людини.

Емоційні патерни, пов'язані з нездатністю адекватного опису людиною власних психоемоційних станів, труднощами чуттєвого вираження своїх відчуттів і досвіду, що є характерним для поведінки типу С, який отримав назву «репресивного особистісного стилю».

До когнітивних чинників відносять уявлення про здоров'я і хворобу, про норму в психіці і соматіці, різноманітні моделі і варіанти профілактики, гігієни, установки, норми і правила поведінки, розуміння ступеня ризику,

⁹ Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К.: Київський університет, 2004. 264 с.

¹⁰ Ложкін Г. В., Носкова О.В., Толкунова И. В. Психологія здоров'я людини / Під. ред. В. І. Носкова. Севастополь: Вебер, 2003. 257 с.

самооцінку рівня здоров'я тощо. У групі когнітивних факторів базовими поняттями є здоров'я, здоровий спосіб життя, здорова поведінка, якість життя.

Серед найбільш значущих чинників соціального середовища, які впливають на здоров'я, можна виділити такі: фактор соціальної підтримки (фасилітації), фактор сім'ї та фактор професійного оточення. Як у сукупності, так і окремо кожен з них може певною мірою сприяти підтриманню здорового способу життя, протидіяти нездоровій поведінці, позитивно впливати на формування міжособистісних відносин, створювати комфортне середовище для життєдіяльності людини. Проте, фактори соціального середовища можуть чинити і негативний вплив на здоров'я людини, відіграючи роль стимулятора захворювань, до яких входять асоціальна й неадаптивна поведінка.

Демографічні фактори, представлені гендерними відмінностями (фактор статі) та індивідуальними копінг-стратегіями, що впливають на здоров'я чоловіків і жінок, стали розглядатися з недавнього часу. Відомо, що з віком посилюється залежність між індивідуальним здоров'ям людини і впливом на нього різних змінних соціального середовища. Якщо раніше увага фокусувалася на біологічних вікових змінах, то нині акцент робиться на факторі сприйняття людиною свого віку, зокрема, на адекватному розумінні та оцінюванні ознак, характерних для старіння. Як наслідок, зростає контроль за підтриманням здорового способу життя, проведенням необхідних психопрофілактичних заходів.

Наступна група факторів - передавальні, які являють собою специфічні форми поведінки людини, що виникають у результаті дії різних стресорів. До цієї групи входять: співволодіння з різноманітними проблемами (копінг-стратегії): переживання і регуляція проблем і стресорів, саморегуляція тощо; дотримання правил підтримання здоров'я і відданість їм; види поведінки, що сприяють здоров'ю: рухова активність, вибір комфортного екологічного середовища, самозберігаюча, здоров'язберігаюча поведінка людини в цілому.

До третьої групи факторів належать так звані мотиватори, що включають стресори (загальний стрес) і існування людини у хворобі.

Основна особливість стресу як мотиватора полягає в тому, що він приводить у дію й активізує інші фактори і, насамперед, передавальні, включаючи механізми копінгу. Що стосується існування хвороби, то подібний стан переважно розглядається, як процес психологічної адаптації до змін, що відбуваються в здоров'ї людини.

У цілому, якщо розглядати взаємодію різних факторів, то незалежні - особистісні характеристики, поведінкові особливості, а також різні ресурси людини пов'язані між собою безпосередньо, або через вплив на другу групу факторів - передавальних. Під впливом мотиваторів (стресорів або захворювання) запускаються в дію різні механізми копінгу, які використовують наявні ресурси незалежних факторів. Відповідні види поведінки людини (передавальні фактори) в ситуації захворювання залежать від гендерних, вікових, культурних, соціальних та інших особливостей і умов, а також від індивідуальних установок на ставлення до стану здоров'я.

Детальний аналіз впливу на здоров'я людини різних психологічних факторів як джерел ризику й антиризиків дозволяє намітити шляхи і перспективи подальшого пошуку і роботи зі створення нових профілактичних програм формування моделей здорового способу життя, різноманітних здоров'язберігаючих технологій.

Отже, здоров'я в цілому і всі його компоненти залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку, правильне харчування тощо. До його переліку входить ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі і ціннісні орієнтації.

Спосіб життя - це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Деякі наші вчинки і звички пов'язані із ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки - інфікування ВІЛ, і т.д..

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і покращують самопочуття та здоров'я. Це, зокрема: спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бути на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбавитися шкідливих звичок.

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», - зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Лікарі, психологи переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя - це одне, а вести його - зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтермінована в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я

1.2 Цінність фізичного здоров'я людини

Фізичне здоров'я – найважливіший компонент у структурі стану здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи¹¹.

Фізичне здоров'я - наявний стан структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів та систем органів людського тіла), характер їх взаємодії і взаємовпливу. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого - забезпечують індивідуалізацію цього процесу¹².

Організм володіє здатністю зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самооновлення, саморегулювання та самовідновлення. Самооновлення пов'язане із постійним взаємним обміном організму із зовнішнім середовищем речовиною, енергією та інформацією.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація усіх функцій – наслідок того, що живий організм є системою, що саморегулюється. Саморегуляція складає сутність життя і ця загальна властивість біологічних систем дозволяє встановлювати й підтримувати на деякому, відносно постійному рівні фізіологічно-біохімічні чи інші біологічні показники, наприклад, постійність температури тіла, рівень артеріального тиску.

11 Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці // Електронний журнал «Державне управління: удосконалення та розвиток» №12, 2009 URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>

12 Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

Також самоорганізація біологічної системи проявляється у здатності до самовідновлення. Ця якість зумовлена регенерацією, а також наявністю множинності паралельних регулятивних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей допомагає вижити організму в умовах пошкодження.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень. Добре фізичне здоров'я характеризується добрим фізичним самопочуттям, енергією, бадьорістю, здатністю витримувати різні фізичні впливи.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.

У понятті «фізичне здоров'я людини» виділяють два підтипи – соматичне та суто фізичне¹³. Соматичне здоров'я є закладеною природою біологічною програмою розвитку організму. Фізичне здоров'я виявляється у поточному стані та функціонуванні його клітин, органів та систем. Воно залежить від способу життя: рухової активності, харчування, загартування, дотримання правил особистої гігієни, поєднання часу праці та відпочинку, шкідливих звичок, поведінки.

Оцінюється фізичне здоров'я за такими характеристиками:

- стан органів та всіх систем організму;
- наявність/відсутність хронічних хвороб;

¹³ Лісова О. С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник . Чернівці : Рута, 2001. 201 с.

- функціонально-фізична підготовленість до фізичних навантажень та рівень фізичного розвитку;
- антропометричні дані;
- частота серцевих скорочень та артеріальний тиск у спокої та під навантаженням;
- життєва ємність легень, показники тестів на затримку дихання;
- стан вестибулярного апарату;
- м'язова сила;
- гнучкість;
- швидкість;
- кардіоваскулярна (загальна), швидкісна та силова види витривалості.

Важливими показниками фізичного здоров'я є ступінь опору зовнішнім впливам і адаптаційні можливості організму до змін, що відбуваються в середовищі існування.

Фізичне здоров'я напряму залежить від фізичної активності людини. Фізична активність доведено позитивно впливає на метаболізм, гомеостаз ліпідів та вуглеводів, чутливість м'язових та жирових клітин до інсуліну, добову секрецію гормону росту. Зменшити ризик метаболічних порушень і домогтися нормалізації ваги та поступового зникнення надлишків абдомінального жиру можна за допомогою аеробних динамічних навантажень низької або середньої інтенсивності, які мають повторювальний характер.

1.3 Особливості психічного здоров'я

Психічне здоров'я має важливе значення для нашої колективної та індивідуальної здатності як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, отримувати матеріальне і моральне задоволення від праці, загалом від життя. З огляду на цей факт зміцнення, охорона та відновлення психічного здоров'я можуть сприйматися індивідами,

спільнотами й співтовариствами в усьому світі як дії, котрі мають життєво важливе значення.

Дослідження детермінант психологічного здоров'я населення в українських реаліях особливо актуально в умовах соціальної напруженості, спричиненої, зокрема, соціально-економічною кризою та військовим конфліктом на сході України.

У психології, соціології, антропології використовують такі визначення психічного здоров'я: «здатність реалізувати природний вроджений потенціал людського покликання», «усвідомлення людиною себе», «реалізація Я», «повноцінна і гармонійна включеність до спільноти людей».

Представники гуманістичної психології та її окремих напрямів приділяють велику увагу психічному здоров'ю особистості. Наприклад, К. Роджерс (1994) розглядав психічно здорову людину як гнучку, відкриту, а не таку, яка постійно використовує захисні реакції, незалежно від зовнішніх впливів, і спирається на саму себе. Оптимально актуалізуючи, така людина повноцінно проживає кожен новий момент життя, вона рухлива, добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна¹⁴.

Ф. Перлз (1995) пов'язує психічне здоров'я зі зрілістю особистості, що виявляється в здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивній поведінці, здоровій адаптивності і вмінні приймати відповідальність за самого себе¹⁵.

З. Фрейд (1989) вважав, що психологічно здорова людина - це та, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності¹⁶.

Визначення норм психологічного здоров'я пов'язано з критеріями оцінювання стану психологічного здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічно здоровою слід вважати

¹⁴ Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. Психологічний часопис. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.

¹⁵ Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра // Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. СПб. : Академия, 1997. 448 с.

¹⁶ Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи // Психологічні студії Львівського університету. Вип. 1. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79 - 85.

людину, у якої нормально розвинені психічні функції, відзначається фізіологічне, духовне і соціальне благополуччя, а також збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного і соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я визначає такі критерії¹⁷:

- Усвідомлення та відчуття безперервності існування, постійність, ідентичність фізичного і психічного "Я".
- Відчуття подібності переживань в однотипних ситуаціях (співчуття та турбота.
- Критичне ставлення до себе, результатів своєї діяльності.
- Відповідність психічних реакцій силі й частоті впливів, соціальних ситуацій, обставин.
- Здатність коригувати свою поведінку.
- Планування своєї діяльності, реалізація цих планів.
- Здатність змінити свою поведінку відповідно до ситуації.

Поняття "психічне здоров'я" характеризує стан суб'єкта життєдіяльності як розпорядника душевних сил і здібностей. Про стан психічного здоров'я також свідчить особистісна мотивація людини, яка дозволяє людині стати відносно соціально автономною в психологічному сенсі, орієнтуватися в поведінці й відносинах на суспільні норми, а також виходячи з власних уявлень особистості про соціальний порядок.

Основу психічного здоров'я складає онтогенетичний розвиток суб'єктивної реальності людини в суспільній нормі, тобто мова йде про відтворення соціально належного в громадянину. Саме поняття "норма" в даному випадку треба розуміти як вказівку на можливості вищих соціальних досягнень. Отже, "норма" - це не середнє, а те краще, що можливе для конкретної людини за відповідних умов¹⁸.

17 Здоровье для всех. Глобальная стратегия ВОЗ. Женева : Изд-во ВОЗ, 1981. 106 с.

18 Приходько В. В. Креативна валеологія / В. Приходько, В. Кузьминський. Дніпропетр : НГУ, 2004. 231 с.

На нашу думку, психічне здоров'я визначається двома ознаками. Перша ознака - це дотримання в основних формах проявів життєдіяльності принципу рівноваги - "золотої середини", і тому психічна рівновага виділяється як провідна ознака психологічного здоров'я. Ця ознака знаходить своє віддзеркалення як у критеріях здоров'я людини (у визначенні ВООЗ), так і у вигляді творчої ініціативи (у професійної діяльності). Індивідуальний підхід є головною ідеєю в процесі пошуку в частині психологічних констант поведінки, способу життя, а також одним із завдань психології здоров'я.

Друга ознака - це успішне пристосовування індивіда або адаптація, яка умовно поділяється на соціальну, соціально-психологічну й інтрапсихічну. Завдяки їй досягається стан "гармонії" з природою, з людьми і з самим собою. Конкретизацією цих ознак можуть бути різні критерії, які дозволяють всебічно провести оцінку психологічного здоров'я людини. Зазначимо, що критерії оцінки тісно взаємопов'язані один з одним і можуть розглядатися як загальна оцінка індивіда, його індивідуально-психологічних особливостей (показники критичності й самокритичності, здатність до самоконтролю, комунікативна ефективність, свобода від залежності, почуття гумору, самооцінка, рівень домагань, тощо) та їх застосування у професійній діяльності.

Вчений Ігнатов М.Ю. зазначає, що психічне здоров'я безпосередньо пов'язане з усвідомленням та осягненням людиною самої себе, призначення свого життя у світі, повноти "включення" в соціальне життя, проживання та переживання теперішнього моменту, відчуття свободи та здатності до найкращого вибору. Психологічне здоров'я так чи інакше пов'язане з особистісним і соціальним контекстом розвитку людини, стійким розвитком особистісних якостей. Чим більш гармонійно поєднані всі істотні якості, які виявляє особистість, тим більше вона є стійкою, урівноваженою та здатною протидіяти зовнішнім впливам, які можуть зруйнувати її цілісність. Розглядаючи психологічне здоров'я як частину валеології здоров'я, логічно пов'язати його із особливостями сприйняття людиною дійсності в різних

картинах світу (світосприйняття) і вважати, що це впливає на ставлення людини до різних аспектів власної діяльності, самореалізації особистості¹⁹.

Більш глибоким питанням є психологічні наслідки свідомого прийняття індивідом тієї чи іншої світоглядної системи, яка містить ідеали та принципи моральної поведінки людини. Цей факт визначають як показник морально-психологічної зрілості. Дослідник Ярема Н. відокремлює такі критерії морально-психологічної зрілості²⁰:

- Чітке усвідомлення етичних координат оцінювання "добра" і "зла", диференціація добрих і поганих вчинків.
- Визрівання рефлексивного механізму оцінки власних потреб, мети, власних та інших дій у системі цих координат.
- Формування свідомості щодо необхідності робити добрі, суспільно визнані моральні вчинки й утримуватися від негативних вчинків.
- Формування почуття свободи, тобто визнання можливості робити добро та не робити зла за умови відсутності прямого зовнішнього примусу в усіх ситуаціях або обставинах життя.
- Розуміння та прийняття об'єктивного факту залежності дій людини від неї самої, від її волі, тобто відповідальність людини за свої вчинки (визнання себе самого причиною своїх дій, їх наслідків і готовність нести відповідальність за них).

У зв'язку з цим можна виділити різні рівні психічного здоров'я :

- особистісно-смісловий або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відносин людини, загальним змістом і призначенням її життя, ставленням до інших людей і себе;
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здатності людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь.

¹⁹ Ігнатів М.Ю. та ін. Психічне здоров'я населення України з точки зору фахівців соціальної психіатрії // Охорона здоров'я України. 2002. № 1. С. 14 - 17.

²⁰ Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. №2. С. 106-115.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;
- цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;
- автономність (незалежність), що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- відчуття єдності з іншими людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Алан Фром²¹.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю²². У таблиці наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги (табл.1.1):

²¹ Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.

²² Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посіб. К. : Вид. центр "Київський університет", 2000. 126 с.

Табл.1.1 - Ознаки порушення психологічної рівноваги

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
адекватне сприйняття дійсності	викривлене сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, утрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
вміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні фобії
оптимізм	тривожність, зневіра

Таким чином, психічне здоров'я є специфічною складною інтегральною якістю індивіда, яка виникає та розвивається під впливом сукупності зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що обумовлюють різноманітні психологічні особливості її прояву у професійній діяльності. Так, наприклад, незадовільний соціально-економічний статус людини визнається чинником ризику для психічного здоров'я. Незадовільний стан психічного здоров'я пов'язаний зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, шкідливим впливом навколишнього середовища, незадовільним медичним забезпеченням,

нездоровим способом життя, фізичними хворобами, а також із порушеннями прав людини.

Психічне здоров'я - це прояв активності особистості у творчій цілеспрямованій, соціальній діяльності. Визначається вона як гнучкість і ефективність у нових умовах і потенційно небезпечних ситуаціях, а також здатність надавати подіям бажаного напрямку.

1.4 Поняття про соціальне здоров'я

Людина - істота суспільна, соціум впливає на здоров'я особистості. Причому цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Недоліки виховання і несприятливі впливи навколишнього середовища можуть викликати деградація особистості, в таких випадках зміниться її відношення до себе, до інших людей, до діяльності і спілкування.

Соціальне здоров'я - стан організму, що визначає здатність людини до контакту, задоволенням соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

У сучасній науці поняття "соціальне здоров'я" розглядається як у контексті розуміння здоров'я населення в цілому (медичний аспект), так і щодо здоров'я конкретної особистості, тобто "індивідуального соціального здоров'я", яке частіше вивчається педагогами, психологами, соціологами та валеологами.

Дослідниця С.Свириденко визначає соціальне здоров'я як функціонування особистості в ролі повноправного члена суспільства, її безконфліктну взаємодію з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі, у сім'ї, суспільстві²³.

Близьким до зазначеного є розуміння сутності соціального здоров'я особистості людини, запропоноване вітчизняною науковицею Л. Горяною, яка розглядає його як показник культури спілкування. На думку вченої, со-

²³ Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : позакласна робота : 5-9 кл.. К. : Шк. світ, 2007. 128 с.

ціальне здоров'я – це багатоаспектний і поліфункціональний чинник здорового способу життя, який є провідною ланкою в міжособистісних стосунках: особистості з суспільством, з оточенням тощо²⁴. Таким чином, Л.Горяна також розглядає соціальне здоров'я як чинник здорового способу життя. Така думка для нас є цікавою й достатньо цінною, оскільки подібний підхід уможлиблює розгляд соціального здоров'я як такого, що спонукає до зміцнення і збереження інших аспектів здоров'я. Ураховуючи те, що нині здоровий спосіб життя розглядають як такий, що забезпечує не тільки фізичне, але й психічне та духовне здоров'я, у такому контексті можна вважати соціальне здоров'я одним з найважливіших складових здоров'я, оскільки від нього певним чином залежить стан сформованості інших складових здоров'я.

На думку В.Б.Мягих, сутність соціального здоров'я розкривається за допомогою таких характеристик, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, культура споживання, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці²⁵. Отже, науковець як складові соціального здоров'я особистості розглядає важливі показники, які співвідносні до соціального та духовного аспектів здоров'я. Так, для прикладу, знаходимо певну схожість окремих складових соціального здоров'я з духовним здоров'ям, а саме: інтерес до навколишнього світу, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими тощо.

Водночас зазначаємо, що гармонійний внутрішній світ особистості, на нашу думку, більш доцільно розглядати як психічну, а не соціальну складову здоров'я. Переважно це обумовлено тим, що більш прийнятними в аспекті соціального здоров'я варто вважати оптимальні стосунки в суспільстві (з однокласниками, школярами різного віку, учнівською молоддю, з тими, хто

²⁴ Горяна Л. Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування // Рідна школа. 2009. № 4. С. 36-41.

²⁵ Мягих В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / Дніпропетровський національний ун-т. Кафедра теорії і історії соціології. Д., 2006. 225 с.

поряд). Разом з тим зазначаємо, що представлене поняття відрізняється змістовністю, лаконічністю та є цінним для нашого дослідження.

Важливим вважаємо також розуміння сутності соціального здоров'я ученим В.І. Колісовим. На його думку, в буденному житті соціальне здоров'я потрібно розуміти як сукупність нормативних уявлень про власну соціальну поведінку, про морально-духовну, соціокультурну поведінкову орієнтації, про спадковість і соціально-екологічні характеристики навколишнього середовища і суб'єктивних відчуттів, пов'язаних з ними.

Підсумовуючи наукові напрацювання у контексті визначення підходів до визначення соціального здоров'я особистості вчений В.І. Колісов визначає такі його показники: соціокультурна активність; здатність до диференціації соціальних явищ за критеріями моральних норм; здатність до інтелектуалізації особистої діяльності; здатність до ідентифікації себе з елементами кумулятивної групи; здатність особистості відчувати свободу у спокої; здатність до самоорганізації і організації взаємодії з соціумом; здатність до критичного мислення; здатність до саморефлексії; здатність відчувати почуття довіри до людей²⁶. При цьому, на думку науковця, доцільним є виділення двох основних критеріїв соціального здоров'я – гармонійність відносин особистості з соціальним оточенням та соціальна зрілість особистості, що виражається у відповідальності, терплячості, саморозвитку.

Соціальне здоров'я напряму залежить від соціальної адаптації (від лат. *Adaptatio*-пристосування) - здатності організму пристосовуватися до різних умов, що змінилися соціального середовища або життя (до умов трудової діяльності, до професійним вимогам, взаєминам у новому колективі, здатність долати психологічні бар'єри). Процес адаптації до нової обстановки прискорюється, якщо людина попередньо ознайомлений з майбутньою діяльністю, з новими людьми та ін. Для успішної адаптації необхідно вчитися керувати своєю поведінкою в нових життєвих умовах. Основні прояви

²⁶ Колісов В. І. Соціальне здоров'я студентів // Вісник ДНУ. 2007. № 7. С. 117-129

соціальної адаптації - взаємодія (в тому числі спілкування) людини з оточуючими людьми і його активність.

Формування соціального здоров'я людини пов'язано з процесом соціалізації. Соціалізація (лат. *socialis* - суспільний) - це процес і результат становлення особистості, засвоєння людиною цінностей, норм, установок, зразків поведінки, властивих даному суспільству (групі, сім'ї). Соціалізація - це процес безперервний, вона супроводжує людину на всіх його вікових етапах. Вона може йти як цілеспрямовано, тобто в процесі виховання і самовиховання, так і стихійно - під впливом факторів суспільного буття. Соціальне здоров'я складається під впливом агентів соціалізації - батьків, друзів, коханих людей, однокласників в школі, однокурсників у вузі, колег по роботі, сусідів по будинку і т.п. Результат соціалізації - це

- а) сформованість тих рис, які потребовані в даному суспільстві (соціалізованість);
- б) становлення самосвідомості і активної життєвої позиції особистості;
- в) розвиток контактів індивіда з іншими людьми і спільної з ними діяльності.

Успішна соціалізація передбачає ефективну адаптацію людини до суспільства і в той же час - здатність протистояти йому в тих ситуаціях, коли це перешкоджає саморозвитку, самовизначення, самореалізації. Порушення такої рівноваги веде до появи так званих жертв соціалізації - конформістів, повністю ідентифікують себе з суспільством, або, навпаки, відокремленого, що не адаптованого до суспільства людини.

Компонентами соціального здоров'я можна вважати:

Моральність індивіда - сукупність морально-етичних якостей, ідеалів, ціннісних орієнтацій, які людина вважає для себе істинними і проходження обраним ціннісним самоустановку. У моральності людини відбивається переважно гуманістичний аспект здоров'я. Основоположник валеології І. І. Брехман виділяє моральність не просто як складову частину здоров'я, а розглядає її як основний аспект в «валеологічній структурі особистості»

Обрані для власного керівництва ідеальні цінності - позитивні і негативні - надалі визначають можливе поведінка людини, причому як позитивне, так і негативне. Людина, що втілює на практиці свої ідеальні цінності негативного плану, повинен бути визнаний нездоровим. Моральне нездоров'я людини може довго не проявляти себе, оскільки свої непристойні вчинки людина схильна приховувати від оточуючих. Необхідність вести подвійне життя може стати причиною стресу, аморальний спосіб життя рано чи пізно проявляє себе в тих чи інших розладах нервово-психічного і фізичного здоров'я. Моральність людини виявляє якості його духовності. Ціннісні орієнтації існують на рівні думок, які легко приховувати, тому в духовності відбивається переважно внутрішньоособистісний аспект здоров'я. Нездоров'я людини на духовному рівні є ще більш прихованим від сторонніх очей.

Моральне здоров'я відбивається в морально-духовних якостях людини, основними з яких є здібності:

- усвідомлювати свободу волі чи свободу вибору;
- переживати почуття любові;
- усвідомлювати впевненість і визначеність у сьогоденні і майбутньому;
- усвідомлювати відмінності між добром і злом;
- здатність до самооцінки;
- усвідомлювати якості власної волі;
- відчувати почуття віри;
- відчувати почуття гідності;
- усвідомлювати властиве йому почуття сорому;
- здатність до прогнозування подій і оцінок;
- здатність пам'ятати події і пов'язані з ними переживання, відчуття часу;
- здатність розуміння краси і прагнення до неї;
- здатність до творчості (музично-поетичному, науковому, технічному, педагогічному, організаторському);

- здатність дивуватися;
- здатність розуміти в чому-небудь особливий і (або) переносне значення;
- почуття смішного, почуття гумору;
- здатність радіти, відчувати себе щасливим;
- здатність відчувати горе (свій і чужий);
- здатність відчувати заздрість, ревності, спрагу помсти.

При формування соціального здоров'я, становленні самосвідомості дуже важливим є процес отримання уявлень про свої ідеали, цінності, мотиви поведінки, достоїнства і недоліки і пр., тобто процес пізнання себе, самооцінка особистості та результатів своєї діяльності. Самооцінка - важливий регулятор поведінки, впливає на розвиток особистості та на ефективність діяльності.

Неадекватна, тобто завищена або занижена самооцінка, а також нестійка самооцінка деформує внутрішній світ особистості, перешкоджають психічному і соціальному здоров'ю.

РОЗДІЛ 2 ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ

2.1 Вплив інтенсифікації професійної діяльності на здоров'я державних службовців

Державне управління (public administration) можна визначити як один із видів соціального управління, який здійснює організуючий, спрямовуючий, координуючий та контролюючий вплив, що реалізується державою через систему її органів і який спрямований на організацію життя суспільства, створення умов для матеріального, культурного та духовного розвитку громадян²⁷.

Складність професійних завдань, які вирішуються сьогодні організаціями в системі державної служби, та постійні соціально-економічні, політичні, військові зміни обумовлюють значну інтенсифікацію професійної діяльності держслужбовців. Це призводить до виникнення проблем зі здоров'ям в цієї категорії працівників, що негативно позначається як на ефективності виконання актуальних завдань, які стоять перед державною службою, так і на задоволеності держслужбовців роботою та самопочутті.

Праця державного службовця - одна з тих, де знесилення, виснаження, прояв хронічних захворювань, синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеними. Тому дуже важливим є вивчення особливостей їх виникнення, розвитку та перебігу саме у тій сфері діяльності, яка властива для державної служби.

Державні службовці працюють подекуди у доволі неспокійній (особливо, якщо це пов'язано з частими соціальними контактами), емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги, контролю, великої концентрації сил та уваги. За таких умов напруження організму, хвороби та стреси спричиняються безліччю причин та умов, які безперервно

²⁷ Державне управління: Навч. посібник / А.Ф. Мельник, О.Ю.Оболенський, А.Ю. Васіна, Л.Ю. Гордієнко; За заг. ред. А.Ф. Мельник. К.: Знання-Прес, 2003. 343 с.

накопичуються внаслідок специфіки діяльності в системі державної служби. Перелічимо їх:

1. Особливий характер праці. Зумовлений призначенням державного службовця, місцем державної служби у суспільному поділі праці: державні службовці під час виконання посадових обов'язків діють у межах відповідних повноважень, визначених законодавством, та відповідно до посадових інструкцій. Змістом діяльності є досить унормовані та чітко сформульовані у редакції Закону «Про державну службу» та інших законах зобов'язання, права та обмеження, яких необхідно чітко дотримуватись, що і зумовлюється високою інтенсивністю та напруженням організму²⁸.

2. Широкий діапазон складності посадових обов'язків. Це обумовлено широким об'ємом робіт, комплексом функцій, які виконують державні службовці: аналітичних, організаційних, управлінських, інформаційних, планово-економічних, нормопроектних, комунікативних, контрольних-наглядних тощо. Суттєвим негативним і дестабілізуючим організм фактором є психологічні й фізичні перевантаження, велика кількість різнопланових занять, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» - виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, так і на фізичному і психологічному самопочутті.

3. Інтенсивні контакти з різними людьми. При виконанні посадових обов'язків державні службовці більшу частину свого робочого часу витрачають на соціальну та комунікативну діяльність: працюють і спілкуються з різними людьми. Незалежно від займаної посади кожен державний службовець спілкується всередині органу управління чи самоврядування зі своїм керівництвом, з колегами такого ж рівня посади, з підлеглими, з іншими підрозділами. Згідно з посадовими обов'язками державні службовці співпрацюють з зовнішнім середовищем: численними

²⁸ Про державну службу: Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19>

соціальними структурами різного типу, засобами масової інформації, з громадськими організаціями, з окремими громадянами.

Соціальна спрямованість діяльності державного службовця, зокрема, проявляється в тому, що він працює для людей і серед людей, функціонує у величезному соціальному полі інтенсивних контактів. Як відомо - ніщо так не виснажує людину як інша людина. Така велика кількість контактів з людьми, широкий та складний обсяг роботи, різноманітність виконуваних функцій, динамізм, висока міра відповідальності є закономірними для державного службовця. Так створюється ймовірність появи стресів, напруженості, навіть емоційних розладів, напруженості, розвитку втоми та «професійного вигорання».

4. Висока моральна відповідальність. Призначення державного службовця в тому, що він покликаний забезпечувати і захищати права, свободи й інтереси людей, має велику зону нормативних, організаційних і соціальних обов'язків, є відповідальним за свої дії та вчинки. Він працює на виду в людей, будь-яка помилка в рішеннях і діях державного службовця не залишається непоміченою, тому він постійно відчуває моральну відповідальність перед суспільством за свої дії, що і уможливорює постійне напруження організму та психіки.

5. Особливості робочого дня. Робоче навантаження (тривалість робочого тижня) державного службовця становить близько 40 годин на тиждень і є чітко регламентованим, але, водночас, працю державного службовця неможливо точно нормувати за часовими межами. Великий об'єм роботи та завдань потребує великих затрат енергії та часу, який важко розписати чи спланувати досить чітко протягом робочого дня. Крім того, виконання невідкладних і непередбачених робіт може порушити спланований графік основної роботи. Також, на основі діючих правових норм, за розпорядженням керівника державний службовець зобов'язаний з'явитися на службу у вихідні, святкові та неробочі дні, він також може бути відкликаний

зі щорічної або додаткової відпустки²⁹. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до «професійного вигорання».

6. Недостатня рухливість. Особливістю роботи державного службовця є праця в кабінеті, і більшу частину робочого дня службовці проводять за письмовим столом у вимушено одноманітній позі, сидячи. Тому значній частині корпусу державних службовців в силу виконання своїх обов'язків та доручень притаманні недостатня рухливість, що створює навантаження на системи організму. Це призводить до проблем зі здоров'ям: утруднює кровообіг, обмінні процеси в організмі, великих навантажень на опорно-руховий, зоровий апарати, психіку, що негативно впливає на продуктивність праці.

7. Необхідність безперервного підвищення професійного і культурного рівня. Це об'єктивна умова успішної діяльності кожного державного службовця. Динамізм професійного і суспільного життя вимагає перманентно оновлювати і поповнювати знання, збагачувати світогляд, професійно удосконалюватись, йти в ногу з сучасним вимогами сьогодення, що далеко не всім вдається у повній мірі. Це теж вимагає додаткових ресурсів, енергетичних затрат.

Отже, у діяльності держслужби та державних службовців існує низка професійних, організаційно-психологічних та інших проблем, які обумовлюють виникнення проблем зі здоров'ям. Ці проблеми стосуються як державного управління в цілому та особливостей функціонування організацій, які діють у системі державної служби, самої специфіки діяльності державних службовців, так і взаємодії державних службовців із населенням, пресою та громадськістю.

²⁹ Про державну службу: Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19>

2.2 Нормативно-правове поле щодо виконання/невиконання державним службовцем посадових обов'язків за станом здоров'я

На державну службу не може вступити особа, яка в установленому законом порядку визнана недієздатною або дієздатність якої обмежена.

Закон України "Про державну службу" визначає принципи, правові та організаційні засади забезпечення публічної, професійної, політично неупередженої, ефективної, орієнтованої на громадян державної служби, яка функціонує в інтересах держави і суспільства, а також порядок реалізації громадянами України права рівного доступу до державної служби, що базується на їхніх особистих якостях та досягненнях. У статті 4. Закону³⁰ проголошено принципи державної служби: верховенства права, законності, професіоналізму, патріотизму, доброчесності, ефективності забезпечення рівного доступу до державної служби, політичної неупередженості, прозорості, стабільності вказується на необхідності повної включеності державного службовця щодо виконання ним службових обов'язків. Крім того, державний службовець зобов'язаний якісно, сумлінно і професійно виконувати свої посадові обов'язки, виявляти високий рівень культури, професіоналізм, витримку і тактовність, повагу до громадян, керівництва та інших державних службовців, що, безперечно вимагає високих показників його здоров'я і витривалості. Не допустима поява державного службовця на службі в нетверезому стані, у стані наркотичного або токсичного сп'яніння.

Керівник державної служби повинен створювати здорові та безпечні умови, необхідні для належного виконання державними службовцями своїх обов'язків. Має вживати заходи для: надання державним службовцям необхідної для виконання посадових обов'язків інформації; облаштування приміщення, пристосованого для виконання посадових обов'язків; належного облаштування робочих місць; забезпечення державних службовців необхідним обладнанням.

³⁰ Про державну службу: Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19>

Також Законом "Про державну службу" встановлено тривалість робочого часу державного службовця (40 годин на тиждень). Для державних службовців установлюється п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями. Тривалість роботи понад установлену тривалість робочого дня, а також у вихідні, святкові та неробочі дні, у нічний час не повинна перевищувати для кожного державного службовця чотирьох годин протягом двох днів підряд і 120 годин на рік.

За згодою керівника державної служби для державного службовця може встановлюватися неповний робочий день або неповний робочий тиждень. На прохання вагітної жінки, одинокого державного службовця, який має дитину віком до 14 років або дитину з інвалідністю, у тому числі яка перебуває під його опікою, або який доглядає за хворим членом сім'ї відповідно до медичного висновку, керівник державної служби зобов'язаний установити для них неповний робочий день або неповний робочий тиждень.

Для відновлення сил та енергії державним службовцям надається щорічна основна оплачувана відпустка тривалістю 30 календарних днів. Додаткові відпустки у зв'язку з навчанням, творчі відпустки, соціальні відпустки, відпустки без збереження заробітної плати та інші види відпусток надаються державним службовцям відповідно до закону.

Підставою для припинення державної служби за ініціативою суб'єкта призначення може бути нез'явлення державного службовця на службу протягом більш як 120 календарних днів підряд або більш як 150 календарних днів протягом року внаслідок тимчасової непрацездатності (без урахування часу відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами), якщо законом не встановлено більш тривалий строк збереження місця роботи (посади) у разі певного захворювання³¹.

За державним службовцем, який втратив працездатність під час виконання посадових обов'язків, посада зберігається до відновлення

³¹ Про державну службу: Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19>

працездатності або встановлення інвалідності.

Професійне та особисте життя службовця може вносити свої корективи і може статись так, що службовець не в змозі виконувати свої посадові обов'язки за станом здоров'я. Якщо працівник за станом здоров'я або внаслідок недостатньої кваліфікації працівник не може виконувати доручену йому роботу, власник або уповноважений ним орган зобов'язані вжити заходів для переведення працівника з його згоди на іншу роботу з урахуванням його кваліфікації або відповідно до медичного висновку. Якщо працівник відмовляється від такого переведення, власник або уповноважений ним орган має право при одержанні згоди від профспілкового органу звільнити його у зв'язку з невідповідністю виконуваний роботі. На цих самих підставах може бути розірвано трудовий договір з керівництвом підприємства, установи, організації або підрозділу у зв'язку з нездатністю забезпечити належну дисципліну праці у відповідній структурі. Невідповідність працівника займаній посаді або виконуваний роботі має бути доведено працівникові власником або уповноваженим ним органом, тому що саме вони є ініціаторами звільнення. Виявлена невідповідність працівника займаній посаді чи виконуваний роботі є підставою для розірвання трудового договору та звільнення працівника згідно п.2 ч.1 ст. 40 КЗпП України³².

Згідно з п. 21 Постанови Пленуму Верховного Суду України від 6 листопада 1992 року № 9 «Про практику розгляду судами трудових спорів» за цією підставою можуть бути звільнені працівники тільки в тому випадку, якщо будуть встановлені фактичні дані, які підтверджують, що внаслідок недостатньої кваліфікації або втрати здоров'я (стійкого зниження працездатності) працівник не може належно виконувати покладених на нього трудових обов'язків чи їх виконання протипоказано за станом здоров'я або або небезпечно для членів трудового колективу чи громадян, яких він обслуговує, і неможливо перевести, за його згодою, на іншу роботу.

32 Кодекс законів про працю: документ 322-08, поточна редакція від 01.10.2023 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/%D0%BA%D0%B7%D0%BF%D0%BF#Text>

З цих підстав, зокрема, може бути розірваний трудовий договір з керівником підприємства, установи, організації або підрозділу у зв'язку з нездатністю забезпечити належну дисципліну праці у відповідній структурі. Невідповідність працівника займаній посаді або виконуваній роботі має бути доведено власником або уповноваженим ним органом працівникові.

Невідповідність працівника займаній посаді або виконуваній роботі за станом здоров'я може бути підставою для звільнення якщо:

- про таку невідповідність не могло бути відомо на час укладання трудового договору - протипоказання стану здоров'я виявлені після його укладення;
- відбулася повна або часткова втрата працездатності, а не тимчасова;
- стан здоров'я перешкоджає продовженню роботи;
- в результаті чого працездатність працівника знижується до рівня, що перешкоджає якісному виконанню роботи;
- створює загрозу для здоров'я або життя працівника;
- працівник не може належним чином виконувати трудові обов'язки і потребує надання більш легкої роботи відповідно до медичного висновку;
- виконання обов'язків працівником створює небезпеку для членів трудового колективу або громадян, яких він обслуговує, і він не згодний перейти на іншу роботу.
- отримана письмова відмова працівника від переведення на іншу роботу.

Рішення про звільнення має ґрунтуватися:

- на висновку МСЕК, якщо працівника визнано особою з інвалідністю і рекомендована робота інша, ніж виконувана;
- медичному висновку про невідповідність виконуваній роботі за станом здоров'я, якщо такий працівник зобов'язаний періодично проходити медичні огляди.

Якщо групу інвалідності із зазначенням непрацездатності працівника встановлено до укладення трудового договору, однак працівник, оформляючись на роботу, приховав цей факт, його мають звільнити відповідно до статті 7 і частини шостої статті 24 КЗпП України.

Ст. 17 Закону України "Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні" забороняє розривати трудовий договір з мотивів інвалідності, за винятком випадків, коли за висновком медико-соціальної експертизи стан здоров'я перешкоджає виконанню професійних обов'язків³³.

У системі державної служби є чітке положення про оцінку стану службовця. НАДС і МОЗ України видали Наказ від 13.04.2016 № 80/352 "Про порядок надання медичного висновку у зв'язку з неможливістю виконання державним службовцем службових обов'язків за станом здоров'я"³⁴. Цей наказ визначає процедуру проведення медичного огляду державних службовців, формування медичної комісії, яка оцінює стан здоров'я державного службовця, здійснюються відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Головного управління державної служби України, Державного управління справами від 18 лютого 2003 року № 75/24/1 «Про проведення щорічного профілактичного медичного огляду державних службовців», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06 березня 2003 року за № 184/7505³⁵.

Медичний огляд державного службовця з метою встановлення фізичної і психофізіологічної придатності таких осіб до виконання їх службових обов'язків здійснюється в лікувально-профілактичних закладах, які щороку проводять профілактичний медичний огляд державних службовців. Складається медичний висновок із зазначенням рекомендацій медичної комісії щодо стану здоров'я службовця і придатності до виконання службових обов'язків. Видачу медичного висновку здійснює медична комісія відповідного закладу охорони здоров'я.

Якщо в результаті медичного огляду у державного службовця, який

³³ "Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні" Закон України № 876-XII від 21.03.91 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>

³⁴ Про порядок надання медичного висновку у зв'язку з неможливістю виконання державним службовцем службових обов'язків за станом здоров'я: Наказ Національного агентства України з питань державної служби, Міністерства охорони здоров'я України від 13.04.2016 № 80/352 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0661-16#Text>

³⁵ Про проведення щорічного профілактичного медичного огляду державних службовців: Наказ Національного агентства України з питань державної служби, Міністерства охорони здоров'я України від 18 лютого 2003 року № 75/24/1 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0184-03#Text>

займає посаду, пов'язану з допуском до державної таємниці, будуть виявлені захворювання (розлади) відповідно до переліку, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України, Служби безпеки України від 13 травня 2002 року № 174/136 «Про затвердження Переліку психічних захворювань (розладів), які можуть завдати шкоди охороні державної таємниці і за наявності яких допуск до державної таємниці громадянинові не надається», зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 28 травня 2002 року за № 458/6746³⁶, складається Медичний висновок із зазначенням рекомендацій медичної комісії. Медичний висновок заповнює голова медичної комісії на підставі записів медичної картки амбулаторного хворого і надсилається лікувально-профілактичним закладом до державного органу, у якому працює державний службовець, не пізніше ніж на третій день з дня його реєстрації.

Облік медичних висновків здійснюється у журналі реєстрації виданих медичних висновків про неможливість виконання державним службовцем службових обов'язків за станом здоров'я.

2.3 Детермінанти забезпечення здоров'я персоналу органу державної служби

У сучасних умовах соціально-політичної та соціально-економічної нестабільності, військового стану, дедалі більше уваги приділяється питанням забезпечення здоров'я та благополуччя персоналу органу державної влади.

Здоров'я персоналу органу державної служби є комплексним явищем, яке доцільно розглядати як на рівні персоналу організації в цілому, так і на рівні окремих працівників організації. Аналізуючи феномен здоров'я в

³⁶ Про затвердження Переліку психічних захворювань (розладів), які можуть завдати шкоди охороні державної таємниці і за наявності яких допуск до державної таємниці громадянинові не надається: Наказ МОЗ України №174/136 від 13.05.2002 URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/220161__220226

організації, Л.М. Карамушка та Т.М. Дзюба пропонують вирізняти три складові прояву цього явища³⁷:

1) індивідуальне здоров'я окремого працівника як здатність ефективно виконувати професійні функції в умовах динамічно мінливого організаційного середовища. Відповідальність за цей фактор несе сам працівник (особистість здатна приймати оптимальні рішення в ситуаціях професійного вибору);

2) здоров'я персоналу конкретної організації як стратегічного ресурсу, умови ефективного функціонування й розвитку організації в цілому. За таких умов організація орієнтована на збереження своєї пріоритетної ціннісної позиції як психологічно безпечного організаційного середовища (створення в організації стилю, який забезпечує профілактику загроз професійному здоров'ю персоналу організації). Відповідальність за цю складову лежить на керівникові організації;

3) здорова організація як основа для профілактики організаційних патологій або організаційних дисфункцій.

Розглянемо детермінанти забезпечення здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості, які пропонує вітчизняний дослідник К.Терещенко, опираючись на макро-, мезо- та мікрорівні³⁸.

1. До детермінант макрорівня (рівня суспільства) слід віднести національні та соціокультурні чинники, що являють собою об'єктивні умови у державі, які стосуються проблем забезпечення здоров'я (загальна соціально-політична та соціально-економічна ситуація, стан системи охорони здоров'я, законодавчі акти), а також культурні норми, загальноприйняті цінності та ставлення до збереження психологічного здоров'я. Слід зазначити, що в цьому контексті відбувається взаємний вплив: суспільні та національні чинники не тільки впливають на формування здоров'я

37 Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22–33.

38 Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55. С59-65 URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/11.pdf>

управлінців, але й психологічно здорове суспільство, у свою чергу, є рушієм подальшого суспільного розвитку та здійснення демократичних реформ.

Так, за визначенням І.І. Галецької, здоров'я є запорукою суб'єктності особи у питаннях, які стосуються національної безпеки, основою для розвитку всіх сфер суспільного життя, визначає потенціал спільноти та її здатність до активної причетності до конструктивного розвитку соціально-економічної системи. Специфіка сенсожиттєвих орієнтацій особи, на думку вченої, як один із головних компонентів психологічного здоров'я, визначає структуру та організацію ціннісних орієнтирів суспільства, водночас – детермінує загальне тло і настрої щодо векторів перспективного розвитку³⁹.

2. На мезорівні (рівні організації) домінуючими є організаційно-функціональні та організаційно-психологічні детермінанти здоров'я персоналу організацій, які представляють органи державної влади. До організаційно-функціональних детермінант відносять умови праці та тип функціонування організації, до організаційно-психологічних детермінант включають організаційну культуру, соціально-психологічний клімат, рівень організаційного розвитку, комунікацію в організації, стиль керівництва, а також наявність/відсутність таких явищ, як організаційна напруженість, організаційний стрес, професійне вигорання, булінг, мобінг тощо⁴⁰.

Західні вчені Ф.П. Моргесон та С.Е. Хамфрі досліджуючи дизайн організацій, виокремлюють такі організаційні характеристики, що можуть, на наш погляд, виступати детермінантами забезпечення здоров'я персоналу організацій⁴¹:

- характеристики завдань (автономія, різноманітність завдань, чіткість завдань та ін.);

39 Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2(1). С. 49–58.

40 Сergygin S.M., Sokolovskiy S.I., Shipko A.F. Психічне здоров'я як фактор ефективної професійної діяльності державного службовця: зарубіжний досвід. URL : <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf>

41 Morgeson, F.P., Humphrey, S.E. The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*. 2006. No 91. P. 1321–1339.

- характеристики знань (складність роботи, обсяг інформації, різноманіття вмінь і навичок та ін.);
- соціальні характеристики (соціальна підтримка, взаємозалежність, зворотний зв'язок та ін.);
- контекст роботи (ергономіка, фізичні умови праці, використання обладнання та ін.).

Аналізуючи сфери напруженості в сфері публічного управління виділимо наступні організаційно-психологічні характеристики, що доповнюють наведену вище класифікацію: характеристики напруженості в професійній кваліфікації, атестації, кар'єрі; характеристики напруженості щодо введення змін в організації та здійснення реформ; характеристики напруженості у взаємодії по вертикалі та горизонталі; характеристики напруженості щодо соціально-економічних умов роботи; характеристики напруженості щодо можливості гармонійного поєднання персоналом роботи та інших сфер життя тощо.

3. На мікрорівні (рівні особистості в організації) слід виокремити індивідуальні особливості працівників, що є детермінантами здоров'я персоналу державної служби. Якщо звернутися до дослідження А.В. Білоножко, то в ньому функцію особистісних детермінант здоров'я виконують особистісні якості, що характеризують внутрішню інтегрованість особистості і прагнення до саморозвитку, які дослідниця поділяє на мотивуючі та стабілізуючі детермінанти⁴². Мотивуючими детермінантами здоров'я особистості, на думку вченої, є такі якості, які характеризують ставлення особистості до себе і прагнення до саморозвитку та самовдосконалення: самоцінність, відкритість, самокерування, довіра до власної інтуїції, психоенергетичний потенціал. Стабілізуючими детермінантами здоров'я особистості є особистісні якості, що характеризують внутрішню інтегрованість особистості: самоповага,

⁴² Белоножко А.В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1(46). С. 23–30.

впевненість у собі, життєстійкість, відбите самоставлення, низька внутрішня конфліктність і самозвинувачення, кар'єрна стійкість.

Таким чином, виділено такі групи особистісних детермінант здоров'я персоналу організацій:

- детермінанти, що пов'язані з потребо-мотиваційною сферою особистості – мотивація та потреби у саморозвитку, самореалізації у професійній сфері, самоефективність;

- детермінанти, що стосуються когнітивної сфери особистості – когнітивні характеристики персоналу організацій (рівень творчого потенціалу персоналу, його толерантність до невизначеності та ін.);

- детермінанти, що пов'язані з емоційно-регулятивною сферою особистості – здатність працівників керувати своїми емоціями та адаптуватися до умов, що змінюються, використовувати активні та конструктивні копінг-стратегії та ін.;

- детермінанти, що стосуються комунікативної сфери особистості – здатність адекватно поводитися у ситуаціях професійного спілкування (емпатія, толерантність, здатність використовувати ефективні способи ділового спілкування та ін.).

Окрім того, до детермінант мікрорівня відносять організаційно-професійні та соціально-демографічні характеристики персоналу організацій. У цілому, врахування вищезгаданої класифікації детермінант дасть змогу більш ефективно сприяти забезпеченню фізичного і психологічного здоров'я персоналу та оптимально використовувати людський потенціал організації в умовах соціальної напруженості.

РОЗДІЛ 3 УМОВИ ПІДТРИМКИ ЯКІСНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖАВНИМИ СЛУЖБОВЦЯМИ

3.1 Рекомендації щодо покращення стану фізичного здоров'я державного службовця

Фізична активність людини впливає на якість та тривалість її життя. Про це знали ще у Стародавній Греції. Гіппократ наполягав, що брак фізичної активності шкодить здоров'ю, а фраза Аристотеля, що дійшла до нас: «Рух – це життя» – у сучасних умовах погіршення стану навколишнього середовища та «пандемії» малорухомого способу життя в комфортних умовах побуту державного службовця має особливе значення⁴³.

У 60-ті роки ХХ ст. починають активно вивчатися впливи фізичного навантаження на серцево-судинну, легеневу, нервову, ендокринну та опорно-рухову системи, і як регулярні заняття фізичними вправами позначаються на сні, настрої, психічному самопочутті людей різного віку та статі. Проте перші рекомендації щодо рівня корисної для збереження здоров'я фізичної активності були надані лише 1995 року. Зробили це наукові медики із Американського коледжу спортивної медицини.

Сьогодні багато лікарів висловлюються про те, що в найближчі десятиліття малорухливий спосіб життя може стати першорядною проблемою громадської охорони здоров'я⁴⁴. Тому докладніше висвітлимо важливість фізичної активності для підтримки фізичного і психічного здоров'я державного службовця.

Згідно ВООЗ, цілеспрямована, регулярна, помірно-підвищена та компенсована фізична активність має такі впливи на здоров'я людини⁴⁵:

⁴³ Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ : Вид-во "Плай" Прикарпатського ун-ту, 2001. 203 с.

⁴⁴ Що таке ментальне здоров'я? Психея. URL: <https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/shho-take-mentalne-zdorovya.html>.

⁴⁵ Статут ВООЗ URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>

- *a) поліпшення стану та функціонування серцево-судинної та легеневої систем, зниження активності системи згортання крові.* Регулярні фізичні вправи корисні для серцево-судинної системи у молодих, літніх, здорових та хворих людей. З цих причин фізична активність рекомендується в усьому світі для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань.

Припущення про користь фізичних вправ для функціонування серцево-судинної системи почали доводити на початку 50-х рр. минулого століття. Першою роботою стала статистична вибірка з когорти транспортних службовців Лондона, де було видно, що в середовищі працюючих сидячи офісних співробітників логістики фіксується набагато більше випадків смерті від ішемічної хвороби серця, ніж у посильних і кур'єрів, що знаходяться в постійному русі.

Перше дослідження, що доводить зв'язок між роботою серця та фізичною активністю, було опубліковано у 1968 році. Дослідник К.Калман опирається на знаменитого шведського спортивного фізіолога Бенгта Салтіна та його колег, які довели, що під впливом тривалого регулярного фізичного навантаження змінюється і морфологія серцевого м'яза⁴⁶. У спортсменів, які займаються видами спорту на витривалість, розмір серця збільшується за рахунок збільшення стінок та розміру лівого шлуночка. Це у свою чергу зменшує кінцево-сistolічний об'єм та збільшує ударний об'єм, що призводить до покращення ефективності роботи серця. Фізична активність збільшує час між скороченнями серця як під навантаженням, так і в спокої (брадикардія). Збільшенням рівня фізичної активності покращення потужності кардіореспіраторної системи знижує ризик серцево-судинних хвороб на 60-70%.

Людам з легкою гіпертонією слід виконувати 50-60 хвилин помірних ритмічних вправ для нижніх кінцівок, таких як швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання чи їзда велосипедом. Настання гіпотензивного ефекту на 10 мм рт. ст. займатися потрібно 3-4 рази на тиждень. Така фізична

⁴⁶ Calman K.C. The potential for health / K.C. Calman. Oxford, New York, Tokyo, 1998. 270 p.

активність ефективніша, ніж енергійні вправи. Літнім людям слід віддавати перевагу менш травматичній та безпечній від падінь та отримання травм скандинавській ходьбі та плаванню.

б) *підтримка здорової ваги.* Для людей з надмірною вагою, метаболічним синдромом та цукровим діабетом 2 типу потрібні регулярні фізичні навантаження помірної та середньої інтенсивності необхідні щодня. Щодня слід отримувати силові навантаження за допомогою тренажерів, еспандерів або гантелі. Робити це потрібно цілеспрямовано – 3 рази на день, по 10-15 хвилин. Також бажано ходити із середньою інтенсивністю або в спокійному темпі потрібно 6-7 разів на тиждень протягом 60 хвилин без зупинок. Збільшувати навантаження як за інтенсивністю, так і за тривалістю потрібно поступово: за часом – починаючи з 20 хвилин та по +5 хвилин до заняття через кожен тиждень; по інтенсивності – починаючи з вправ низької інтенсивності <3 MET.

Сумарне денне навантаження показника крокоміра має бути не менше ніж 10 000–12 000 кроків на день. Збільшувати її треба за схемою: +500 кроків до вихідного рівня кожні 3 дні.

Для працюючих сидячи потрібні обов'язкові перерви для фізичної активності – 45 хвилин роботи сидячи + 15 хвилин фізичних вправ.

У вільний час необхідно уникати положень лежачи та сидячи. Доведено, що 2,0-2,5 години, які раніше проводились сидячи, проводити в положенні стоячи, збільшують денні енерговитрати на 300–350 ккал або 10–20%, що за дотримання раціонального харчування допоможе схуднути протягом року на 15 кг.

- в) *зміцнення м'язів та кісток.* Про те, що без руху м'язи атрофуються, знають усі. Відбувається це в будь-якому віці. Саркопенія – втрата м'язової маси та сили, оскільки недостатність руху призводить до порушення мітохондріального біогенезу та ремоделювання, зниження щільності та життєздатності мітохондрій міоцитів. І навпаки, фізичні навантаження

допомагають підтримувати чи нарощувати об'єм та силу скелетної мускулатури⁴⁷.

Постійні та індивідуально дозовані циклічні та фізичні навантаження з вільними вагами та на силових тренажерах зміцнюють кісткову тканину у будь-якому віці. Для підтримки здоров'я зв'язково-суглобового апарату рекомендується регулярно робити суглобову гімнастику, вправи на гнучкість та розтяжку.

- *г) профілактика та лікування раку, хвороб, зниження ризику розвитку хронічних метаболічних патологій.* Фізичні вправи є критично важливою частиною допоміжної терапії під час лікування багатьох видів раку. Доведено, що «регулярні та інтенсивні фізичні вправи забезпечують потужний профілактичний ефект проти раку з потенціалом зниження захворюваності на 40%. Ефект найбільш сильний при раку молочної залози та колоректальному раку. Накопичуються дані про захисний вплив на рак передміхурової залози (пізні стадії у чоловіків похилого віку).

Також є дослідження, що доводять, що 12-тижнева регулярна фізична аеробна активність та вправи на розтяжку позитивно впливають на когнітивні здібності людей, які перенесли інсульт⁴⁸.

Доведено, що саме регулярне виконання протягом тривалого періоду часу аеробних фізичних навантажень зменшує ризик розвитку недоумства та хвороби Альцгеймера. Відбувається це завдяки зниженню вмісту в крові ліпідів, підвищенню перфузії та збільшенню об'єму мозку.

Аеробна фізична активність також допомагає людям із хворобою Паркінсона. У 2017 році було проведено дослідження, в результаті якого у всіх пацієнтів з таким діагнозом, яким було запропоновано танцювальну терапію в обсязі: по 60 хвилин, 2 рази на тиждень, протягом 10 тижнів – було

⁴⁷ Пустовойт М.М. Психосоматична перспектива в медицині // Медицинская психология. 2006. Т. 1, № 4. С. 13 - 15.

⁴⁸ Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К. : Київський університет, 2004. 264 с.

досягнуто значного покращення як рухових, так і когнітивних функцій . При цьому позитивні зміни збереглися після завершення програми.

- *д) зниження наслідків стресів, тривожності та депресії.* Регулярна фізична активність – це ключовий фактор хорошого самопочуття та профілактики хвороб, позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи когнітивні дисфункції, прояви тривожності та депресії⁴⁹. Фізична активність допомагає боротися зі стресом, оскільки напружена робота скелетної мускулатури активізує симпатичну нервову систему, імітує реакцію «бий або біжи», знижує рівень гормонів стресу. На сьогоднішній момент відомо, що у переважній більшості випадків аеробна (кардіо) активність потенційно зменшує або уповільнює прогресування симптомів деменції, покращує просторове навчання та концентрацію уваги, скорочує дефіцит пам'яті за рахунок профілактики змін білої речовини у глибоких відділах головного мозку, скорочення розмірів амілоїдних бляшок, що знаходяться в церебральних судинах гіпокампу, покращує мозкові кровотік та метаболізм, стимулює поглинання глюкози в тім'яних та скроневих відділах головного мозку⁵⁰.

Ще одна користь фізичних вправ у психіатрії, яка відома і застосовується з кінця 70-х років. минулого століття – це зниження занепокоєння, тривожності, симптомів психозу та депресії, покращення настрою та самопочуття. Спрацьовує така антидепресивна фізкультурна терапія в осіб із високим та середнім рівнем тривожності. Вік пацієнтів не має значення. Для досягнення ефектів необхідно щонайменше 20-40 хвилин інтенсивних аеробних (кардіо) вправ. На жаль, але тримаються вони недовго – 3-12 годин.

Зв'язок між зниженням фізичної активності та розвитком когнітивних негативних змін добре видно у великому канадському дослідженні «Темп ходьби та ризик зниження когнітивних функцій та деменції у людей похилого

⁴⁹ Максимова Н.Ю. та ін. Життя та здоров'я. К.: Прок-бізнес, 1998. 160 с.

⁵⁰ Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К. : Київський університет, 2004. 264 с.

віку», в якому взяли участь близько 3000 людей похилого віку 70-79 років. Було виявлено, що ті, хто став ходити повільніше, став і повільніше думати, і знизив показники концентрації уваги та пам'яті, у порівнянні з тими, хто продовжував ходити зі звичайною для себе швидкістю. Окрім цього, надалі виявилось, що у групі, що «ходять повільно», помирали літні люди частіше⁵¹.

• *е) продовження тривалості життя.* У період 1995-2007 групою дослідників з Кембриджського університету проводилося опитування, результати якого було опубліковано 09.01.2008 у Публічній медичній бібліотеці, яке показало, що кожна людина може продовжити своє життя на 14 років, а після 85 років продовжити її на 75%. Для цього потрібно:

- відмовитися від куріння тютюну;
- відмовитися від алкоголю зовсім або скоротити його вживання на половину рекомендованої добової дози;
- щоденно з'їдати 5 порцій овочів/фруктів;
- кожного дня цілеспрямовано займатися фізичними вправами протягом 30 хвилин. (регулярні аеробні (кардіо) навантаження збільшують тривалість життя на 3-7 років)⁵².

Сукупність чотирьох факторів ризику: тютюн + алкоголь + брак овочів/фруктів та дефіцит фізичної активності – збільшує ризик смерті у 4,4 рази, трьох факторів – у 2,5, двох факторів – майже у 2, та 1 фактора – у 1,4 рази.

• *е) фізична активність дає позитивні відчуття і приносить задоволення.* Аеробна (кардіо) та анаеробна (силова) фізична активність, а також вправи на опір, розтяжку та/або баланс покращують настрій та дають відчуття щастя. Відбувається це через компенсаторне вироблення ендорфінів і дофаміну у відповідь на роботу скелетних м'язів та поліпшення кровопостачання гіпофіза, гіпоталамуса та гіпокампу.

⁵¹ Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993. 119 с.

⁵² Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993. 119 с.

Ймовірність отримання ейфорії під час тренування або після тренування безпосередньо залежить від його інтенсивності. Наприклад, «ейфорію бігуна» можна відчутти лише при помірно складному, досить інтенсивному та необхідному за тривалістю навантаженні.

Особливо підкреслюємо значення фізичної активності для покращення здоров'я службовця. Коли мова заходить про фізичну активність, багато хто за «замовчуванням» думає про спорт. Однак фізична активність – це не аматорське, і тим більше не професійне заняття будь-яким видом спорту. Під терміном «фізична активність» мається на увазі (ВООЗ) сукупність будь-яких та різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витратою енергії. У класифікації фізичної активності виділяють такі типи⁵³:

- інтегрована у повсякденну діяльність, структурована, спеціалізована, цілеспрямована, запланована, регулярна, випадкова;
- господарсько-побутова, рекреаційна, виробнича/професійна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, лікувальна, пов'язана з транспортом, дозвілля;
- спонтанна – примусово незмінена, помірковано підвищена – заняття фітнесом, активне дозвілля, надзвичайно підвищена – важка праця, спортивні навантаження;
- мала – некомпенсована, середня – компенсована, висока – суперкомпенсована, надмірна – зрив компенсації, перевтома, патологія;
- аеробна (кардіо), анаеробна (силова), вправи на гнучкість, вправи на баланс.

За рівнями фізичної активності виділяють 4 групи (класифікація по Розенблату та Трістану)⁵⁴. У першу потрапляють люди, які зовсім не займаються фізкультурою, у другу – ті, які роблять зарядку і займаються фітнесом менше 4 годин на тиждень, у третю – тренуються від 4 до 10 годин, а в четверту – понад 10 годин на тиждень.

⁵³ Приходько В. В. Кузьминський В.А. Креативна валеологія. Дніпропетровськ: НГУ, 2004. 231 с.

⁵⁴ Rosenblat J. Tristan K. Health psychology / Buckingham, Philadelphia, 1997. 33бp.

Фізичну активність оцінюють шляхом заповнення розробленої ВООЗ Глобальної анкети фізичної активності. Норма фізичної активності, рекомендована цією організацією – 600 MET на тиждень (1 MET = споживання кисню в мл на 1 кг маси тіла за хвилину), що дорівнює 150 хвилинам ходьби у швидкому темпі або 75 хвилинам пробіжки.

За ступенем енергетичних витрат виділяють низьке, помірне та інтенсивне фізичне навантаження. На роботу за комп'ютером, відеогру або перегляд ТБ витрачається 1,1-1,9 МО енергії. До помірних витрат відноситься показник 3,0-5,9 МО (ходьба в середньому та швидкому темпі, танці, велосипед по рівному рельєфу). При інтенсивних фізичних навантаженнях витрачається більше 6 МО (швидкий біг, аеробіка, велосипед у гору, підняття важких речей, рубка дров).

Потреби у фізичної активності залежать від віку та стану здоров'я. Пропонуємо рекомендації ВООЗ з питань фізичної активності та малорухомого життя для застосування у різних вікових категорій службовців:

Табл.3.1 - Рекомендації ВООЗ з питань фізичної активності

Вік	Аеробна (кардіо) фізична активність середньої/високої інтенсивності	Анаеробна (силова) фізична активність середньої/високої інтенсивності	Доповнення
5-17	min 60 хв/день		Фізичне навантаження високої інтенсивності, спрямоване на розвиток та зміцнення кістково-м'язової тканин – min 3 рази на тиждень. Обмеження періодів дозвілля у ТБ, комп'ютері, смартфоні, гаджетах.
18-64	150-300/75-150 хв на тиждень	min 2 рази на тиждень	Вправи на гнучкість та розтяжку – 2-3 рази на тиждень. По максимуму замінити

			малорухливі періоди на активність низької чи середньої інтенсивності.
>65	150-300/75-150 хв на тиждень	мін 3 рази на тиждень	Суглобова гімнастика та вправи на рівновагу та координацію рухів – 4-7 разів на тиждень. Співвідносити інтенсивність занять фізично активною діяльністю з рівнем свого фізичного здоров'я.

Також пропонуємо методику інтегрування фізичної активності у повсякденне життя державного службовця для покращення стану фізичного здоров'я:

- Визначте які з потрібних вам видів аеробної та анаеробної фізичної активності, подобаються більше інших, свідомо вимагають менших зусиль до початку тренувань і мають великий потенціал для отримання морального задоволення.
- Зверніть увагу на питання поступового збільшення тривалості, а після – плавного підвищення інтенсивності тренувального заняття. Підвищуючи рівень своєї фізичної активності, тренуватися треба так, щоб не нашкодити здоров'ю. Займатися регулярно. Щоб інтенсифікувати загальну денну рухову активність деякий період часу можна ділити тренування на кілька коротких сесій. Ставте перед собою досяжні та реальні короткострокові цілі. Наприклад, не схуднути протягом місяця на 20 кг, а скинути 1,5 кг на тиждень. Обов'язково призначайте призові нагороди за виконання поставлених завдань і цілей. Слідкуйте за тим, щоб заохочення не суперечили новим звичкам, правилам та наступним цілям. Виробити звичку до тренувань допомагає ведення щоденника та щоденне нагадування, навіщо ви тренуєтеся.
- Підвищуйте рівень денної фізичної активності за рахунок зміни навичок. Наприклад, почніть ходити по сходах замість підйомів/спусків ліфтом, практикуйте щогодинне виконання 5-15 хвилинних фізкультпауз,

збільшіть навантаження під час піших прогулянок за допомогою скандинавських палиць, включіть в тижневий план велопогулянки, додайте загартовувальні процедури до гігієнічних, не забудьте почати робити зарядку. Займатися помірною та інтенсивною фізичною активністю при температурі нижче -12°C та вище $+28^{\circ}\text{C}$ не рекомендується. У таких погодних умовах краще займатись у приміщенні з кондиціонером. Якщо такої можливості немає, пробіжку слід замінити ходьбою. Важливо вдало підібрати спортивну форму, взуття, аксесуари, предмети екіпірування, які відповідають виду спорту та погодним умовам.

- Розбавляйте рутину. Заплануйте кожен день тижня за часом і чітко дотримуйтесь його, поставивши тренування та нову фізичну активність на перше місце. Звички зміняться, і потяг до тренувань з'явиться після 30 днів дотримання складених планів. Відсутність часу можна обійти розподілом потрібного обсягу фізичної активності на кілька невеликих блоків. Тренування в 30 хвилин, поділити на 3 блоки по 10 хвилин. Користь для загального здоров'я від цього не зменшиться.
- Боріться з проскатинацією, розвивайте систему мотивації. Проблеми із мотивацією виникають не лише у новачків. Обдурити свою прокрастинацію, лінь, і змусити себе тренуватися допоможуть такі лайфхаки:
 - ✓ 5 хвилинне мотиваційне самонавіювання;
 - ✓ обов'язково йдіть на тренування, але при цьому зробіть собі, як виняток, «напіввихідний» – займайтеся потрібну кількість часу, але з більш низькою інтенсивністю або меншою кількістю повторів вправ, зі збільшеними паузами для відпочинку;
 - ✓ якщо зовсім неможливо, наприклад через крєпатуру – налаштуйтеся на 10 хвилинне тренування, яке саме по собі перетвориться на 20-30 хвилинне, потрібне для підтримки нормальної щоденної фізичної активності навантаження;

- ✓ на якийсь час відмовтеся від виконання «нелюбимої» вправи;
 - ✓ об'єктивно оцініть, чи підходить вид фізичної активності;
 - ✓ поєднуйте корисне з приємним – займайтеся під музику, перегляд серіалу чи улюбленої телепрограми;
 - ✓ перенесіть день починань із понеділка на неділю.
- При можливості попросіть близьких чи друзів підтримати ваші починання. Спільні заняття приносять більше задоволення, спрощують звикання та полегшують перехід до рухливого способу життя. Заняття з групою однодумців – вагомий чинник, що посилює мотивацію і дозволяє легше пережити період звикання до збільшеної фізичної активності. Деяких добре спонукає до тренувань купівля квартального, піврічного або річного абонементу. Сюди потрапляє і реалізація духу суперництва. Бажання стати кращим у групі – чудовий мотиватор для регулярних тренувань і здорового способу життя.
 - Почніть ходити до фітнес-клубу, щоб займатися в групі. Це допоможе зберегти і підтримувати мотивацію, дасть можливість отримувати необхідну інформацію та консультації фахівця. Відвідувати групові заняття, які проводить тренер, або працювати з індивідуальним інструктором важливо. Фахівець стежитиме за тим, щоб обсяг та інтенсивність тренувань не зашкодили здоров'ю. Він підкаже потрібні комплекси вправ та схеми тренувань, що підходять саме вам, покаже правильну техніку виконання вправ, розповість про нюанси дихання, вкаже на помилки та допоможе їх виправити. Крім цього, сьогодні багато тренерів та інструкторів пройшли курси дієтичного та спортивного харчування, і допоможуть порадами або складуть для вас вузькоспрямовані дієти та індивідуальне меню раціонального харчування.
 - Докладайте зусиль для ведення здорового способу життя в цілому. Складіть план переходу на раціональне харчування, вживайте

адекватних заходів для виходу зі стресових ситуацій, зверніть увагу на нормалізацію умов та режиму сну.

Раніше ми наголошували, що важливий індивідуальний підхід та різноманітність активностей. Вибираючи необхідне для підтримки здоров'я заняття фізичними вправами слід визначитися, який саме вид вам потрібен? Усі фахівці рекомендують займатися і аеробними та анаеробними фізичними навантаженнями, включаючи вправи на опір, розтяжку та рівновагу. Але в цій комбінації, особисто для вас, в поточний період часу, як пріоритетний може бути показаний один з них.

Популярні, нескладні та доступні види аеробних (кардіо) навантажень – це повторювані рухи з низькою або середньою інтенсивністю, загальний час яких перевищує 20 хвилин: ходьба; скандинавська ходьба; біг підтюпцем, біг; велосипед; кардіотренажери; танці; динамічна йога; різні види аеробіки; плавання; рухливі ігри. Аеробна фізична активність дозволяє схуднути, знизити ризик метаболічних порушень, збільшити чутливість м'язової та жирової тканини до інсуліну. Вона рекомендована і тим, хто займається бодібілдингом, оскільки кардіонавантаження підвищують рівень добового вироблення гормону росту.

При анаеробних навантаженнях доставка кисню до м'язів зменшується і організм використовує інший шлях продукції енергії. Популярні анаеробні види фізичних навантажень – це середньої та високої інтенсивності руху або напруги м'язів, що тривають менше 2 хвилин: гантельна гімнастика; пауерліфтинг; бодібілдинг; скоросний біг та плавання на короткі дистанції; пірнання без аквалангу.

Силові анаеробні та спринтерські навантаження сприяють збільшенню м'язової маси, розвивають силу, підвищують щільність кісткової тканини, зменшують прояви саркопенії. Вони також допомагають покращити метаболізм у спокої та призводять до змін у розподілі жирових запасів.

У таблиці 3.2 наведемо приклади різновидів фізичної активності з високим та низьким ударним та ваговим навантаженням:

Табл. 3.2 - Різновиди фізичної активності

Різновиди фізичної активності з високим ударним та ваговим навантаженням	Різновиди фізичної активності з низьким ударним та ваговим навантаженням
піші прогулянки; терренкур;біг підтюпцем, біг;бігові тренажери;ходьба вгору сходами; стрибки зі скакалкою;види аеробіки з ударним навантаженням;латиноамериканські танці; теніс;бодібілдинг, пауерліфтинг	еліптичні тренажери; велосипед, велотренажери; веслування, гребні тренажери; йога; пілатес;плавання, аквааеробіка; лижі,тайчі; повільні бальні танці;гольф, більярд

Важливо вибрати не тільки потрібний вид фізичної активності, а й такий, який до вподоби. Нецікаві тренування швидко набридають і відбивають бажання займатися, спрощують повернення до малорухливого способу життя.

Отже, фізична активність покращує здоров'я державного службовця. Різні види діяльності сприяють різним типам фізіологічних змін та різним наслідкам для здоров'я. Навіть легка активність приносить користь і краща за сидіння на місці. При підвищенні фізичної активності до бажаного рівня знижується частота небажаних явищ, зміцнюється фізичне та психічне здоров'я, продовжується життя.

Регулярна фізична активність є вкрай важливою для службовців і у воєнний час. По-перше, фізичні навантаження знижують рівень кортизолу та стимулюють вироблення ендорфінів, чим ефективно профілактично діють на стрес. По-друге, вони зберігають м'язовий тонус, рухливість суглобів, координацію рухів та час реакції, чим знижують ризик отримання травм. По-третє, фізичні навантаження покращують постачання мозку киснем, тим самим підтримують нормальну мозкову діяльність та забезпечують швидке прийняття важливих управлінських рішень.

3.2 Підтримка психічного здоров'я державних службовців - як запоруки ефективності виконання ними посадових обов'язків

Специфіка професійної діяльності державного службовця полягає в тому, що ця професія має свої чіткі вимоги, котрі вона ставить перед особистістю. Ці вимоги до особистості державного службовця є достатньо високими, особливо в частині відповідальності, кваліфікованості, професіоналізму, правильної організації праці та тайм-менеджменту тощо. Це призводить до появи у державних службовців професійного стресу, виникнення емоційного напруження, фізичного та психологічного виснаження, нервових перевантажень тощо⁵⁵.

Коли у професійній діяльності відбувається позитивний вплив, тоді це дозволяє реалізувати власні здібності, розкрити особистісний потенціал. У психологічно зрілої особистості наявні: професійно зрілі цінності, розвинена професійна свідомість, професійні здібності, використання прийомів професійного мислення, зацікавленість, творчий підхід до справ. За Е. Берном: «Зріла особистість - це фізично здорова людина своєї статі, яка пережила та позбулася своїх «комплексів», вступила у прямі, а не приховані (подвійні) взаємодії, котра відкрито висловлює свої негативні та позитивні почуття, здатна не тільки говорити, проте й діяти у відповідно до власних цінностей, ставити перед собою чіткі цілі та досягати їх»⁵⁶.

Натомість несприятливий вплив на професійний розвиток ззовні може позначитися на продуктивності праці, працездатності, а також негативних змінах психічних якостей людини, втраті ціннісних орієнтацій у праці. Професійна діяльність може викликати в людини почуття внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок специфічних умов роботи.

На сьогодні службовці здебільшого зазнають негативних впливів сучасного напруженого та трудомісткого ритму життя, подвійних моральних стандартів, необхідності діяти в умовах, наближених до екстремальних. Така

⁵⁵ Серьогін С.М., Соколовський С.І., Шипко А.Ф. Психічне здоров'я як фактор ефективної професійної діяльності державного службовця: зарубіжний досвід. URL : <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf>

⁵⁶ Берн Е. Ігри, в які грають люди. Харків: Ера, 2017. 585 с.

робота характеризується напруженою повсякденною діяльністю та відповідальністю, необхідністю приймати управлінські рішення, від яких інколи залежить не тільки ефективність професійної діяльності керівника, державної служби, але державної влади в цілому.

Рівень психічного здоров'я службовця визначається численними соціальними, психологічними і біологічними факторами. Так, наприклад, незадовільний соціально-економічний статус людини визнається чинником ризику для психічного здоров'я. Незадовільний стан психічного здоров'я пов'язаний зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, шкідливим впливом навколишнього середовища, незадовільним медичним забезпеченням, нездоровим способом життя, фізичними хворобами, а також із порушеннями прав людини⁵⁷.

Будь-яка життєва зміна змушує службовця адаптуватися до нових умов. Відбувається це найчастіше за механізмом стресової реакції, що призводить до розладу психосоматичних взаємодій і властивим нашій епісі формам патології: серцево-судинної, психоневрологічної, онкологічної та ін. З'ясовано, що чим частіше і кардинальнішими є зміни, тим більш імовірним є ризик подальшого погіршення здоров'я. За подібних умов державних службовців реально можна віднести до груп ризику за частотою невротичних і психосоматичних розладів, різних нозологічних форм захворювань, зокрема, верхніх дихальних шляхів, вегето-судинних, опорно-рухового апарату, проблем обміну речовин, захворювань ендокринної системи та ін. Це пов'язано зі специфічними особливостями складної та багатогранної діяльності державних службовців, котра відрізняється високою нервово-психічною напруженістю та соціальною відповідальністю.

Донедавна щодо розв'язання проблеми здоров'я пальма першості належала медичним наукам. Нині людина, її здоров'я стають об'єктом

⁵⁷ Шупта І.М., Стеблівський В.О. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова частина професійної діяльності / Державна служба: публічне управління і адміністрування в Україні Випуск 13. 2019 с 99-104 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5240-2019-13-19>

вивчення багатьох галузей наукових знань Здоров'я прийнято трактувати як триєдність фізичного, психічного та соціального статусів. Здоровою є людина як всебічно розвинена особистість, котра живе в гармонії з навколишнім середовищем (природним, соціальним, інтелектуальним, духовним). Саме здоров'я як системоутворюючий чинник пов'язує усі сфери людського існування: науку, культуру, економіку, екологію, етику, освіту, політику тощо.

Американський психолог Г. Олпорт висунув ідею про те, що психологічне здоров'я характеризується психологічною зрілістю⁵⁸. Психологічно зрілий державний службовець характеризується такими рисами:

- широкі межі власного «я», здатність до розуміння себе і позитивне уявлення про самого себе;
- реалістичне сприйняття дійсності, визрівання рефлексивного механізму оцінки власних потреб, мети, власних та інших дій у системі цих координат;
- чітке усвідомлення етичних координат оцінювання «добра» і «зла», диференціація добрих і поганих вчинків;
- розуміння та прийняття об'єктивного факту залежності дій службовця від нього самого, від його волі, тобто відповідальність людини за свої вчинки (визнання себе самого причиною своїх дій, їх наслідків і готовність нести відповідальність за них);
- формування почуття свободи, тобто визнання можливості робити добро та не робити зла за умови відсутності прямого зовнішнього примусу в усіх ситуаціях або обставинах життя;
- теплі соціальні і професійні відносини, формування свідомості щодо необхідності робити добрі, суспільно визнані моральні вчинки й утримуватися від негативних вчинків.

⁵⁸ Олпорт Г. Становление личности : Избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. Минск : Смысл, 2002. 462 с.

На нашу думку, психічне здоров'я державних службовців визначається двома ознаками. Перша ознака - це дотримання в основних формах проявів життєдіяльності принципу рівноваги - "золотої середини", і тому психічна рівновага виділяється як провідна ознака психологічного здоров'я. Ця ознака знаходить своє віддзеркалення як у критеріях здоров'я людини), так і у вигляді творчої ініціативи (у професійної діяльності). Індивідуальний підхід є головною ідеєю в процесі пошуку в частині психологічних констант поведінки, способу життя, а також одним із завдань психології здоров'я.

Друга ознака - це успішне пристосовування службовця або адаптація, яка умовно поділяється на соціальну, соціально-психологічну й інтрапсихічну. Завдяки їй досягається стан "гармонії" з природою, з людьми і з самим собою. Конкретизацією цих ознак можуть бути різні критерії, які дозволяють всебічно провести оцінку психологічного здоров'я людини. Зазначимо, що критерії оцінки тісно взаємопов'язані один з одним і можуть розглядатися як загальна оцінка індивіда, його індивідуально-психологічних особливостей (показники критичності й самокритичності, здатність до самоконтролю, комунікативна ефективність, свобода від залежності, почуття гумору, самооцінка, рівень домагань, тощо) та їх застосування у професійній діяльності.

Всі ці характеристики вимагають наявності сумління як регуляторного механізму, що інформує службовця в ситуаціях морального вибору про відповідність майбутніх або вчинених дій. Як вважає дослідник С.І. Соколовський, традиційні моральні приписи унеможливають чітке відокремлення сумління як механізму соціальної поведінки. Звідси випливає, що сумління часто виявляється як наслідок впливу моральних приписів. Совість є не що інше, як вплив моральних приписів, що її не існувало б без моральних законів, феномен, іменованій «сумлінням», виявляється всюди, у всьому людському⁵⁹. На думку дослідника, сумління не збігається з

59 Соколовський С.І. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова професійної діяльності. Актуальні проблеми державного управління. 2010. № 1. С. 115-122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdy_2010_1_16.

особистим моральним кодексом, а швидше йому передує. Тобто сумління виступає механізмом регулювання, у т. ч. соціальних відносин з орієнтацією на суспільні ідеали, ідеали прийнятої соціальної поведінки. Для державного службовця сумління - незаперечний показник правильного, істинного шляху і єдине мірило вірності прийняття ним справедливого рішення.

З метою попередження негативного впливу зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що зумовлюють різноманітні психологічні особливості їх прояву в професійній діяльності державного службовця, профілактиці професійних деформацій, професійного вигорання профілактичну роботу варто вести за трьома напрямками:

1. Інформування державних службовців про специфіку їх діяльності, про негативний вплив різних факторів на стан їх психологічного здоров'я.
2. Емоційна підтримка державних службовців (створення професійних клубів, у роботі яких використовувалися б прийоми психологічного розвантаження, профілактична гімнастика, арттерапія, організація круглих столів, психологічні практикуми, спільне проведення держслужбовцями активного дозвілля; наявність кімнати психологічного розвантаження (коли застосовується комплексний метод оптимізації психічних процесів, який включає фізико-психологічні та психологічні засоби відновлення працездатності та запобігання втомлюваності емоційного характеру).
3. Підвищення значущості професії державного службовця (визнання досягнень, забезпечення участі в науково-практичних конференціях; контроль над забезпеченням успішного становища державного службовця в організації; використання матеріальних стимулів (преміювання; оголошення подяки, надання відгуків тощо).

Запропонований комплексний підхід до профілактичної роботи щодо психічного здоров'я у професійній діяльності, дозволяє більш повно розкрити проблему вдосконалення діяльності державних службовців в її нерозривному зв'язку з морально-етичними аспектами. Суб'єкт-об'єктні види діяльності, в яких об'єктом уваги є інші люди, громадяни, що є основою професійної діяльності в системі державної служби, підтверджують перспективність підвищення ефективності кадрової політики у сфері державного управління шляхом вивчення психологічних, психофізіологічних закономірностей засобами сучасної прикладної психології та фізіології праці професійної діяльності державних службовців. Такий міждисциплінарний підхід може стати фактором не тільки поліпшення сучасної кадрової політики - через професійний відбір і підбір, орієнтацію, підготовку, корекцію, раціоналізацію трудової діяльності, - але й підвищення ефективності професійної діяльності державних службовців і державної служби загалом.

Доцільно також інтегрувати й позитивний досвід наших європейських партнерів щодо вирішення цієї проблеми, зокрема врахування фактору психічного здоров'я в національних програмах, законодавчих актах і програмах, що стосується гігієни і безпеки праці, а також у стратегіях корпоративного управління. Варто вказати на те, що в деяких європейських країнах розроблено національні програми із забезпечення психологічного здоров'я населення, які включають дослідження багатьох аспектів психологічного здоров'я представників різних прошарків суспільства за допомогою спеціальних діагностичних методик. Сучасне кадрове забезпечення державного управління обов'язково повинне мати постійний інноваційний характер.

Таким чином, реалізація ідей психічного здоров'я зажадає від кожного управлінця переосмислення своїх особистісних якостей (і насамперед таких, як активність і відповідальність), а від суспільства - перегляду сформованих пріоритетів і традицій у сфері виховання та освіти, праці та відпочинку.

Отже, з позитивного погляду, психічне здоров'я є основою благополуччя державного службовця й ефективного функціонування і взаємодії суспільства і держави. Психічне здоров'я має важливе значення для колективної та індивідуальної здатності службовців як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, отримувати матеріальне і моральне задоволення від праці, загалом від життя. З огляду на цей факт зміцнення, охорона та відновлення психічного здоров'я можуть сприйматися індивідами, спільнотами й співтовариствами в усьому світі як дії, котрі мають життєво важливе значення.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Здоров'я - це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду, це повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів.

Здоров'я розглядається як складно організована інформаційна система біологічної, психічної, соціальної природи, це: по-перше, інтегральна взаємодія трьох статусів: фізичного, психічного та соціального; по-друге, нормальне внутрішньосистемне функціонування статусів (фізичного, психічного, соціального) як потенційного базису індивіда й адекватний системно-середовищний їх прояв у соціальній поведінці особистості; по-третє, стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньосистемний і системно-середовищний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) та інформаційний і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я).

2. Фізичне здоров'я – найважливіший компонент у структурі стану здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи. Фізичне здоров'я - наявний стан структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів та систем органів людського тіла), характер їх взаємодії і взаємовпливу. Фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень. Добре фізичне здоров'я характеризується добрим фізичним

самопочуттям, енергією, бадьорістю, здатністю витримувати різні фізичні впливи.

Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого - забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

3. Психічне здоров'я має важливе значення для нашої колективної та індивідуальної здатності як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, отримувати матеріальне і моральне задоволення від праці, загалом від життя.

Психічно здоровою слід вважати людину, у якої нормально розвинені психічні функції, відзначається фізіологічне, духовне і соціальне благополуччя, а також збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного і соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності. Психологічне здоров'я так чи інакше пов'язане з особистісним і соціальним контекстом розвитку людини, стійким розвитком особистісних якостей. Чим більш гармонійно поєднані всі істотні якості, які виявляє особистість, тим більше вона є стійкою, урівноваженою та здатною протидіяти зовнішнім впливам, які можуть зруйнувати її цілісність.

4. Соціальне здоров'я - стан організму, що визначає здатність людини до контакту, задоволенням соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми. Сутність соціального здоров'я розкривається за допомогою таких характеристик, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, культура споживання, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці.

Соціальне здоров'я напряду залежить від соціальної адаптації - здатності організму пристосовуватися до різних умов, що змінилися соціального середовища або життя (до умов трудової діяльності, до професійним вимогам, взаєминам у новому колективі, здатність долати психологічні бар'єри). Процес адаптації до нової обстановки прискорюється, якщо людина попередньо ознайомлений з майбутньою діяльністю, з новими людьми та ін. Для успішної адаптації необхідно вчитися керувати своєю поведінкою в нових життєвих умовах. Основні прояви соціальної адаптації - взаємодія (в тому числі спілкування) людини з оточуючими людьми і його активність.

5. Державне управління можна визначити як один із видів соціального управління, який здійснює організуючий, спрямовуючий, координуючий та контролюючий вплив, що реалізується державою через систему її органів і який спрямований на організацію життя суспільства, створення умов для матеріального, культурного та духовного розвитку громадян.

Складність професійних завдань, які вирішуються сьогодні організаціями в системі державної служби, та постійні соціально-економічні, політичні, військові зміни обумовлюють значну інтенсифікацію професійної діяльності держслужбовців. Це призводить до виникнення проблем зі здоров'ям в цієї категорії працівників, що негативно позначається як на ефективності виконання актуальних завдань, які стоять перед державною службою, так і на задоволеності держслужбовців роботою та самопочутті.

Визначено ряд професійних умов напруження організму, які безперервно накопичуються внаслідок специфіки діяльності в системі державної служби: особливий характер праці, широкий діапазон складності посадових обов'язків, інтенсивні контакти з різними людьми, висока моральна відповідальність, особливості робочого дня, недостатня рухливість, необхідність безперервного підвищення професійного і культурного рівня.

6. Діяльність державного службовця регулює нормативно-правове поле. Закон України "Про державну службу" проголошує принципи державної

служби: верховенства права, законності, професіоналізму, патріотизму, доброчесності, ефективності забезпечення рівного доступу до державної служби, політичної неупередженості, прозорості, стабільності вказується на необхідності повної включеності державного службовця щодо виконання ним службових обов'язків. Крім того, державний службовець зобов'язаний якісно, сумлінно і професійно виконувати свої посадові обов'язки, виявляти високий рівень культури, професіоналізм, витримку і тактовність, повагу до громадян, керівництва та інших державних службовців, що, безперечно вимагає високих показників його здоров'я і витривалості.

Професійне та особисте життя службовця може вносити свої корективи і може статись так, що службовець не в змозі виконувати свої посадові обов'язки за станом здоров'я. Якщо працівник за станом здоров'я або внаслідок недостатньої кваліфікації працівник не може виконувати доручену йому роботу, власник або уповноважений ним орган зобов'язані вжити заходів для переведення працівника з його згоди на іншу роботу з урахуванням його кваліфікації або відповідно до медичного висновку.

Медичний огляд державного службовця з метою встановлення фізичної і психофізіологічної придатності таких осіб до виконання їх службових обов'язків здійснюється в лікувально-профілактичних закладах, які щороку проводять профілактичний медичний огляд державних службовців. Складається медичний висновок із зазначенням рекомендацій медичної комісії щодо стану здоров'я службовця і придатності до виконання службових обов'язків.

7. У сучасних умовах соціально-політичної та соціально-економічної нестабільності, військового стану, дедалі більше уваги приділяється питанням забезпечення здоров'я та благополуччя персоналу органу державної влади.

Детермінантами забезпечення здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості відносяться: а) детермінанти макрорівня (рівня суспільства) - національні та соціокультурні чинники, що являють собою

об'єктивні умови у державі, які стосуються проблем забезпечення здоров'я (загальна соціально-політична та соціально-економічна ситуація, стан системи охорони здоров'я, законодавчі акти), а також культурні норми, загальноприйняті цінності та ставлення до збереження психологічного здоров'я; б) детермінанти мезорівня (рівні організації) - де домінуючими є організаційно-функціональні та організаційно-психологічні детермінанти здоров'я персоналу організацій, які представляють органи державної влади. До організаційно-функціональних детермінант відносять умови праці та тип функціонування організації, до організаційно-психологічних детермінант включають організаційну культуру, соціально-психологічний клімат, рівень організаційного розвитку, комунікацію в організації, стиль керівництва, а також наявність/відсутність таких явищ, як організаційна напруженість, організаційний стрес, професійне вигорання, булінг, мобінг тощо; в) детермінанти мікрорівня (рівні особистості в організації - індивідуальні особливості працівників, що є детермінантами здоров'я персоналу державної служби. Функцію особистісних детермінант здоров'я виконують особистісні якості, що характеризують внутрішню інтегрованість особистості і прагнення до саморозвитку, які дослідниця поділяє на мотивуючі та стабілізуючі детермінанти.

8. Фізична активність покращує здоров'я державного службовця, впливає на якість та тривалість життя. Цілеспрямована, регулярна, помірно-підвищена та компенсована фізична активність має такі впливи на здоров'я людини: поліпшення стану та функціонування серцево-судинної та легеневої систем, зниження активності системи згортання крові, підтримка здорової ваги, зміцнення м'язів та кісток, профілактика та лікування раку, хвороб, зниження ризику розвитку хронічних метаболічних патологій, зниження наслідків стресів, тривожності та депресії, продовження тривалості життя, фізична активність дає позитивні відчуття і приносить задоволення.

Різні види діяльності сприяють різним типам фізіологічних змін та різним наслідкам для здоров'я. Навіть легка активність приносить користь і

краща за сидіння на місці. При підвищенні фізичної активності до бажаного рівня знижується частота небажаних явищ, зміцнюється фізичне та психічне здоров'я, продовжується життя.

Регулярна фізична активність є вкрай важливою для службовців і у воєнний час. По-перше, фізичні навантаження знижують рівень кортизолу та стимулюють вироблення ендорфінів, чим ефективно профілактують стрес. По-друге, вони зберігають м'язовий тонус, рухливість суглобів, координацію рухів та час реакції, чим знижують ризик отримання травм. По-третє, фізичні навантаження покращують постачання мозку киснем, тим самим підтримують нормальну мозкову діяльність та забезпечують швидке прийняття важливих управлінських рішень.

9. Вимоги до особистості державного службовця є достатньо високими, особливо в частині відповідальності, кваліфікованості, професіоналізму, правильної організації праці та тайм-менеджменту тощо. Це призводить до появи у державних службовців професійного стресу, виникнення емоційного напруження, фізичного та психологічного виснаження, нервових перевантажень тощо. Коли у професійній діяльності відбувається позитивний вплив, тоді це дозволяє реалізувати власні здібності, розкрити особистісний потенціал.

Службовці здебільшого зазнають негативних впливів сучасного напруженого та трудомісткого ритму життя, подвійних моральних стандартів, необхідності діяти в умовах, наближених до екстремальних. Така робота характеризується напругою повсякденної діяльності та відповідальністю, необхідністю приймати управлінські рішення, від яких інколи залежить не тільки ефективність професійної діяльності керівника, державної служби, але державної влади в цілому.

З метою попередження негативного впливу зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що зумовлюють різноманітні психологічні особливості їх прояву в професійній діяльності державного службовця, профілактиці професійних деформацій,

професійного вигорання профілактичну роботу варто вести за трьома напрямками:

1. Інформування державних службовців про специфіку їх діяльності, про негативний вплив різних факторів на стан їх психологічного здоров'я.
2. Емоційна підтримка державних службовців (створення професійних клубів, у роботі яких використовувалися б прийоми психологічного розвантажування, профілактична гімнастика, арттерапія, організація круглих столів, психологічні практикуми, спільне проведення держслужбовцями активного дозвілля; наявність кімнати психологічного розвантажування (коли застосовується комплексний метод оптимізації психічних процесів, який включає фізико-психологічні та психологічні засоби відновлення працездатності та запобігання втомлюваності емоційного характеру).
3. Підвищення значущості професії державного службовця (визнання досягнень, забезпечення участі в науково-практичних конференціях; контроль над забезпеченням успішного становища державного службовця в організації; використання матеріальних стимулів (преміювання; оголошення подяки, надання відгулів тощо).

Запропонований комплексний підхід до профілактичної роботи щодо психічного здоров'я у професійній діяльності, дозволяє більш повно розкрити проблему вдосконалення діяльності державних службовців в її нерозривному зв'язку з морально-етичними аспектами.

Таким чином, реалізація ідей психічного здоров'я зажадає від кожного управлінця переосмислення своїх особистісних якостей (і насамперед таких, як активність і відповідальність), а від суспільства - перегляду сформованих пріоритетів і традицій у сфері виховання та освіти, праці та відпочинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К. : Здоров'я, 1990. 258 с.
2. Аршава І. Ф. Психологія здоров'я: навч. посіб. Д.: ВРК ДНУ, 2006. 92 с.
3. Астаф'єва К., Адамовська В. Стратегія управління ментальним здоров'ям за дистанційної роботи працівників державних установ та суб'єктів господарювання / Вчені записки Університету «КРОК», (3 (59), (2020). С.52–59. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2020-59-52-59>
4. Белоножко А.В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1(46). С. 23–30.
5. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Харків: Ера, 2017. 585 с.
6. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) //Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. 4.- Ч. 1. 2002. С. 11-20.
7. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. К. : Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000. 302 с.
8. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами // Психологічні стратегії в освітньому просторі : Зб.наук. праць (Психол. науки). Вип.1. К. : КМІУВ ім. Б.Грінченка, 2000. С. 25 - 31.
9. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / укл. О. В. Головіна, О. С. Лісова. Чернівці : Рута, 2003. 66 с.
10. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах - актуальна проблема медичної психології // Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 4. С. 31 - 32.
11. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : навч.-метод, посіб. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН

- України. Київ : Науковий світ, 2007. 76 с.
12. Вороненко Ю.В., Зоріна С.М. Здоров'я населення // Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: підручник для студ. вищих навч. закл. III-IV рівнів акредитації; під ред. Ю.В. Вороненка, В.Ф.Москаленка. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. С. 32 - 41.
 13. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи // Психологічні студії Львівського університету. Вип. 1. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79 - 85.
 14. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
 15. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костка АПН України. К. : Главник, 2005.- Вип. 26, Т.І. С. 320 -324.
 16. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2(1). С. 49–58.
 17. Горяня Л. Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування // Рідна школа. 2009. № 4. С. 36-41.
 18. Гриценко В., Белов В., Котова А., Пустовойт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. Вісник національної академії наук. 2006. № 6. С. 51-56.
 19. Державне управління: Навч. посібник / А.Ф. Мельник, О.Ю.Оболенський, А.Ю. Васіна, Л.Ю. Гордієнко; За заг. ред. А.Ф. Мельник. К.: Знання-Прес, 2003. 343 с.
 20. Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144–149.
 21. Занюк С. С. Психологія мотивації. К. : Либідь, 2002. 301 с.
 22. Здоровье для всех. Глобальная стратегия ВОЗ. Женева : Изд-во ВОЗ, 1981. 106 с.

23. Ігнатов М.Ю. та ін. Психічне здоров'я населення України з точки зору фахівців соціальної психіатрії // Охорона здоров'я України. 2002. № 1. С. 14 - 17.
24. Карамушка Л.М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
25. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22–33.
26. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 47. С. 22–29.
27. Карпенко З. С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості // Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія. Ч.2.- Івано-Франківськ: Вид-во "Плаї" Прикарпатського ун-ту, 1996. С.42 - 48
28. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.
29. Киричук О. В. Духовно-катараксична активність особи як фактор її життєтворчості / О. В. Киричук // Обдарована особистість - пошук розвитку, допомога: Матеріали доповідей та повідомлень на Міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 квіт. 1998 р. К., 1998. С. 143 - 149.
30. Кодекс законів про працю: документ 322-08, поточна редакція від 01.10.2023 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/%D0%BA%D0%B7%D0%BF%D0%BF#Text>
31. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. Ч. I. К., 1994. С. 349 - 392.

32. Колісов В. И. Соціальне здоров'я студентів // Вісник ДНУ. 2007. № 7. С. 117-129
33. Колотій Н.М. Формування психологічного здоров'я особистості. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2001. Вип. 6. С. 143–148
34. Конституція України : Верховна Рада України; Конституція України, Конституція, Закон від 28.06.1996 року № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.Ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#n4871>
35. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К.: Київський університет, 2004. 264 с.
36. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посіб. К. : Вид. центр "Київський університет", 2000. 126 с.
37. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
38. Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні // Журнал практичного лікаря. 2002. № 5. С. 2 - 9.
39. Лагодзинська В.І. Креативність, як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 29–35.
40. Лісова О. С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник . Чернівці : Рута, 2001. 201 с.
41. Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики "внутрішньої картини здоров'я" // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді / За ред. А. Я. Ходорчук. К., Ч. 5. 2003. С.

- 137 - 141.
42. Логунова М. Соціально-психологічні аспекти управлінської діяльності. К.: Центр сприяння інституціонального розвитку державної служби, 2006. 196 с.
43. Ложкін Г. В., Носкова О.В., Толкунова И. В. Психологія здоров'я людини / Під. ред. В. І. Носкова. Севастополь: Вебер, 2003. 257 с.
44. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: навч. посіб. К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
45. Максименко С.Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: підручник для студентів вищ. навч. закл. К. : Форум, 2000. 543 с.
46. Максимова Н.Ю. та ін. Життя та здоров'я. К.: Прок-бізнес, 1998. 160 с.
47. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога // Практична психологія і соціальна робота. 2003. № 2-3. С. 126 - 132.
48. Морально-етичні засади розвитку державної служби України: європейський та вітчизняний досвід: наук. розробка / кол. авт. : С.М. Серьогін, О.В. Антонова, І.В. Хожило та ін. ; за заг. та наук. ред. С.М. Серьогіна. Київ : НАДУ, 2008. 48 с.
49. Мягких В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / Дніпропетровський національний ун-т. Кафедра теорії і історії соціології. Д., 2006. 225 с.
50. Олпорт Г. Становление личности : Избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. Минск : Смысл, 2002. 462 с.
51. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління К.: Академвидав, 2003. 568 с
52. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. Л. : Мед. газ. України, 1998. 250 с.
53. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра // Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. СПб. : Академия, 1997.

448 с.

54. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993. 119 с.
55. Приходько В. В. Креативна валеологія / В. Приходько, В. Кузьминський. Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 231 с.
56. Про державну службу: Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII. URL: [http:// zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19)
57. Про затвердження Переліку психічних захворювань (розладів), які можуть завдати шкоди охороні державної таємниці і за наявності яких допуск до державної таємниці громадянинові не надається: Наказ МОЗ України №174/136 від 13.05.2002 URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/220161___220226
58. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні: Закон України № 876-XII від 21.03.91 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>
59. Про порядок надання медичного висновку у зв'язку з неможливістю виконання державним службовцем службових обов'язків за станом здоров'я: Наказ Національного агентства України з питань державної служби, Міністерства охорони здоров'я України від 13.04.2016 № 80/352 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0661-16#Text>
60. Про проведення щорічного профілактичного медичного огляду державних службовців: Наказ Національного агентства України з питань державної служби, Міністерства охорони здоров'я України від 18 лютого 2003 року № 75/24/1 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0184-03#Text>
61. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: книги XXI, 2009. 296 с.
62. Пустовойт М.М. Психосоматична перспектива в медицині // Медицинская психология. 2006. Т. 1, № 4. С. 13 - 15.
63. Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного

- здоров'я. Психологічний часопис. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.
64. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ : Вид-во "Плай" Прикарпатського ун-ту, 2001. 203 с.
65. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : позакласна робота : 5-9 кл.. К. : Шк. світ, 2007. 128 с.
66. Серьогін С.М., Соколовський С.І., Шипко А.Ф. Психічне здоров'я як фактор ефективної професійної діяльності державного службовця: зарубіжний досвід. URL : <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf>
67. Слюсаревський М. Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2002. № 5(8). С. 24–34. 23.
68. Соколовський С.І. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова професійної діяльності. Актуальні проблеми державного управління. 2010. № 1. С. 115-122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdy_2010_1_16.
69. Сохань Л. В., Єрмаков І. Г. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник: У 2 ч. / Ред. В.М. Доній; Ін-т змісту і методів навчання. К., 1997. Ч. 1. 391 с.
70. Статут ВООЗ URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>
71. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55. С59-65 URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/11.pdf>
72. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
73. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
74. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення // Практична психологія і соціальна

- робота. 2007. № 8. С. 1 - 3.
75. Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці // Електронний журнал «Державне управління: удосконалення та розвиток» №12, 2009 URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>
76. Шаронова І. В. Психологічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. Випуск 20. 2013. С. 738-747.
77. Шупта І.М., Стеблівський В.О. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова частина професійної діяльності / Державна служба: публічне управління і адміністрування в Україні Випуск 13. 2019 с 99-104 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5240-2019-13-19>
78. Що таке ментальне здоров'я? Психея. URL: <https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/shho-take-mentalne-zdorovya.html>.
79. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. №2. С. 106-115.
80. Callahan K., Secret J. Health Perception and Social Role Following Cardiac Rehabilitation: A study of King's definition of health: by The University of Arizona College of Nursing / K. Callahan, J. Secret URL: <http://www.juns.nursing.arizona.edu/articles/Fall%202002/Callahan.htm>.
81. Calman K.C. The potential for health / K.C. Calman. - Oxford, New York, Tokyo, 1998. 270 p.
82. Dunbar H.F. Emotions and Bodily Changes/ H.F. Dunbar. N.Y., 1938. 347 p.
83. Eurenus E., Brodin N., Lindblad St. Predicting physical activity and general health perception among patients with rheumatoid arthritis / E. Eurenus, N. Brodin, St. Lindblad // Journal of rheumatology. 2007. Vol. 34, № 1. P. 10 - 15.
84. Goodwin R., Engstrom G. Personality and the perception of health in the general population / R. Goodwin, G. Engstrom // Psychological Medicine. - 2002. № 32. P. 325 - 332.

85. House J., Landis K., Umberson D. Social relationships and health / J. House, K. Landis, D. Umberson // Science. 1988.- 241. P. 540 - 545.
86. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. New York, 1958. 465 p.
87. Lipowski Z.J. Psychosocial reactions to physical illness / Z.J. Lipowski // Can. Med. Assoc. Journal. 1983. V.128. P. 1054 - 1058.
88. Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., Van der Veld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). BMC Psychology. 2016. No 4(1). URL : https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale
89. Morgeson, F.P., Humphrey, S.E. The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. Journal of Applied Psychology. 2006. No 91. P. 1321–1339.
90. Rosenblat J. Tristan K. Health psychology / Buckingham, Philadelphia,1997. 336p.