МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНИ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗВІТ

о виконанні *тренінгової роботи* №2

«Здоров’я і механізми його підтримки»

Виконав: Студент групи 6.04.125.010.21.3

Факультету IT

спеціальності 125 кiбербезпека

Бойко В.В.

Перевірив:

доц. Гоков О.М.

Харків – 2022

***Практичні завдання***

***завдання 1:*** *оцінити за допомогою опитуапння Л. Ридера стан здоров’я, визначити чинники, що негативно впливають на здоров’я.*

***Інструкція*.** Уважно прочитайте питання. Ознайомтеся із запропонованими наборами можливих відповідей. Виберіть із запропонованого переліку відповідей ту, яка найбільше відповідає вашій думці. Обведіть номер цієї відповіді.

***Увага!*** Кожне питання тесту має окремий ключ для інтерпретації результатів, який наведено одразу після кожного питання.

***Текст опитування***

**Пункт 1**. Оцініть стан свого здоров’я:

1 – дуже погано;

2 – погано;

3 – задовільно;

4 – гарно;

5 – дуже гарно.

***Ключ до пункту 1.*** Пункт 1 опитування вимірює самооцінку здоров’я. Низька самооцінка здоров’я, зазвичай, пов’язана з підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

|  |
| --- |
| **Стислий висновок за пунктом 1: 4 – гарно** |
| Вибрано варіант “4” так як в життєдіяльності на навчанні а праці я дуже рідко зустрічаюсь зі стрессовими ситуаціями і у особистому житті не подвергаюсь стрессовим ситуёвинам |
|  |

**Пункт 2.** Оцінить, будь ласка, наскільки ви згодні з кожним з перерахованих нижче тверджень (табл. 2.1).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 2.1 | | | | | |
| **Перелік тверджень і їх оцінка** | | | | | |
| №  з/п | Твердження | Згоден | Швидше  згоден | Швидше не згоден | Не  згоден |
| 1 | Мабуть, я людина нервова |  | 2 |  |  |
| 2 | Я дуже турбуюся про свою роботу | 1 |  |  |  |
| 3 | Я часто відчуваю нервову напругу |  |  | 3 |  |
| 4 | Моя повсякденна діяльність викликає велику напругу |  |  | 3 |  |
| 5 | Спілкуючись з людьми, я часто відчуваю нервову напругу |  |  | 3 |  |
| 6 | До кінця дня я зовсім виснажений фізично і психічно |  | 2 |  |  |
| 7 | У моїй родині часто виникають напружені відносини |  |  |  | 4 |

***Ключ до пункту 2.*** Пункт 2 опитування становить шкалу психосоціального стресу Л. Рідера. При обробці даних, одержаних за допомогою шкали Л. Рідера, підраховується сума балів за всіма 7 пунктами, яка потім ділиться на 7. Далі отриманий бал віднімається від 4. У результаті виходить показник стресу за шкалою психосоціального стресу Л. Рідера, що може варіювати від 0 до 3 балів. Залежно від одержаного балу психосоціального стресу людину можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу (табл. 2.2).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таблиця 2.2 | | |
| **Рівень психосоціального стресу** | | |
| Рівень стресу | Середній бал | |
| Чоловіки | Жінки |
| Високий | 2,00 – 3,00 | 2,18 – 3,00 |
| Середній | 1 – 1,99 | 1,18 – 2,1 |
| Низький | 0,00 – 0,99 | 0,00 – 1,1 |

|  |
| --- |
| **Стислий висновок за пунктом 2:**  **Я не дуже згодний з результатами психилогичного тесту, так як на стрестові ситуацій я реагую більш-менш спокійно.** |
|  |
|  |

**Пункт 3.** Оцінить, як ви почуваєте себе останнім часом. Необхідну відповідь обведіть (табл. 2.3).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 2.3 | | | | | |
| **Перелік тверджень і їх оцінка** | | | | | |
| №  п/п | Твердження | Згоден | Швидше згоден | Швидше не згоден | Не  згоден |
| 1 | Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя |  |  |  | 1 |
| 2 | Настрій став гірше |  |  |  | 1 |
| 3 | У цілому моє життя складається вдало |  | 3 |  |  |
| 4 | Моє благополуччя розладилося |  |  | 2 | 1 |
| 5 | Я почуваю себе щасливою людиною |  | 3 |  | 1 |
| 6 | У моєму житті відбулися зміни до гіршого |  | 3 |  | 1 |
| 7 | У моєму житті є джерело радості і підтримки |  | 3 |  |  |
| 8 | У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій |  |  | 2 |  |
| 9 | Моє життя стало краще |  |  |  | 1 |
| 10 | Багато чого не вдається |  |  | 2 |  |

***Ключ до пункту 3.*** Пункт 3 опитування представляє собою шкалу задоволеності життям. Дана шкала оцінює суб’єктивний стан людини задоволеності-незадоволеності життям у цілому. Для підрахунку показника за даною шкалою необхідно із суми балів, набраних за підпунктами 1, 3, 5, 7 і 9, відняти суму балів, набраних за підпунктами 2, 4, 6, 8 і 10. Показники задоволеності життям у цілому можуть варіювати від –15 до +15 балів.

**Результат від –15 до –5 балів** є показником низького рівня задоволеності життям у цілому, тобто свідчить про стан незадоволеності, стресу, песимістичного настрою, про потребу в одержанні психологічної допомоги.

**Результат від –4 до +4 балів** свідчить про середній рівень задоволеності життям у цілому.

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

|  |
| --- |
| **Стислий висновок за пунктом 3:** |
| Я згоден зі своїм результатом згідно з моїми показниками тесту особисто я вважаю, що цей тест є відповідним реальності. |
|  |

**Пункт 4.** Нижче перераховані умови, що можуть впливати на ваше самопочуття (табл. 2.4). Оцініть, будь ласка, умови свого життя за п’ятибальною системою: 1 – дуже погані; 2 – погані; 3 – задовільні; 4 – гарні; 5 – дуже гарні.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таблиця 2.4 | | |
| **Перелік умов і їх оцінка** | | |
| № п/п | Умови життя | Оцінка в  балах |
| 1 | Ваші житлові умови | 3 |
| 2 | Побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт тощо) | 4 |
| 3 | Екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту тощо) | 4 |
| 4 | Умови вашої праці | 5 |
| 5 | Гроші, дохід | 3 |
| 6 | Можливості використання грошей | 5 |
| 7 | Медичне обслуговування | 3 |
| 8 | Можливості одержання інформації (радіо, телебачення, періодика і та ін.) | 5 |
| 9 | Дозвілля, спорт, розваги | 5 |
| 10 | Можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо) | 4 |
| 11 | Політична ситуація в регіоні проживання | 2 |
| 12 | Соціальна і правова захищеність (почуття безпеки) | 2 |
| 13 | Воля віросповідання, політичної активності | 3 |
| **Загальна кількість балів:** | |  |

***Ключ до пункту 4.*** Пункт 4 опитування – шкала задоволеності умовами життя. Для одержання показника за даною шкалою необхідно підрахувати суму балів за всіма 13 підпунктами.

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

**При результаті від 33 до 46 балів** умови життя в цілому оцінюються як задовільні.

**Результат вище 47 балів** свідчить про високий рівень задоволеності умовами життя в цілому і є показником високої якості життя.

Якщо за яким-небудь з 13 підпунктів ви набрали 1 – 2 бали, то представлена в даному підпункті сторона життя може розглядатися як джерело стресу. Підпункти шкали, за якими ви набрали 4 – 5 балів, варто розглядати як сторони життя, найбільшою мірою задовольняючі вас.

|  |
| --- |
| **Стислий висновок за пунктом 4:**  **Я погоджуюсь з результатами цього тесту, і так я (не) дуже задоволен зі своїм рівнем та умовами життя.** |
|  |
|  |

**Пункт 5.** Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людини (табл. 2.5). Оцініть, будь ласка, наскільки ви задоволені різними сторонами свого життя. Використовуйте п’ятибальну систему: 1 – зовсім не задоволений; 2 – не задоволений; 3 – якоюсь мірою задоволений; 4 – швидше задоволений; 5 – цілком задоволений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таблиця 2.5 | | |
| **Сфери життя та їх оцінка** | | |
| № п/п | Сторони життя | Оцінка в  балах |
| 1 | Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливості і т. п.) | 5 |
| 2 | Стосунки в родині | 4 |
| 3 | Діти: їхнє здоров'я і благополуччя | 5 |
| 4 | Харчування | 4 |
| 5 | Відпочинок | 3 |
| 6 | Матеріальне благополуччя, забезпеченість | 4/3 |
| 7 | Спілкування з друзями, з людьми, близькими за інтересами | 4 |
| 8 | Положення в суспільстві | 4 |
| 9 | Життєві перспективи | 5 |
| 10 | Любов, сексуальні почуття | 2 |
| 11 | Улюблене заняття, можливість виразити себе в чому-небудь | 4 |
| **Загальна кількість балів:** | |  |

***Примітка:*** при заповненні підпунктів 1, 2 і 3 можуть виникнути складнощі, тому необхідні пояснення:

**підпункт 1:** «Якщо ви на даний момент не працюєте, оцініть ваше ставлення до цього факту»;

**підпункт 2:** «Якщо ви живете один (одна), оцініть, наскільки ви задоволені своїм родинним станом»;

**підпункт 3:** «Якщо у вас немає дітей, оцініть ваше ставлення до цього факту». Обов’язково необхідно заповнити всі пункти шкали.

***Ключ до пункту 5.*** Пункт 5 опитування – шкала задоволеності основних життєвих потреб. При обробці результатів підраховується сума балів за всіма 11 підпунктами шкали.

**Результат менше 30 балів** свідчить про низький рівень задоволеності основних життєвих потреб, про стрес і про потребу в одержанні психологічної допомоги.

**Результат від 31 до 41 бала** свідчить про середній рівень задоволеності основних життєвих потреб.

**Результат вище 42 балів** свідчить про високий рівень задоволеності потреб, про психологічне благополуччя.

Якщо за яким-небудь з 11 підпунктів даної шкали ви набрали 1 – 2 бали, то вказана в даному підпункті сторона життя (потреба) може розглядатися як джерело незадоволеності, стресу.

Підпункти шкали, за якими ви набрали 4 – 5 балів, варто розглядати як сторони життя, які найбільше задовольняють вас.

|  |
| --- |
| **Стислий висновок за пунктом 5:** |
| У цілому я погоджуюсь з результатами особистого тестування. З питанням №10 я погоджуюсь тому що я більш зорієнтований на побудову кар’єри, і переважно не звертаю увагу на особисте життя. |
|  |

|  |
| --- |
| **Висновок за результатами виконання завдання 1:** |
| За результатами виконаного завдання, я дізнався свій психічний стан на данний час. І зробив деякі висновки на яку із сфер життя потрібно звернути увагу. |
|  |

***завдання 2:*** *оцінити за допомогою тесту «Самопочуття» стан здоров’я.*

***Інструкція*.** Прочитайте запропоновані питання. Виберіть та обведіть із запропонованого переліку відповідей ту, яка найбільше підходить.

***Текст опитування***

**1.** Що ви зробите, якщо побачите, що автобус встигне підійти до зупинки раніше, ніж ви:

в) трохи пришвидшите крок – може бути, що він почекає вас?

**2.** Чи підете ви в похід у компанії людей, значно молодших за вас:

а) ні, ви взагалі не ходите в походи;

**3.** Якщо у вас видався більш важкий робочий або навчальний день, ніж звичайно, чи зникає у вас бажання робити ввечері що-небудь, що обіцяє бути цікавим:

б) бажання зникає, але ви сподіваєтеся, що будите відчувати себе краще, і тому не відмовляєтесь від задуманого;

**4.** Яка ваша думка про турпоходи всією родиною:

в) потрібно спробувати разок, як ви себе будете почувати в такому турпоході?

**5.** Що ви охоче і швидше за все робите, коли стомлюєтесь:

б) п’єте чашку міцної кави;

**6.** Що важливіше всього для підтримки гарного самопочуття:

а) потрібно більше їсти;

**7.** Чи приймаєте ви регулярно ліки:

в) так, приймаєте?

**8.** Якій страві ви надаєте перевагу (і частіше їсте) з перерахованих нижче:

а) гороховий суп з копченим окостом;

**9.** Що для вас найбільш важливо, коли ви відправляєтеся на відпочинок:

в) щоб були хоча б мінімальні зручності?

**10.** Чи відчуваєте ви зміну погоди:

в) так, якщо ви стомлені?

**11.** Який ваш загальний стан, якщо ви не достатньо поспали:

в) ви так до цього звикли, що вже не звертаєте уваги?

***Ключ.*** За допомогою табл. 2.6, підрахуйте кількість балів за відповіді на питання тесту.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблиця 2.6 | | | | |
| **Кількість балів за відповіді на питання тесту** | | | | |
| Питання | Відповідь – бали | | Відповідь – бали | Відповідь – бали |
| 1 | а – 10 | | б – 5 | в – 6 |
| 2 | а – 2 | | б – 10 | в – 10 |
| 3 | а – 10 | | б – 6 | в – 2 |
| 4 | а – 1 | | б – 10 | в – 4 |
| 5 | а – 6 | | б – 4 | в – 9 |
| 6 | а – 1 | | б – 9 | в – 5 |
| 7 | а – 6 | | б – 9 | в – 3 |
| 8 | а – 4 | | б – 10 | в – 1 |
| 9 | а – 0 | | б – 10 | в – 6 |
| 10 | а – 0 | | б – 10 | в – 6 |
| 11 | а – 0 | | б – 7 | в – 2 |
| **Загальна кількість балів** | |  | | |

**Понад 80 балів**. У вас дійсно відмінне самопочуття. Очевидно, тому, що у вас здоровий організм, однак головним чином тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, але й на практиці його ведете.

**Від 50 до 80 балів**. Нічого страшного з вашим самопочуттям немає, хоча, звичайно, буває так, що ви роздратовані або втомилися; на ваших плечах великий тягар, але лише тому, що ви його досить добре витримуєте. Безумовно, з цієї причини вам піде на користь не відкладати на майбутній рік (місяць, тиждень, день) початок нового життя, а вже зараз перейти до нього.

**Менше 50 балів**. Ви занадто перевантажені, не стежите за станом свого здоров’я. Необхідні зміни в способі життя.

|  |
| --- |
| **Висновок за результатами виконання завдання 2:**  **Так,я згоден з цим результатом, я дуже часто відчуваю це перевантаження,ось тепер щось треба міняти.** |

***завдання 3:*** *за допомогою наведеного нижче опитування оцінити стан імунітету.*

***Інструкція.*** Для оцінки вашого імунологічного стану треба відповісти на наступні питання. Чим більше питань, на які ви відповісте «так», і чим більший номер цього питання, тим більше імунодефіцит.

***Текст опитування***

1. Ви іноді маєте проблеми із захворюванням органів дихання (ОРЗ, бронхіт, ангіна, отит)? Так

**2.** Ви маєте захворювання органів дихання частіше 1 – 2 разів на рік? Так

**3.** Чи важко протікають у вас захворювання органів дихання (як довго триває хвороба, берете ви лікарняний або працюєте, чи трапляється Вам лягати в лікарню з приводу бронхіту, пневмонії)? Ні

**4.** Чи буває, що у вас тиждень або більше без причини тримається температура 37,0 – 37,4 oС? Ні

**5.** Чи є у вас які-небудь хронічні запальні захворювання (хронічні бронхіти, тонзиліт, отит, нефрит, гайморит тощо)? Так

**6.** Чи страждаєте ви фурункульозом, абсцесами?Ні

**7.** Чи страждаєте ви грибковими захворюваннями шкіри і слизової?Ні

**8.** Чи хворієте ви пародонтозом, карієсом, стоматитом? Ні

**9.** Чи турбують вас часті загострення герпеса? Ні

**10.** Чи страждаєте ви дисбактеріозом, хронічною діареєю невідомого походження? Ні

**11.** Чи хворієте ви якими-небудь автоімунними, алергійними захворюваннями? Ні

**12.** Чи є у вас ВІЛ-інфекція? Ні

**13.** Чи страждаєте ви якою-небудь уродженою аномалією розвитку імунної системи? Ні

**14.** Чи страждаєте ви яким-небудь онкологічним захворюванням? Ні

|  |
| --- |
| **Висновок за результатами виконання завдання 3:**  **Я набрав у цьому тесті 3 бали, я вважаю це не дуже критично, тож продовжу звичайне своє життя.** |