

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість людини

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222

групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Боєвої Н.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник

к.психол.н.,

Ряховська Т.Л.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

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

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

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

Київ-2024

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ВПЛИВ ЛЮБИТЕЛЬСЬКОГО БІГУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ	6
1.1 Фізіологічні аспекти впливу бігу на організм.....	7
1.2 Психологічні переваги бігу та їх вплив на життєстійкість та стресостійкість	18
1.3 Соціальний контекст бігу та його вплив на загальне самопочуття.	25
1.4 Довгострокові наслідки регулярного бігу на життєву якість та здоров'я.	35
Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2 ОПИС МЕТОДОЛОГІЇ ТА ВИБІРКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЮБИТЕЛЬСЬКОГО БІГУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ	47
2.1 Методологія емпіричного дослідження	47
2.2 Опис вибірки респондентів емпіричного дослідження	51
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРИКЛАДНОГО ВИКОРИСТАННЯ	59
3.1 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	59
3.2 Рекомендації щодо прикладного використання та впровадження отриманих результатів.....	71
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ.....	79
Список використаної літератури	82
ДОДАТОК 1.....	87
ДОДАТОК 2.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де стресові ситуації стають невід'ємною частиною повсякденного життя, важливо знаходити і впроваджувати в життя ефективні методи покращення життєстійкості та стресостійкості людини. Любительський біг, як одна з найбільших доступних і популярних форм фізичної активності, здобуває дедалі більшу уваги не лише серед спортсменів, але серед звичайних людей, які прагнуть поліпшити своє здоров'я і які життя. Актуальність дослідження впливу любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість полягає у необхідності наукового обґрунтування його користі для психоемоційного стану людини. Фізична активність, зокрема біг, є потужним засобом зміцнення психологічного здоров'я, біг допомагає знизити рівень тривоги та депресії, покращити настрій, сон та загальне самопочуття. Під час бігу людина навчається справлятися з фізичними та психологічними викликами, що допомагає виробити навички подолання стресу і в інших сферах життя. Біг вчить дисципліні, наполегливості, здатності долати труднощі. У контексті зростання популярності здорового способу життя, актуальність дослідження впливу любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість також обумовлено прагненням знайти доступні та активні засоби підтримки психоемоційного здоров'я. Вивчення цього впливу допоможе розробити рекомендації щодо включення бігу до щоденної рутини для покращення якості життя, а також впровадженні таких програм для відновлення, реабілітації та адаптації людини. Таким чином дослідження впливу любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість людини є надзвичайно актуальною у сучасному світі

Об'єктом дослідження є любительський біг, як чинник психологічного здоров'я людини.

Предметом дослідження є вплив любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість людини. Цей аспект включає вивчення того,

як регулярні пробіжки можуть допомогти людині краще справитись зі стресом і адаптуватись до життєвих викликів.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість людини, а також розробці та наданні практичних рекомендацій щодо впровадження бігових програм з метою підвищення якості життя.

Для реалізації поставленої мети визначено наступні **завдання**:

- Охарактеризувати фізіологічні аспекти впливу бігу на організм.
- Охарактеризувати психологічні переваги бігу та їх вплив на життєстійкість та стресостійкість.
- Проаналізувати соціальний контекст бігу та його вплив на загальне самопочуття.
- Пояснити довгострокові наслідки та перспективи регулярного бігу в аспекті підвищення якості життя на здоров'я.
- Проаналізувати та дослідити емпіричним шляхом вплив бігу на життєстійкість та стресостійкість людини.
- Розробити та надати практичні рекомендації щодо розробки та впровадження бігових програм з метою підвищення життєстійкості, стресостійкості та загального рівня якості життя та здоров'я.

Методи дослідження. В даній роботі використовуються різні наукові методи, зокрема теоретичні аспекти роботи, системного підходу, теоретичного аналізу та порівняння, за допомогою яких охарактеризовано вплив любительського бігу на життєстійкість та стресостійкість людини. Також проводяться емпіричні дослідження з використанням п'яти адаптованих методик та авторської анкети.

Теоретична значущість дослідження полягає у глибшому розумінні механізмів через які фізична активність впливає на психологічне благополуччя та загальний рівень здоров'я. Вивчення взаємозв'язків між бігом і здатністю

людини справляти зі стресом може внести важливий вклад у галузі психології, медицини, соціології. Дане дослідження розширює існуючі знання про позитивні факти фізичної активності тобто бігу, на ментальне здоров'я, підкреслює важливість інтеграції фізичних програм у повсякденне життя для покращення якості життя.

Практична значущість даного дослідження полягає у безпосередньому впливі на здоров'я та благополуччя людей. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо включення регулярного бігу в режим дня для різних вікових та соціальних груп, а також бути частиною програм реабілітацій, соціалізації та адаптацій людей з вразливих верств населення. Практичні висновки з даного дослідження можуть сприяти популяризації бігу як ефективного засобу боротьби зі стресом та підвищення життєстійкості, що особливо важливо в умовах сучасного життя. Крім того, дані дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі охорони здоров'я, тренерів, психологів, організаторів спортивних заходів, допомагаючи їм розробляти ефективні програми для підтримки фізичного та ментального здоров'я населення.

РОЗДІЛ 1 ВПЛИВ ЛЮБИТЕЛЬСЬКОГО БІГУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ

1.1 Фізіологічні аспекти впливу бігу на організм

Біг є однією з найдавніших та найбільш природних форм фізичної активності, що має безліч позитивних впливів на роботу людського організму. Це рух, при якому тіло з певною періодичністю відривається від землі, при цьому створює фазу польоту, таким чином біг відрізняється від ходьби. В основі бігу лежить скорочення, яке є ритмічним і розслаблення м'язів, що забезпечує пересування тіла вперед. Під час бігу тіло переживає важкий процес фізіологічних змін, що розпочинаються майже миттєво від початку активності. У перші десять секунд бігу створюється швидке розщеплення молекул АТФ (аденозинтрифосфату) - це основне джерело енергії для м'язів, що дає змогу відчувати прилив енергії та легкість. Після цього відбувається вивільнення адреналіну, що сприяє перетворенню аденозинтрифосфату на АДФ (аденозиндифосфат), подальшому збільшенню енергетичного потенціалу організму. Під час бігу організм активно використовує запаси глікогену для отримання глюкози, необхідної для подальшого вироблення енергії [1].

При даному процесі виробляється молочна кислота, що викликає відчуття печіння в м'язах, також підвищується температура тіла через інтенсивне спалювання глікогену та кисню. Далі організм починає відчувати дефіцит кисню, що ускладнює вироблення аденозинтрифосфату і покликане відчуттям втоми та важкості. По завершенню тренування інтенсивність зменшується, таким чином організм поступово відновлює нормальний ритм дихання і мінімізує споживання енергії. Це призводить до відчуття енергійності, оскільки виробляється гормон дофамін, що підвищує настрій та відчуття задоволення.

Фізіологічний аспект в контексті впливу бігу на організм означає розгляд фізіологічних змін, що створюються у тілі людини під час фізичної активності, зокрема, під час бігу. Сюди включаються опис і аналіз функціональних змін у багатьох системах тіла, таких як наприклад: серцево-судинна система, дихальна, м'язова, ендокринна, які відбуваються під впливом бігу.

Наразі малорухливий спосіб життя став нормою для багатьох, саме тому потрібно зрозуміти, наскільки корисним є регулярний біг для здоров'я сучасних людей. Фізіологічні аспекти впливу бігу уособлюють в собі різноманітні системи організму, включаючи серцево-судинну, дихальну, імунну, опорно-рухову та обмін речовин.

По-перше, регулярний біг має вагомий позитивний вплив на серцево-судинну систему людини. Даний вид спорту розробляє, пропрацьовує та вдосконалює серцевий м'яз. Коли людина постійно займається бігом, серце «удосконалюється», тобто стає сильнішим і більш витривалим, що підвищує його ефективність. Тобто серце має здатність перекачувати більше крові з меншими зусиллями, забезпечуючи організм людини необхідною кількістю кисню та поживних речовин. Завдяки цьому процесу мінімізується ризик розвитку різного роду серцево-судинних хвороб, наприклад: інфаркт міокарда, серцева та судинна недостатність.

Одним з важливих ефектів бігу є зниження артеріального тиску. Під час бігу кровоносні судини розширюються, саме це активно сприяє зниженню як систолічного, так і діастолічного артеріального тиску. Це, в свою чергу, з позитивної точки зору впливає на загальний стан здоров'я серцево-судинної системи. Зниження артеріального тиску, мінімізує навантаження на серце і

судини, що дає змогу запобігти розвитку різних хвороб, таких як гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань. Також покращується кровообіг. Під час бігу підвищується циркуляція крові, що сприяє більш ефективному транспортуванню кисню і поживних речовин до тканин та органів. Це покращує загальний стан здоров'я і сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень. Крім того, покращений кровообіг допомагає запобігти утворенню тромбів та зменшує ризик розвитку атеросклерозу. Таким чином, регулярний біг має комплексний позитивний вплив на серцево-судинну систему. Він зміцнює серцевий м'яз, знижує артеріальний тиск та покращує кровообіг, що разом сприяє зменшенню ризику серцево-судинних захворювань і підвищує загальний рівень здоров'я та витривалості організму. Біг є ефективним засобом профілактики багатьох серцевих захворювань і допомагає підтримувати серце та судини у здоровому стані [2, с. 25].

Покращення функціонування дихальної системи також залежить від регулярного бігу. В першу чергу йде швидке та суттєве покращення вентиляції легень. Під час бігу людина дихає частіше і глибше, що в свою чергу сприяє збільшенню об'єму легенів і покращенню їх здатності до газообміну. Збільшення об'єму легенів дозволяє організму краще насичувати кров киснем і виводити вуглекислі гази. Це підвищує ефективність дихальної системи та загальний рівень аеробної витривалості. Крім того, біг сприяє покращенню оксигенації крові. Під час фізичних навантажень, таких як біг, організм потребує більше кисню для забезпечення роботи м'язів. Це призводить до максимізації рівня кисню в крові, що, в свою чергу, покращує живлення тканин і органів. Підвищена оксигенація крові створює кращу роботу всіх систем організму, підвищує їх функціональність і витривалість. Тканини отримують більше кисню, що забезпечує ефективне створення енергії і

підвищує загальний рівень працездатності. Регулярний біг також допомагає удосконалити силу дихальних м'язів, таких як діафрагма та міжреберні м'язи, що сприяє більш ефективному і економному диханню. Цей аспект особливо важливий для людей, які страждають на захворювання дихальної системи, наприклад: астма або хронічне обструктивне захворювання легень. Саме покращення вентиляції легень і оксигенації крові допомагає знизити симптоми цих захворювань і покращити якість життя [3].

Таким чином, можна сказати, що даний вид спорту має характер комплексної та позитивної дії на дихальну систему. Він збільшує об'єм легенів, покращує їх здатність до газообміну, підвищує рівень кисню в крові та зміцнює дихальні м'язи. Це сприяє загальному покращенню здоров'я і підвищує аеробну витривалість організму. Біг є ефективним засобом профілактики і підтримки здоров'я дихальної системи, допомагаючи забезпечити організм необхідним рівнем кисню і покращуючи функціонування всіх його систем.

Регулярний біг має вагомий вплив на імунну систему людини, оскільки сприяє її зміцненню та підвищенню ефективності. Він стимулює роботу імунної системи, при цьому збільшує активність різних компонентів імунного захисту, таких як: лейкоцити, макрофаги та природні кілери. Ці клітини грають вагомую роль у боротьбі з інфекціями та захворюваннями та допомагають організму ефективно протистояти патогенам. Під час бігу відбувається тимчасове підвищення рівня циркулюючих імунних клітин, що сприяє швидкому виявленню і знищенню вірусів та бактерій. Крім того, регулярні фізичні навантаження сприяють зменшенню запальних процесів в організмі, що також позитивно впливає на загальний стан імунної системи. Зменшення рівня хронічного запалення допомагає знизити ризик розвитку

різних захворювань, включаючи автоімунні розлади та деякі види раку [4, с.70].

Одним з механізмів, через які біг впливає на імунну систему, є покращення циркуляції крові. Під час бігу кров краще транспортує кисень і поживні речовини до тканин і органів, що сприяє їх ефективнішій роботі. Крім того, покращена циркуляція сприяє швидшому виведенню токсинів і продуктів метаболізму з організму, що також має позитивний вплив на імунну систему. Так як тренування відбуваються зазвичай на відкритому просторі і при регулярному їх графіку, це сприяє ефективній адаптації організму до різних температурних режимів та погодних умов, а відповідно і поступове загартування та підвищення імунітету.

Отже, регулярний біг є потужним засобом для зміцнення імунної системи. Він підвищує активність і ефективність імунних клітин, зменшує запалення, покращує циркуляцію крові, сприяє загартуванню організму та зниженню рівня стресу. Усе це допомагає організму краще протистояти інфекціям і захворюванням, забезпечуючи високий рівень здоров'я та добробуту. Біг не тільки зміцнює фізичне здоров'я, але й сприяє гармонійному функціонуванню всіх систем організму, включаючи імунну.

Регулярний біг має також вагомий вплив на опорно-руховий апарат людини, сприяє поліпшенню та зміцненню м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Біг, як вид фізичної активності, уособлює роботу численних груп м'язів, при цьому змушує їх працювати інтенсивніше та ефективніше. Дана функція сприяє збільшенню м'язової маси та сили, що, в свою чергу, покращує загальну фізичну витривалість і здатність виконувати різноманітні фізичні завдання. Крім того, біг допомагає зміцнити зв'язки та суглоби, збільшуючи їхню

гнучкість і стійкість до травм. Біг також сприяє підвищенню щільності кісткової тканини, це відбувається власне у процесі бігу, оскільки під час бігу кістки піддаються навантаженням, це у свою чергу стимулює процеси ремоделювання та укріплення кісткової тканини. Щільність кісткової тканини особливо важлива для профілактики остеопорозу, захворювання, що характеризується зниженням щільності кісток і підвищенням ризику переломів. Регулярний біг допомагає зберігати кісткову масу і підтримувати здоров'я скелета протягом усього життя [5, с.105].

Крім зміцнення м'язів і кісток, біг також сприяє покращенню координації рухів і балансу. Під час бігу людина координує роботу різноманітних груп м'язів, при цьому людина повинна підтримувати рівновагу та синхронізувати рухи. Це розвиває нервово-м'язову координацію, що має вагомим значення щодо запобігання травмам і падінням. Покращення координації та балансу дозволяє легко виконувати буденні завдання і мінімізує ризик нещасних випадків, особливо у літніх людей. Таким чином, біг є надзвичайно корисним для опорно-рухового апарату, зміцнюючи м'язи, кістки, зв'язки та суглоби, а також покращуючи координацію і баланс. Це комплексне зміцнення опорно-рухової системи не тільки сприяє фізичній витривалості і функціональності, але й допомагає запобігти розвитку різних захворювань, таких як остеопороз, і знижує ризик травм. Біг є ефективним способом підтримувати здоров'я і функціонування опорно-рухового апарату, забезпечуючи активний та здоровий спосіб життя [6, с.52].

Регулярний біг відіграє значну роль у покращенні обміну речовин:

- сприяє зниженню рівня цукру в крові
- стимулюючи метаболізм

- покращує ліпідний профіль.

Одним із ключових аспектів цього впливу є зниження рівня глюкози в крові. Під час бігу м'язи використовують глюкозу як основне джерело енергії, що допомагає зменшити її концентрацію в крові. Це особливо важливо для профілактики та контролю діабету другого типу, оскільки стабільний рівень цукру в крові знижує ризик розвитку цього захворювання і полегшує його управління у тих, хто вже страждає на діабет.

Біг також значно стимулює метаболізм, при цьому підвищує швидкість метаболічних процесів в організмі. Регулярна фізична активність сприяє ефективному жироспалюванню калорій навіть у стані спокою, що допомагає підтримувати здорову вагу. Підвищена швидкість метаболізму означає, що організм здатен швидше переробляти поживні речовини та ефективніше використовувати енергію, що не тільки сприяє втраті ваги, але й підвищує загальну енергійність та витривалість [7].

Покращення ліпідного профілю є ще одним важливим аспектом впливу бігу на обмін речовин. Регулярні пробіжки допомагають знижувати рівень "поганого" холестерину (LDL) та підвищувати рівень "доброго" холестерину (HDL). Підвищення рівня HDL сприяє виведенню надлишкового холестерину з крові, що зменшує ризик утворення атеросклеротичних бляшок і, відповідно, ризик серцево-судинних захворювань. Зниження рівня LDL зменшує ймовірність закупорки артерій, що є важливим для підтримання здоров'я серцево-судинної системи.

Отже, біг має комплексний позитивний характер впливу на обмін речовин. Він знижує рівень цукру в крові, що є важливим для профілактики та контролю діабету, стимулює метаболізм, сприяючи ефективному

жироспалюванню калорій і підтримці здорової ваги, покращує ліпідний профіль, знижуючи рівень "поганого" холестерину і підвищуючи рівень "доброго". Ці зміни не лише сприяють загальному покращенню здоров'я, але й знижують ризик розвитку серйозних захворювань, таких як серцево-судинні недуги та діабет, роблячи біг ефективним засобом підтримки активного і здорового способу життя.

Варто розглянути принципи фізіологічний аспектів. Серед яких варто виокремити наступні:

- принцип відновлення
- принцип регулярності
- принцип прогресивного навантаження.

Зокрема принцип відновлення в тренувальному процесі є крайньо важливим для досягнення оптимальних результатів у бігу. Організм потребує часу на відновлення фізичних та енергетичних ресурсів після інтенсивних тренувань. Це складається з відновлення м'язової тканини, відновлення глікогенових запасів у м'язах, а також зниження загального рівня втоми. Правильно організовані періоди відпочинку і відновлення дозволяють підтримувати високий рівень тренувальної ефективності і зменшують ризик перенавантаження та травм. Найважливішими аспектами з яких є харчування, відпочинок та сон. Цей принцип є не менш важливим, ніж самі тренування, оскільки відпочинок і відновлення йдуть у комплексі та сприяють збереженню довгострокового здоров'я і фізичної витривалості.

Також принцип регулярності у тренувальному процесі бігу є основою досягнення сталої фізичної підготовленості та успішного виконання

спортивних цілей. Регулярні тренування сприяють не лише покращенню фізичної форми, а й зміцненню здоров'я в цілому. Постійна фізична активність стимулює роботу серцево-судинної системи, підвищує еластичність судин, знижує ризик розвитку серцевих захворювань і артеріального тиску. Крім того, систематичні тренування сприяють покращенню обміну речовин, збільшенню м'язової маси і зниженню відсотка жиру в організмі. Регулярний біг не лише підтримує фізичну підготовленість, а й позитивно впливає на психічний стан, знижуючи рівень стресу і покращуючи загальний настрій. Тому виконання тренувань у регулярному режимі є важливим аспектом здорового способу життя і досягнення гармонії фізичного та психічного благополуччя.

Принцип прогресивного навантаження є не менш важливим. Цей принцип являє собою підхід поступових збільшень інтенсивності, тривалості та об'єму тренувань з метою стимулювання фізіологічних адаптацій організму. Початкові етапи тренувань можуть включати легкі та короткі тренування для адаптації м'язів, серцево-судинної системи і дихальної системи до нових фізичних навантажень. Поступове збільшення інтенсивності дозволяє підвищити навантаження на серце та м'язи, зміцнити м'язову тканину і покращити аеробну витривалість. Такий підхід дозволяє організму ефективно адаптуватися до зростаючих вимог тренувань і прогресувати в досягненні спортивних цілей. Принцип прогресивного навантаження важливий для уникнення стагнації у тренувальному процесі і максимізації результатів. Поступове збільшення навантажень тримає м'язи у тонусі, а також призводить серце і легені до постійного покращення, забезпечуючи тривалу і стабільну фізичну підготовку. Такий підхід дозволяє спортсменам і аматорам забезпечити постійний розвиток і покращення їхнього фізичного стану, що є

ключовим для досягнення успіху у бігових змаганнях та підтримки загального здоров'я [8, с.25].

Біг, як форма фізичної активності, має безліч корисних ефектів на здоров'я, але його ефективність і вплив значною мірою залежать від правильного підходу до організації тренувань. Оптимальна кількість і інтенсивність тренувань є ключовими факторами для досягнення бажаних результатів і збереження фізичного здоров'я. Для відносно здорової людини, яка прагне займатися бігом для підтримки загального фізичного тону та здоров'я, науковці рекомендують розглядати спокійний такий режим тренувань, наприклад три пробіжки на тиждень протягом робочого тижня тривалістю 30-40 хвилин кожна і одна довша пробіжка вихідного дня тривалістю 50-60 хвилин. Цей підхід дозволяє зберігати оптимальний рівень фізичної активності, зміцнювати серцево-судинну систему, покращувати кровообіг та метаболізм, а також сприяє зниженню загального рівня стресу.

Проте при виборі інтенсивності та кількості тренувань потрібно враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Людям з певними хронічними захворюваннями, надлишковою вагою може знадобитися індивідуальний підхід до обрання об'єму та інтенсивності тренувань. Крім того, не слід забувати про необхідність відпочинку і регулярного моніторингу власного самопочуття, щоб уникнути перевантаження та травм. Отже, визначення оптимальної кількості та характеристик тренувань для бігу — це персоналізований процес, який варто налаштовувати з урахуванням індивідуальних потреб і фізичного стану кожної людини. Такий підхід допомагає досягати максимальних користей від фізичної активності і забезпечує збереження високого рівня здоров'я.

Отже, розглядаючи фізіологічні аспекти впливу бігу на організм, стає очевидним, що дана на перший погляд абсолютно проста, але доволі ефективна форма фізичної активності має глибокий і різнобічний позитивний вплив на здоров'я людства у цілому. Регулярний біг зміцнює серцево-судинну систему, при цьому збільшуючи ефективність серцевого м'яза, знижуючи артеріальний тиск і покращуючи кровообіг. Він сприяє покращенню дихальної системи, збільшуючи об'єм легенів та підвищуючи рівень оксигенації крові. Біг також зміцнює імунну систему, підвищуючи її активність і здатність протистояти інфекціям. Загалом, біг є універсальним засобом підтримки здоров'я, який покращує фізичний стан і сприяє довголіттю. Він допомагає боротися з численними хронічними захворюваннями та підтримує тіло у відмінній формі. Фізіологічні переваги бігу підтверджують його важливість у сучасному світі, де здоровий спосіб життя набуває все більшого значення. У світлі всього цього, біг можна вважати незамінним елементом здорового та активного життя.

1.2 Психологічні переваги бігу та їх вплив на життєстійкість та стресостійкість

У сучасному світі, стрес і негативні емоції стають неодмінною частиною життя, люди все частіше звертаються до фізичної активності як до ефективного засобу для підвищення життєстійкості і стресостійкості. Один з найбільш доступних і корисних способів досягнення цієї мети - це біг. Психологічні переваги бігу не обмежуються лише фізичними аспектами, але охоплюють і значні психічні вигоди, які допомагають укріпити психологічну стійкість в умовах сучасного життя [9].

Перше, що слід відзначити, це активація ендорфінів, природних анальгетиків і гормонів щастя, під час бігу. Активність ендорфінів, які виробляються під час бігу, відіграють атому роль у підвищенні психологічного комфорту та стресостійкості людини. Ендорфіни є так званими природними анальгетиками та гормонами щастя, які мають вплив на рецептори мозку, при цьому сприяють відчуттю ейфорії і позитивного настрою. Цей фізіологічний механізм особливо корисний у стресових ситуаціях, коли можна відчути накопичену напругу та негативні емоції. Ендорфіни виникають як реакція на фізичне навантаження, таке як біг, і мають властивість знижувати відчуття болю та дискомфорту, що дозволяє людині відчувати зняття фізичної і психічної напруги. Вони також стимулюють вироблення серотоніну і допаміну, що сприяє підвищенню настрою і зниженню рівня стресу.

Дослідження вказують, що регулярний біг може мінімізувати ризик розвитку депресії та тривожних розладів, оскільки фізична активність сприяє більш ефективному управлінню емоціями і збереженню психічного здоров'я.

Депресія — це серйозний психічний розлад, який впливає на фізичне, емоційне і психологічне благополуччя людини. Хоча симптоми депресії можуть відрізнятися у кожної людини, є кілька загальних ознак, які можуть вказувати на наявність цього розладу. Спочатку, може відчуватися постійна печаль і втрата інтересу до раніше приємних або задовільних справ. Людина може відчувати важкість і невпевненість у майбутньому, а також втрату смаку до життя. Далі, депресія часто супроводжується змінами у сні, наприклад, безсонням або, навпаки, надмірним сонливістю. Навіть при відпочинку може відчуватися відчуття втоми, яке не зникає навіть після тривалого сну. Люди, які страждають від депресії, також можуть відчувати різні фізичні симптоми, такі як зниження енергії, зміни в апетиті, проблеми зі шлунком або інші шкідливі звички, які раніше були рідкісними. Іншою важливою ознакою депресії є зміни у рівні активності і соціальному житті. Людина може стати відірваною від свого звичайного кола спілкування, уникати соціальних подій і втрачати інтерес до взаємодії з іншими. У деяких випадках, депресія може призвести до думок про смерть або самогубство. Це серйозний симптом, який потребує негайного втручання та підтримки. Отже, ознаки депресії можуть бути різноманітними і виявлятися у фізичних, емоційних та соціальних аспектах життя людини. Саме біг може стати стимулятором для подолання депресії [10, с.81]. Адже він сприяє підвищенню енергії в організмі та регуляції сну, тих аспектів, що є найбільш впливовими для оптимізації фізичного та емоційного стану.

Другий аспект — зниження рівня стресу. Регулярний біг відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу і покращенні загального психологічного стану людини. Цей процес є ключовим аспектом фізичної активності, оскільки він має комплексний вплив на фізіологічні та психологічні процеси організму.

Перш за все, біг дозволяє вивільнювати накопичену напругу і негативні емоції. Крім того фізична активність стимулює центральну нервову систему. Регулярний біг сприяє покращенню кровообігу, включаючи постачання кисню до мозку, що підтримує його оптимальну функціональність. Це дозволяє людині легше адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психічну стійкість. Також, регулярний біг сприяє зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, що допомагає уникнути негативних наслідків хронічного стресу для здоров'я. Замість цього, фізична активність сприяє виробленню серотоніну і допаміну, що підвищують настрій і сприяють загальному відчуттю благополуччя [11, с.117].

Стрес і депресія є двома різними станами психічного та фізичного здоров'я, які можуть відчутно впливати на життя людини. Розрізнити ці два стани важливо не лише для розуміння їхніх причин і наслідків, але й для вибору відповідної стратегії з управління ними, включаючи роль регулярного бігу. Стрес є фізіологічною і психологічною реакцією організму на навантаження, які вважаються викликаючими. Це може бути реакція на зовнішні подразники, такі як робочий тиск, особисті конфлікти, фінансові труднощі або навіть фізичні травми. Стрес може бути короткочасним і допомагає організму мобілізувати ресурси для вирішення проблеми або ситуації. Депресія, натомість, є серйозним психічним розладом, який включає тривалі епізоди постійної сумнівності, втрати інтересу до раніше приємних справ, втоми, проблем зі сном, змінами в апетиті і іншими симптомами, які впливають на щоденне функціонування людини. Депресія може виникати внаслідок різних факторів: генетичні чинники, біохімічні дисбаланси в мозку, стресові ситуації та інші життєві обставини. Отже, біг як засіб підвищення стресостійкості та забезпечення психологічного комфорту є доступним

інструментом для збереження психічного здоров'я. Він допомагає зміцнити не лише фізичне, але і психічне здоров'я, роблячи людину більш витривалою до стресових викликів сучасного життя [12, с.47].

Біг є не лише формою фізичної активності, але і ефективним засобом підвищення когнітивних функцій та загальної продуктивності людини. Це зумовлено комплексним впливом фізіологічних процесів, які відбуваються під час бігу, на функціонування мозку. Біг, як форма фізичної активності, має значний вплив на кровообіг мозку, що покращує його функціональність та когнітивні можливості людини. У процесі бігу відбувається інтенсивне збільшення постачання кисню до мозкових клітин, що є важливим фактором для підтримки їхньої активності та ефективності. Кровообіг мозку під час фізичної активності стимулюється за рахунок підвищеного серцебиття і розширення судин, що забезпечує більш ефективне транспортування кисню та поживних речовин до клітин мозку. Цей процес підтримує оптимальну роботу нервової системи і сприяє підвищенню її здатності до концентрації, уваги і пам'яті. Внаслідок регулярного бігу покращуються когнітивні функції, такі як: спроможність до аналізу, вирішення завдань і запам'ятовування інформації. Оксигенація мозку у свою чергу сприяє активації нейронних мереж, що відповідають за ці когнітивні процеси, і сприяє їхній ефективній роботі. Отже, біг як форма фізичної активності не лише покращує фізичне здоров'я, але й має значний вплив на когнітивні функції мозку, сприяючи підвищенню концентрації, уваги і пам'яті. Це важливо для досягнення високої продуктивності в навчанні, роботі та інших сферах життя, де важлива висока рівень когнітивних здібностей.

Далі, регулярна фізична активність, така як біг, сприяє зниженню втоми та підвищенню енергії. Регулярна фізична активність має вагомий вплив на

рівень втоми та енергії людини. Основні механізми цього впливу пов'язані з покращенням кровообігу, що сприяють загальному підвищенню ефективності та витривалості організму. Підвищений кровообіг під час фізичної активності підтримує комплексну роботу організму, мінімізує втому та сприяє підвищенню загальної енергії. Отже, регулярний біг не лише фізично зміцнює організм, але й психологічно підтримує високий рівень енергії і здатність до виконання завдань, навіть у випадках інтенсивного ментального навантаження. Це робить біг корисною стратегією для підтримки продуктивності і здоров'я у сучасному ритмі життя.

Біг, з погляду психології, може відігравати роль природного методу релаксації, надаючи людині можливість відпочити від повсякденних турбот і проблем. Під час бігу, людина занурюється в процес руху і дихання, це сприяє створенню приємної атмосфери внутрішньої концентрації і спокою. Зосередженість на власному диханні і руху дозволяє людині відлучити від уваги зовнішні думки та подразники, що є частими супутниками повсякденного життя. Цей процес концентрації допомагає відокремити себе від негативних емоцій, відчути відпустку від стресів і напруги. Відчуття свободи, яке супроводжується бігом, має змогу допомогти людині відновити енергію та збалансувати свої емоції. [13, с.212].

Важливу роль біг відіграє у підтримці емоційного благополуччя людини. Цей вид фізичної активності дозволяє знаходити баланс між різними емоціями та підтримувати психологічну гармонію. Особливо на відкритій природі або в спеціально обладнаних міських парках, під часу бігу людина поглиблюється у процес руху. Це сприяє вивільненню всіх сумних та негативних емоцій, наприклад роздратування чи тривоги. Під впливом фізичного напруження і відчуття свободи, які супроводжують людину під часу

бігу, можна зосередитися на своїй внутрішній гармонії і спокої. Біг також є ефективним способом самовираження та саморефлексії. У процесі тренування людина може розглядати свої емоційні реакції, аналізувати власні думки та відчуття, що сприяє глибшому розумінню себе і своєї поведінки. Саморефлексія у даному контексті - це процес інтроспекції, під час якого люди аналізують свої думки, почуття та досвід. Отже, біг не лише забезпечує фізичне здоров'я, але й є потужним інструментом для саморегуляції емоцій. Він дозволяє людині знаходити внутрішню рівновагу, вивільнитись від негативних емоцій і зосереджувати увагу на позитивних аспектах життя, що сприяє загальному емоційному здоров'ю та внутрішньому спокою [14].

Крім того покращення сну є однією з важливих психофізіологічних переваг бігу, яка впливає на загальне здоров'я та ефективність повсякденного функціонування людини. Сон є критичним аспектом для психологічного благополуччя та емоційного стану організму людини. Його вплив на психологічний аспект може бути значним і має вирішальне значення для збереження психічного здоров'я та загального емоційного стану.

Сприятливий сон допомагає забезпечити такі психологічні користі:

- Стабілізація настрою, тобто достатній сон сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Відновлення фізичних і психічних ресурсів під час сну допомагає збалансувати емоційний стан і підвищити стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.
- Підвищення когнітивних функцій - сон відіграє важливу роль у підтримці когнітивних функцій, таких як увага, концентрація, пам'ять і прийняття рішень. Відпочинок під час сну

допомагає відновити ресурси мозку і забезпечує оптимальну роботу когнітивних процесів.

- Підвищення творчості та рішучості - глибокий сон може сприяти формуванню нових ідей та збереженню позитивного настрою, що допомагає стимулювати творчість та рішучість у вирішенні проблем.
- Зниження ризику виникнення психічних захворювань- досить тривалий та якісний сон може зменшити ризик розвитку психічних захворювань, таких як депресія, тривожність та станів стресу [15].

Отже, психологічні переваги бігу суттєво сприяють підвищенню якості життя і загального психічного благополуччя. Регулярний біг сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану і збереженню психічної стійкості в умовах сучасного життя. Він є не лише засобом фізичного відпочинку, але і ефективним інструментом саморегуляції, який дозволяє людині краще адаптуватися до викликів повсякденності. Важливо пам'ятати, що біг не лише зміцнює тіло, але і має потужний вплив на психічне здоров'я, надаючи інструмент для досягнення балансу і гармонії у житті.

Отже, психологічні переваги бігу включають покращення настрою, зниження рівня стресу та тривоги, підвищення якості сну і загального психічного комфорту. Ці аспекти роблять біг важливим інструментом для збереження психічного здоров'я та підвищення життєстійкості в сучасному світі.

1.3 Соціальний контекст бігу та його вплив на загальне самопочуття.

В сучасному світі фізична активність не лише сприяє покращенню фізичного здоров'я, але й відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини. Один із видів спорту, який набуває все більшої популярності, особливо серед містян, - це біг. Ця активність не лише дозволяє підтримувати фізичну форму, але й має значний соціальний аспект, який впливає на загальне самопочуття та емоційний стан особистості.

Соціальний контекст бігу є важливим аспектом, який визначає взаємодії та вплив спільноти на учасників цієї активності. Це поняття можна розглядати з різних точок зору, охоплюючи взаємодії між бігунами, спільнотами та соціальним середовищем в цілому.

По-перше, соціальний контекст бігу полягає у взаємодії між учасниками спортивних заходів, клубів та груп тренувань. Це включає в себе спільні тренування, змагання та спілкування під час спортивних подій. Такі взаємодії сприяють підтримці і мотивації, дозволяючи бігунам обмінюватися досвідом, надихати одне одного на досягнення нових спортивних висот і сприяють формуванню взаємодопомоги в групі [16, с.30].

По - друге, соціальний контекст бігу також охоплює взаємодію з ширшим соціальним середовищем. Це може включати вплив медіа, громадської думки та загальних уявлень про спорт і здоровий спосіб життя. Наприклад, позитивне уявлення про біг як здорову активність може зміцнювати мотивацію бігунів і підтримувати їхню участь у спортивних заходах [17, с.167].

Крім того, соціальний контекст включає в себе взаємодію з різними культурними, етнічними та гендерними групами. Це може впливати на сприйняття та участь у бігу, впливаючи на відкриття спортивних можливостей для різних груп населення і сприяючи різноманітності в спортивній спільноті.

Загалом, соціальний контекст бігу є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе різноманітні соціальні взаємодії і впливи. Це не лише забезпечує платформу для спілкування та співпраці серед бігунів, але й підтримує мотивацію до фізичних досягнень і покращує загальне самопочуття через соціальну підтримку та сприйняття у спільноті.

Сучасне суспільство стикається з безпрецедентною кількістю стресів та викликів, які постійно тиснуть на наші психічні та фізичні ресурси. У цьому контексті фізична активність, зокрема біг, відіграє ключову роль у збереженні нашого здоров'я та самопочуття. Однак важливо врахувати, що існує ще один аспект, який часто недооцінюється - соціальна підтримка, яку можуть забезпечити однодумці, які також люблять біг. У даному контексті важливим є приєднання до бігової спільноти, до певного спортивного клубу – це може мати значний позитивний вплив на загальне самопочуття та емоційний стан. Однодумці створюють унікальне середовище, де кожен має можливість відчувати себе частиною цільової спільноти, отримати підтримку та обмін досвідом, що працює над загальними цілями здоров'я і фізичного розвитку. Взаємодія у таких спільнотах, сприяє створенню позитивного емоційного фону і відчуттю підтримки. Загалом, це стимулює мотивацію до досягнення нових спортивних цілей і покращення фізичного стану [18, с.55].

Дослідження показують, що люди, які вступають до спортивних груп і клубів, частіше залишаються мотивованими до тренувань і досягнення

поставлених цілей. Це пов'язано з ефектом порівняння «себе з іншими», коли спостереження за успіхами і досягненнями інших людей починає мотивувати до власного покращення. У даному контексті варто детальніше розглянути питання мотивації. Мотивація у бігу - це ключовий фактор, що визначає бажання та здатність до тренувань і досягнення цілей. Основні ознаки мотивації у бігу можна розглядати з різних кутків:

- Початковий інтерес, тобто мотивація може починатися з першого зацікавлення у бігові. Це може бути через бажання покращити фізичне здоров'я, зменшити стрес, досягнути нових досягнень або просто випробувати щось нове.
- Поставлення цілі, тобто встановлення чітких цілей у бігу допомагає зберегти мотивацію на високому рівні. Цілі можуть бути різними: пробігти певну відстань, покращити час, взяти участь у змаганні або просто зберегти регулярність тренувань.
- Внутрішня мотивація - це бажання самореалізації, задоволення від самого процесу бігу і внутрішня задоволеність від досягнутого прогресу. Внутрішня мотивація дає силу триматися при труднощах і продовжувати розвиватися.
- Зовнішня мотивація - це може бути зворотний зв'язок від друзів або тренера, участь у спільних змаганнях або бажання вплинути на своє здоров'я або зовнішній вигляд. Зовнішня мотивація може допомогти підтримувати мотивацію в трудний час [19].

Крім того, однодумці-бігуни може надати емоційну підтримку в періоди великих фізичних і психологічних викликів, таких як підготовка до

півмарафону, марафону або подолання особистих рекордів. Підтримка у спільноті бігунів - це важливий елемент, що забезпечує психологічну та емоційну підтримку під час тренувань і досягнення поставлених цілей. Основні ознаки підтримки в спільноті бігунів можна розглядати так: члени спільноти можуть взаємно заохочувати один одного, ділитися успіхами та надихати на нові досягнення - це стимулює кожного бігуна відчувати себе частиною команди та підтримує мотивацію до тренувань. Крім того люди з більшим стажем бігу можуть надавати корисні поради та підтримувати новачків, ділитися власним досвідом та стратегіями тренувань. Це сприяє взаємному зростанню та покращенню результатів. Не менш важливими є спільні заходи, тобто участь у спільних тренуваннях, змаганнях або подіях сприяє почуттю приналежності до спільноти та підтримує мотивацію до регулярних тренувань. Важливою складовою підтримки є співчутливе ставлення до емоційних переживань членів спільноти. Поділ радості від досягнень та підтримка у складних часах можуть значно підвищити моральний дух і відчуття солідарності.

Окрім психологічних переваг, портивні клуби часто створюють структуровані програми тренувань, які сприяють покращенню фізичного здоров'я і загальної витривалості. Це дозволяє зменшити ризик травм та підвищити ефективність тренувань завдяки компетентному підходу тренера чи керівника групи, який буде спостерігати за процесом тренувань та дати чіткі вказівки щодо виконання. Участь у спортивних групах або клубах не лише покращує наше фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню важливого елемента щасливого життя - соціальної підтримки. Вона допомагає зберегти мотивацію, підвищити психологічний комфорт і зробити процес тренувань більш цікавим і вдихаючим.

Біг, як спортивна діяльність, створює перед людиною не лише можливість покращення фізичного здоров'я, але й потужний інструмент для самореалізації та досягнення особистих цілей. Цей процес може мати значущий вплив на самопочуття і самооцінку особистості.

Перш за все, біг дозволяє людині визначити та встановити чіткі цілі. Це може бути тренувальна програма для покращення витривалості, участь у змаганнях на певній дистанції або навіть просто побиття власного особистого рекорду. Встановлення таких цілей і регулярні тренування для їх досягнення створюють структуру і дисципліну, що є важливими складовими успішного самореалізації. Досягнення успіху у спорті відображається не тільки у фізичних результатах, але й у психологічному стані людини. Подолання власних меж у бігових змаганнях або досягнення нових висот у власній фізичній підготовці підвищує віру у власні сили і здатності. Це сприяє зростанню самооцінки та самовпевненості, оскільки кожен успішний крок вперед підтверджує, що цілі можна досягти з належним наполегливістю і зусиллями [20, с.108].

Крім того, біг відкриває можливості для особистісного зростання через самопізнання і самовдосконалення. Під час тренувань і змагань людина зустрічається з власними фізичними та психологічними обмеженнями, що є частиною процесу саморефлексії та зміцнення внутрішньої сили. Самопізнання та самовдосконалення є важливими аспектами особистісного розвитку, які взаємодіють між собою, сприяючи досягненню глибшого розуміння себе і постійному зростанню як особистості. Самопізнання починається з усвідомлення власних переконань, цінностей та емоційних реакцій. Це процес, що вимагає від людини глибокої рефлексії і інтроспекції. Вміння ретельно проаналізувати власні дії та реакції

дозволяє розвивати емпатію до себе і своєї внутрішньої сутності. Важливим аспектом є прийняття себе з усіма своїми сильними і слабкими сторонами, що дозволяє вирости в самосвідомість і збільшити рівень самоповаги.

Самовдосконалення ж включає в себе постійне прагнення до вдосконалення. Це означає самостійно встановлювати цілі і наполегливо працювати над їх досягненням, незважаючи на перешкоди. Важливо розвивати нові навички і знання, що сприяє професійному й особистісному росту. Збереження фокусу на досягненнях і постійне вдосконалення робочих і особистісних навичок є ключовими елементами самовдосконалення. Взаємодія між самопізнанням і самовдосконаленням створює основу для стабільного особистісного розвитку. Цей процес сприяє досягненню внутрішньої гармонії і балансу, забезпечуючи людині можливість реалізувати свій потенціал і досягти особистої задоволеності [21, с.308].

Нарешті, успіх у бігових досягненнях може також інспірувати і мотивувати оточуючих. Приклад самодисципліни, наполегливості та волі до перемоги може стати джерелом інспірації для друзів, родини і навіть незнайомих, які спостерігають за досягненнями спортсмена.

Таким чином, біг як інструмент самореалізації демонструє свою унікальну здатність впливати на психологічний стан людини. Встановлення цілей, досягнення успіху і подолання власних меж створюють позитивний цикл підвищення самооцінки, віри у себе та загального самопочуття.

Постійні та регулярні тренування бігу відіграють набагато більшу роль, ніж просто підтримка фізичної форми. Вони створюють особливу структуру та ритуали, які істотно впливають на повсякденне життя людини, забезпечуючи відчуття контролю над часом і діями. По-перше, регулярність

тренувань у бігу встановлює чітку структуру в житті. Навіть сама поїздка на тренування стає не просто фізичним зусиллям, а регулярним щоденним ритуалом, який оже допомогти організувати час і покласти певні режими на повсякденні заняття. Це особливо важливо в умовах сучасного ритму життя, коли людям часто бракує структури і системності. По - друге, ритуали, пов'язані з тренуваннями бігу, створюють певну регулярність і навіть своєрідний ритм життя. Наприклад, щоденне або щотижневе відведення часу для тренувань може стати важливим аспектом психологічного здоров'я, оскільки воно дозволяє людині зосередитися на самій собі і відпочити від повсякденних занять і невдач. Крім того, регулярні тренування бігу допомагають встановити внутрішній баланс і відчуття контролю над власними діями. Вони дають можливість визначити і досягти нових спортивних цілей, а також подолати власні межі. Цей процес підвищує самодисципліну і впевненість у власних силах, що дуже важливо для психологічного комфорту і розвитку. Крім того, тренування бігу можуть служити способом відпочинку та релаксації, знижуючи рівень стресу і покращуючи загальний настрій. Вони дозволяють людині зосередитися на фізичному здоров'ї, здоровому способі життя і загальному самопочутті. Отже, структура і ритуали, пов'язані з регулярними тренуваннями бігу, не тільки сприяють покращенню фізичного здоров'я, а й створюють позитивний вплив на психологічний стан людини, забезпечуючи відчуття контролю, регулярності і внутрішньої гармонії [22].

Спортивні змагання та спостереження за іншими бігунами мають великий потенціал стати каталізатором самовдосконалення та позитивно впливати на самопочуття особистості. Цей процес може бути особливо ефективним у контексті бігу, де кожен учасник має можливість вдосконалити свої навички і досягти нових успіхів.

Перш за все, участь у змаганнях стимулює досягнення нових висот. Відчуття здорової конкуренції та бажання показати найкращі результати підштовхують до занурення в інтенсивні тренування та вдосконалення техніки бігу. Порівняння власних досягнень з результатами інших спортсменів допомагає встановлювати нові цілі та залучати більше сил до досягнення їх. Крім того, спостереження за успіхами інших бігунів створює стимул для самовдосконалення. Побачення, як інші переборюють власні виклики і досягають великих результатів, може надихнути нас на перевершення самих себе. Це сприяє розвитку самодисципліни, вольових якостей та зміцненню внутрішньої мотивації.

Важливим аспектом соціального порівняння є підвищення самооцінки. Під час участі у змаганнях людина упізнає свої кращі сторони та області для покращення. Кожна досягнута мета, незалежно від того, чи це особистий рекорд чи фініш за певним часом, має важливе значення для підвищення власної цінності та позитивного ставлення до себе. Загалом, соціальне порівняння в контексті бігу є важливим фактором, що сприяє самовдосконаленню і позитивному впливу на самопочуття. Воно надає стимул до досягнення нових висот, формує мотивацію і підвищує самооцінку. Такий підхід до занять бігом не лише зробить людину фізично сильнішою, але й позитивно позначиться на її загальному психологічному стані і життєвих досягненнях.

Досягнення мети в бігу, чи то подолання певної відстані чи покращення особистого часу, може мати значний позитивний вплив на самооцінку та впевненість у власних силах. Цей процес не лише підтримує фізичне здоров'я, але й сприяє розвитку психологічного благополуччя і внутрішньої міцності.

По-перше, встановлення конкретної мети в бігу створює чіткий фокус та напрямок для дій. Коли людина встановлює собі завдання, таке як виконання певної дистанції або досягнення певного часу, вона активізує свої внутрішні ресурси і концентрує увагу на досягненні цілі. Це допомагає відчувати себе більш контрольованим і організованим у своїх зусиллях.

По - друге, досягнення цієї мети в бігу підсилює віру у власні сили та можливості. Коли людина може підкорити фізичні виклики і досягає цілей, які вона собі поставила, вона відчуває себе неймовірно сильною. Це сприяє підвищенню самооцінки і внутрішньої впевненості. Третій аспект полягає в психологічному ефекті досягнень у бігу на загальне самопочуття. Фізична активність, така як біг, сприяє виділенню ендорфінів, які відомі своїми антистресовими властивостями. Під час досягнень мети в бігу відбувається збільшення рівня цих хімічних сполук, що призводить до покращення настрою і загального емоційного стану. Нарешті, важливою складовою збільшення самооцінки є взаємодія з оточуючими. Поділ досягнень з близькими людьми або отримання визнання від однодумців підтримує віру в власні сили і зростання самооцінки. Отже, досягнення мети в бігу є не лише фізичним викликом, але і важливим інструментом для підвищення самооцінки та впевненості в своїх силах. Цей процес спонукає до особистісного розвитку, встановлення нових цілей і внутрішнього зростання, що впливає на загальний рівень щастя та задоволеності в житті [23].

Біг для багатьох людей виявляється не просто фізичною активністю, але й потужним засобом самовираження та звільнення від негативних емоцій. Ця унікальна спортивна діяльність дозволяє людині виразити себе, відчувати свободу і знайти психологічний комфорт.

По-перше, біг є формою самовираження через фізичну активність. Кожна людина має свій унікальний стиль бігу, що відображає індивідуальність. Від техніки і швидкості до вибору маршрутів і підходів до тренувань - кожен аспект бігу віддзеркалює унікальність особистості. Це дозволяє виражати себе через рух і фізичні дії, що є особливо важливим для тих, хто шукає спосіб виразити свої почуття та емоції. Третій аспект - це соціальний аспект бігу як засобу самовираження. Участь у бігових заходах дозволяє людині спілкуватися з однодумцями, ділитися своїми досягненнями та емоціями. Це стимулює взаємодію і спільність, що підсилює внутрішнє самовираження через сприйняття себе як частини активної та позитивно налаштованої спільноти. Загалом, біг для багатьох стає не просто спортивною діяльністю, але і важливим засобом самовираження та звільнення від негативних емоцій. Це спосіб виразити свою унікальність через фізичну активність, знайти емоційний розрив від повсякденних проблем і стресів, а також спілкуватися з однодумцями і підтримувати взаємодію у спільноті.

Біг впливає на підвищення впевненості і самооцінки людини, що стає важливим моментом у формуванні позитивного психологічного стану та створенні мотивації щодо активного способу життя. Відчуття досягнень справді зміцнюють впевненість у власних силах і здібностях. Коли бігуни перетинають фінішну лінію, це приносить величезне задоволення і почуття гордості за свій досягнений результат. Це відчуття гордості є потужним каталізатором для подальшого заняття бігом. Воно стимулює бігунів вступати в бігові клуби, долучатися до спільноти однодумців та займатися спільними тренуваннями. Взаємодія з іншими бігунами, обмін досвідом і підтримка зміцнюють впевненість у власних силах і допомагають досягати нових висот у спортивних досягненнях [24].

Крім того, бажання випробувати себе на нових викликах, таких як перегони на довгі дистанції, стає частиною бігового життя. Підготовка до півмарафону, марафону або інших великих змагань вимагає великих зусиль і впевненості у власних здібностях, але кожен подібний виклик також є можливістю відчувати себе справжнім переможцем. Отже, біг сприяє психологічному самовдосконаленню, підвищенню впевненості у собі та досягненням нових висот у особистісному розвитку.

У висновку можна сказати, що соціальний контекст бігу має значний вплив на загальне самопочуття та емоційний стан людей, які займаються цією активністю. Взаємодія зі співбігунами, участь у спільноті бігунів, тренування та змагання сприяють не лише фізичному здоров'ю, а й психологічному благополуччю. Отже, соціальний контекст бігу виявляється не лише важливим чинником для фізичного здоров'я, а й ключовим компонентом для психологічного благополуччя і загального самопочуття. Інтерація зі співбігунами, підтримка спільної мети та позитивні емоції, отримані від спортивних досягнень, значно підсилюють цей вплив, роблячи біг не лише спортивною діяльністю, але й важливим аспектом соціального життя та самовираження.

1.4 Довгострокові наслідки регулярного бігу на життєву якість та здоров'я.

Регулярний біг впливає на життєву якість та здоров'я людини у довгостроковій перспективі значною мірою. Ця фізична активність не лише сприяє загалом покращенню фізичного самопочуття, але й має важливі психологічні та соціальні аспекти.

Довгострокові наслідки регулярного бігу на життєву якість та здоров'я визначаються як ефекти, що спостерігаються в організмі та життєвому стилі після тривалого періоду регулярної фізичної активності. Ці наслідки не обмежуються миттєвими змінами, а виявляються протягом тривалого часу, включаючи роки або навіть десятиліття

Довгострокові наслідки регулярного бігу на життєву якість та здоров'я охоплюють різноманітні аспекти, що забезпечують позитивний вплив на організм протягом тривалого часу. Принципи довготривалості в контексті регулярного бігу включають наступне. Кумулятивність ефектів регулярного тренування в бігу є ключовим аспектом для досягнення і підтримки фізіологічного та психологічного здоров'я організму протягом тривалого часу. Цей принцип відображається у накопиченні позитивних змін, які відбуваються на різних рівнях функціонування організму з кожним новим тренуванням. Принцип поступового поліпшення є основоположним для досягнення і підтримки фізичної форми через регулярний біг. Цей принцип відображає процес поступового зростання фізичних показників та функціональних можливостей організму завдяки систематичному навантаженню. Ключовим аспектом принципу є систематичність і постійність тренувань. Регулярність дозволяє організму адаптуватися до фізичного стимулу, що стимулює покращення різних фізичних параметрів. Наприклад, з плином часу бігуни спостерігають зниження часу, який необхідний для подолання певної дистанції, покращення швидкості бігу, збільшення витривалості і підвищення м'язової сили. Цей принцип базується на принципах фізіологічних адаптацій організму до навантажень. Поступове збільшення інтенсивності тренувань і об'єму навантажень дозволяє м'язам, серцево-судинній і дихальній системам пристосовуватися і зростати у своїх

функціональних можливостях. Цей процес, відповідно, підтримує і підсилює фізичну форму, що робить організм більш витривалим і ефективним [25, с.183].

Крім того, принцип поступового поліпшення сприяє не лише фізичному, але і психологічному зростанню. Постійний прогрес у досягненнях у бігу сприяє підвищенню самооцінки, підтримує мотивацію і стимулює до досягнення нових цілей. Це робить біг засобом покращення фізичного здоров'я, і інструментом для особистого росту і самореалізації. Отже, принцип поступового поліпшення в бігу є важливою стратегією для досягнення сталих та значних покращень у фізичній та психологічній готовності, що дозволяє досягати нових вершин у здоров'ї та виконанні спортивних досягнень.

Принцип стійкості результатів в контексті регулярного бігу відображається в здатності підтримувати покращений фізичний стан і загальне самопочуття протягом тривалого періоду часу. Цей принцип визначає, що переваги, що отримані від систематичних тренувань, не є тимчасовими, але інтегруються в повсякденний життєвий ритм і забезпечують тривалі позитивні результати. Регулярний біг впливає на фізичне здоров'я і самопочуття через довгострокові механізми адаптації організму до фізичного навантаження. Наприклад, постійні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, покращують м'язову витривалість та здатність до ефективного кисневого обміну. Ці зміни відбуваються не лише на момент тренувань, але і забезпечують стійке підтримання функціональних вдосконалень організму з плином часу [26].

Одним з ключових аспектів принципу стійкості результатів є постійність тренувань. Постійне заняття бігом утримує фізичну активність на високому

рівні, що сприяє збереженню оптимального стану здоров'я і фізичної форми. Цей процес є основою для попередження ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння та інших проблем, пов'язаних із сидячим способом життя. Крім того, принцип стійкості результатів охоплює не лише фізичні, але і психологічні аспекти. Регулярний біг сприяє зниженню рівня стресу, підвищує емоційну стійкість та загальний рівень енергії. Це допомагає людині підтримувати позитивний настрій і психічне здоров'я на тривалий час. Отже, принцип стійкості результатів у бігу відображає важливість систематичного підходу до фізичних тренувань як основи для збереження і покращення здоров'я і життєвої енергії на протязі тривалого періоду.

Біг, як форма фізичної активності, може відігравати значну роль у продовженні життя та покращенні загального стану здоров'я. Дослідження, яке було опубліковане в *Journal of the American College of Cardiology*, підтверджує, що регулярне заняття бігом може значно збільшити тривалість життя. Люди, які бігають хоча б 5-10 хвилин щодня, мають на декілька років більше шансів на тривале життя порівняно з тими, хто зовсім не займається бігом. Особливо помітно зменшується ризик смерті від серцево-судинних захворювань серед людей, які регулярно займаються бігом. Це свідчить про важливість фізичної активності, зокрема бігу, у збереженні здоров'я серцево-судинної системи та загального підтримання організму. Отже, це дослідження є ще одним аргументом на користь включення бігу у щоденну рухову активність, оскільки він може не лише підвищити якість життя, але й додати років до тривалості життя [27].

Фізична активність, зокрема біг, має велике значення для збереження розумових функцій та запам'ятовування в літньому віці. Сучасний світ часто

стикається з погіршенням пам'яті та концентрації у людей похилого віку, що може призвести до серйозних проблем, включаючи ризик розвитку хвороби Альцгеймера. Регулярні аеробні вправи, такі як біг, відіграють ключову роль у підтримці когнітивних функцій. Особливо вони сприяють збільшенню обсягу гіпокампа, області мозку, відповідальної за вербальну пам'ять та навчання. Дослідження, опубліковані в наукових виданнях *British Journal of Sports Medicine* і *Psychonomic Bulletin & Review*, підтверджують, що регулярні кардіо навантаження низької інтенсивності допомагають уникнути погіршення когнітивних функцій в літньому віці. Таким чином, біг не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й має значний вплив на психічне здоров'я та когнітивні можливості осіб похилого віку. Ця форма активності є доступною та ефективною стратегією для збереження та покращення розумових здібностей, що робить її надзвичайно цінною в сучасному світі.

Регулярний біг є не лише популярною фізичною активністю, але й важливим фактором для збереження та покращення загальної фізичної форми і здоров'я протягом усього життя. Його довгострокові наслідки на життєву якість та здоров'я вражають своєю значущістю і позитивним впливом. Перш за все, регулярний біг сприяє підтримці здорової ваги і покращує обмін речовин. Біг є відмінним способом спалювання калорій та зниження відсотка жиру в організмі, що допомагає уникнути розвитку ожиріння та пов'язаних з ним хвороб, таких як діабет типу 2 та серцево-судинні захворювання. Регулярність бігу також підвищує кардіореспіраторну витривалість, зміцнює серце та судини, що зменшує ризик інфаркту та інших серцевих проблем.

Крім того, біг сприяє покращенню загального самопочуття і психічного здоров'я. Фізична активність, така як біг, стимулює виділення ендорфінів — гормонів радості і щастя, що сприяють зниженню рівня стресу і покращують

настрій. Регулярний біг також підвищує енергійність і витривалість, що важливо для збереження активного та продуктивного способу життя. Дослідження показують, що люди, які займаються регулярним бігом, мають вищий рівень життєвої задоволеності та здатність до самореалізації. Ця форма фізичної активності сприяє покращенню самоконтролю, цілеспрямованості та відповідальності, що є важливими аспектами підтримки високої якості життя. Отже, регулярний біг є важливим інструментом для збереження здоров'я, підтримки фізичної та психічної форми, покращення якості життя і тривалості. Він дозволяє людям не лише триматися у формі, але і насолоджуватися активним та енергійним способом життя, зменшуючи ризики хвороб і сприяючи загальному благополуччю [28, с.67].

Але у даному контексті варто вказати, що біг, як фізична активність, має свої протипоказання, які важливо враховувати для здоров'я й безпеки різних категорій людей.

По-перше, швидкий та інтенсивний біг є протипоказаним для людей з надмірною вагою, особливо коли вага перевищує 100 кг при середньому зрості до 180 см. Великий ваговий навантаження може негативно впливати на опорно-руховий апарат, особливо на коліна і спину. Для цієї категорії рекомендується спочатку займатися ходьбою або іншими менш навантажувальними видами активності, щоб зміцнити м'язовий каркас і підготувати організм до подальших фізичних вправ. По - друге, біг не рекомендується людям з хронічними захворюваннями суглобів, таким як артрит чи остеохондроз. Ці стани потребують обережного підходу до фізичної активності, оскільки біг може підсилити навантаження на спину та коліна, що може призвести до загострення захворювання. Але біг не є абсолютним протипоказом для таких категорій людей, просто програма тренувань має бути

побудована з урахуванням особливостей та розрахована на більш помірне збільшення навантажень та інтенсивності.

Для людей із проблемами зі зором, такими як зі зростальною короткозорістю, глаукомою або захворюваннями сітківки, біг також не є рекомендованим, оскільки він може призвести до підвищення внутрішньоочного тиску і негативно вплинути на стан очей. Для людей з хворобами серцево-судинної системи, такими як вроджена вада серця, порушення ритму серця або недавно перенесений інфаркт, біг також є протипоказаним через велике фізичне навантаження, яке може призвести до серйозних ускладнень. Крім того, біг не рекомендується для людей з гіпертонією (підвищеним артеріальним тиском), бронхіальною астмою або варикозним розширенням вен через ризик загострення цих станів під час фізичного навантаження. Отже, вибір відповідного типу фізичної активності має бути зроблений з урахуванням індивідуальних характеристик організму та наявних медичних протипоказань для максимального забезпечення безпеки та здоров'я [29].

Регулярний біг відіграє ключову роль у покращенні якості життя та здоров'я людини, сприяючи розвитку таких важливих якостей характеру, як цілеспрямованість і впертість.

По - перше, біг сприяє розвитку цілеспрямованості. Щоб досягти успіху в бігових змаганнях або покращити свої результати, необхідно міцно триматися за своїми цілями і вміти дотримуватися плану тренувань. Це вимагає від людини визначених цілей, які вона ставить перед собою і до яких прагне з усієї сили. По - друге, регулярний біг формує впертість. Під час тренувань часто зустрічаються виклики, такі як втома, біль або монотонність.

Щоб подолати ці виклики і продовжувати рухатися вперед, потрібно мати сильну волюву міць і впертість, які допомагають подолати перешкоди і не зупинятися на досягнутому. По-третє, регулярний біг сприяє самодисципліні. Щоб досягти значних результатів у бігу, необхідно встановлювати регулярний режим тренувань, дотримуватися здорового способу життя та вести активний спосіб життя. Це вимагає від людини внутрішньої самодисципліни і здатності до самоконтролю.

Таким чином, регулярний біг не лише поліпшує фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню сильного характеру. Він розвиває цілеспрямованість у досягненні цілей, впертість у подоланні викликів та самодисципліну у підтримці здорового способу життя. Ці якості стають основою для успіху не лише у спорті, але й у житті загалом, сприяючи підвищенню якості життя та досягненню особистих цілей.

Регулярний біг не лише сприяє покращенню фізичного здоров'я, але й може значно впливати на формування потенційного лідера через його вплив на різні аспекти життя та особистісного розвитку.

По-перше, біг сприяє розвитку ментальної міцності. Успішний біг вимагає від людини зосередженості на цілях, внутрішньої мотивації і здатності до самоконтролю. Ті, хто регулярно займаються бігом, часто вчаться керувати своїми емоціями і стресом, що є важливими якостями для лідерства.

По - друге, біг сприяє розвитку відповідальності. Ця якість є ключовою для успіху не лише у спортивних досягненнях, але й у всіх сферах життя. Регулярні тренування в бігу вимагають сталості. Щоб досягти результатів, потрібно приділяти час і увагу фізичним вправам не тільки в тренувальні дні, але й підтримувати режим тренувань протягом тривалого періоду. Це вимагає

від людини вміння планувати свій час та ставити пріоритети, що важливо для досягнення будь-яких цілей у житті. Також, біг виховує відповідальний підхід до власного здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє покращенню загального самопочуття і фізичного стану організму. Людина, яка займається бігом, відчуває відповідальність за своє здоров'я, бере на себе зобов'язання перед собою бути активною і здоровою. Загалом, регулярне заняття бігом сприяє формуванню в людині відповідальності, яка є важливою не тільки для здобуття фізичної форми, але й для досягнення успіхів у різних сферах життя. Відповідальність у тренуваннях переноситься на повсякденні справи, допомагаючи досягати більших висот і стабільно розвивати свої здібності.

По - третє, біг сприяє формуванню вольових якостей і наполегливості. Для досягнення покращених результатів у бігу потрібно встановлювати режим тренувань, дотримуватися його і виконувати встановлені цілі. Це вимагає від учасника здатності керувати своїми діями і прийнятими рішеннями, щоб досягти поставлених спортивних цілей. Біг вчить здатності до подолання труднощів. Важкі тренування, втома та монотонність дороги часто стають викликом для бігунів. Проте учасники навчаються не лише пристосовуватися до цих умов, але й знаходити в собі сили і мотивацію для подолання перешкод. Цей процес допомагає розвивати наполегливість, витривалість і здатність до досягнення поставлених цілей, які є важливими якостями в усіх сферах життя. Загалом, участь у бігових заходах не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й формує в людині вольові якості і наполегливість. Ці якості є важливими для досягнення успіху у будь - яких сферах життя і допомагають людині ставати сильнішою, більш впевненою і цілеспрямованою

Завдяки цим аспектам, регулярний біг може визначати людину як потенційного лідера. Він сприяє розвитку ключових якостей, які є важливими

для успішного керівника: ментальна міцність, відповідальність і наполегливість. Ці якості допомагають формувати сильну особистість, здатну приймати важливі рішення і впевнено керувати командою або спільнотою. Таким чином, регулярний біг не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й сприяє особистісному розвитку, що може визначати особу як потенційного лідера в різних сферах життя.

Регулярний біг має значний вплив на життєву якість і здоров'я людини, особливо в контексті розвитку надзвичайної сили волі. Ця якість є важливою не лише для досягнення успіху у спортивних змаганнях, а й для подолання життєвих викликів та досягнення особистих цілей.

По-перше, регулярний біг навчає людину переборювати власні обмеження. Успішне тренування вимагає від людини значної зосередженості, особливо коли доводиться подолати втому або психологічний дискомфорт. Це допомагає формувати силу волі, яка є основою для досягнення будь-яких цілей у житті.

По - друге, біг сприяє підвищенню стійкості до стресу і розвитку психічної міцності. Регулярні тренування допомагають зменшити рівень стресу, оскільки фізична активність сприяє виділенню ендорфінів — природних анальгетиків та антидепресантів мозку. Це покращує загальний настрій і сприяє збереженню психічного здоров'я.

По - третє, регулярний біг навчає людину перспективно мислити і планувати на майбутнє. Регулярний біг не лише сприяє фізичній витривалості, але й вчить людину важливим життєвим навичкам, таким як перспективне мислення і планування на майбутнє. Ставлення до бігу як до дисципліни допомагає розвивати чіткість у плануванні не лише тренувань, але й усіх

аспектів життя. Людина, яка здатна структурувати свій час і зусилля для досягнення спортивних цілей, зазвичай так само організована і в інших сферах: в роботі, освіті або особистому житті. Вміння розробляти і реалізовувати плани, адаптувати їх до змінних умов і досягати результатів стає важливим активом у будь-якій професійній чи особистій діяльності. Крім того, біг навчає систематичності. Щоб досягти покращення результатів у бігових змаганнях, необхідно регулярно тренуватися, враховуючи фізичні і психологічні аспекти. Ця сама систематичність виявляється у вирішенні повсякденних завдань і виконанні рутинних обов'язків, що сприяє підвищенню продуктивності і досягненню довгострокових цілей. Таким чином, регулярний біг не лише зміцнює тіло і покращує фізичне здоров'я, але й сприяє розвитку важливих життєвих навичок, які є важливими у всіх аспектах життя людини. Ці навички включають перспективне мислення, планування і систематичність, що є основою для досягнення успіху і задоволення у будь-яких сферах активності. [30].

Отже, регулярний біг не лише зміцнює фізичне здоров'я і покращує фізичну форму, але й сприяє розвитку надзвичайної сили волі. Ця якість допомагає людині не лише подолати фізичні виклики на дистанції, а й успішно вирішувати складні життєві завдання та досягати значущих результатів у будь-якій сфері діяльності.

Біг відкриває перед людьми потребу розробки ефективних стратегій. Бігуни не лише намагаються покращити свої результати, але й вивчають свої можливості та обставини, щоб адаптуватися до різних умов. Цей процес вимагає вміння швидко реагувати на зміни та змінювати підхід в залежності від умов на трасі або під час тренувань. Розробка ефективних стратегій є ключовою для досягнення успіху в житті. Це допомагає спрямовувати зусилля

в потрібному напрямку, забезпечує оптимальне використання фізичних та психологічних ресурсів. Бігуни вивчають свої сильні сторони і обмеження, визначають оптимальні темпи та стратегії відновлення, що дозволяє їм підтримувати стабільність і ефективність. Розробка стратегій також навчає та адаптує бігунів до непередбачуваних обставин. Це сприяє виробленню гнучкості та вмінню швидко вирішувати проблеми, що виникають. Крім того, розробка стратегій допомагає уникати перевтоми і підтримувати позитивний психологічний настрій.

Регулярний біг має значний вплив на життєву якість і здоров'я людини, про що свідчать довгострокові наслідки цієї фізичної активності. Після аналізу різних аспектів, можна зробити висновок, що регулярний біг сприяє покращенню фізичної форми, зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань та підвищенню загального рівня здоров'я.

Висновки до розділу 1

Любительський біг має значущий вплив на життєстійкість та стресостійкість людини, охоплюючи фізіологічні, психологічні, і соціальні аспекти її життя. Фізіологічні переваги включають покращення кардіоваскулярної системи, м'язової сили і витривалості, а також підтримку здорового метаболізму і стану кістково-суглобової системи. Це дозволяє підтримувати загальне фізичне здоров'я протягом тривалого періоду.

Психологічні переваги бігу включають зниження рівня стресу, покращення настрою і самопочуття, збільшення самовизначення і самооцінки. Біг сприяє розвитку стресостійкості, допомагає управляти емоціями і підвищує загальну життєву стійкість.

Соціальний контекст бігу створює можливості для підтримки і спілкування в спільноті бігунів, що сприяє мотивації та підтримці у досягненні спортивних цілей. Це додає елемент соціальної підтримки і сприяє загальному самопочуттю.

Довгострокові наслідки регулярного бігу включають підтримку фізичної активності, здорового стилю життя і покращення якості життя в цілому. Вони демонструють, що регулярний біг є не лише способом підтримувати фізичне здоров'я, а й ефективним інструментом для підвищення життєвої якості і здоров'я.

Отже, біг відкриває перед людиною широкі можливості для досягнення фізичного, психологічного і соціального благополуччя, що робить його важливим елементом активного і здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2 ОПИС МЕТОДОЛОГІЇ ТА ВИБІРКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЮБИТЕЛЬСЬКОГО БІГУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ

2.1 Методологія емпіричного дослідження

Дослідивши теоретичні аспекти впливу бігу на життєстійкість, стресостійкість та загальний фізичний та психологічний стан організму людини розглянемо це питання емпіричним шляхом. Основною метою є дослідити вплив бігу на життєстійкість та стресостійкість на вибірці людей –

тих, що займаються любительським бігом та тих, що не бігають, та визначити вплив даного фактору на відповідні показники. Дослідження проводилось шляхом опитування основної та контрольної групи, використовуючи наступні методики:

1. Шкала позитивного ментального здоров'я за адаптацією Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко
2. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» - модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної
3. Шкала оцінки рівня соціальної фрустрованості - модифікація В.В.Бойко
4. Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index) - адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер
5. Тест оцінки стійкості до стресу (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006)
6. Авторська анкета

Опитування респондентів відбувалось шляхом заповнення анкети в онлайн форматі.

Шкала позитивного ментального здоров'я дає визначення позитивної спрямованості ментального здоров'я, що в нашому дослідженні дає можливість відслідкувати наскільки людина спрямована та має здатність зберігати стресостійкість. Відповідні показники ми порівнюємо в основній та контрольній групі, а також визначаємо кореляцію з питаннями, що містяться в авторській анкеті щодо того, скільки людина займається бігом, як багато часу приділяє тренуванням та чи приймає участь у змаганнях.

Принцип обробки: підраховуємо загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Використовуючи методику «**Індекс благополуччя ВООЗ-5**» ми отримали показники рівня психологічного благополуччя респондентів, що в подальшому дає змогу порівняти ці показники для основної та контрольної груп та визначити кореляцію зі шкалами запитань авторської анкети щодо того, скільки людина займається бігом, як багато часу приділяє тренуванням та чи приймає участь у змаганнях.

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Тест оцінки стійкості до стресу складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий). Чим менше число (сумарне) балів, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо низький рівень стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя. Отримані показники ми досліджуємо на предмет кореляції з питаннями авторської анкети щодо присутності бігу в житті респондентів, його тривалості та інтенсивності, а відповідно і наявність його впливу на отримані показники.

Принцип обробки: сумарне число балів 43-54 свідчить про низький рівень стійкості до стресу, 31-42 бали – середній і 18-30 балів – високий рівень стійкості до стресу відповідно.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» дає можливість визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Отримані показники порівнюємо з питаннями авторської анкети та визначимо відповідні кореляції отриманих шкал.

Принцип обробки: сумарне число балів розподіляється наступним чином - 9–18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості; 19–40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості; 41–54 бали – життєстійкість є характерною рисою; 55–72 бали – активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем; 73–81 бал – ця властивість притаманна повною мірою. Готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

Шкала оцінки рівня соціальної фрустрованості фіксує рівень незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Соціальна фрустрованість визначається рівнем «задоволеності – незадоволеності» в 20 сферах відносин особистості, виділених експертами як найбільш гіпотетично значущі для будь-якої дорослої, переважно працездатної людини, життєдіяльність якої проходить у соціальній культурі.

Принцип обробки: По кожному пункту визначається показник рівня фрустрації. Він може варіюватися від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюється бали: повністю задоволений - 0, швидше задоволений - 1, важко відповісти - 2, швидше незадоволений - 3, не задоволений повністю - 4.

Щоб визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрації. Для цього треба скласти показники фрустрації по всім пунктам і розділити суму на число пунктів (20). Висновки про рівень соціальної фрустрації робляться з урахуванням величини балу (середнього балу) по кожному пункту. Чим більше бал, тим вище рівень соціальної фрустрації: 3,5-4 бали: дуже високий рівень фрустрації; 3,0-3,4: підвищений рівень фрустрації; 2,5-2,9: помірний рівень фрустрації; 2,0-2,4; невизначений рівень фрустрації; 1,5-1,9: знижений рівень фрустрації; 0,5-1,4: дуже низький рівень; 0-0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрації.

Отримані показники ми досліджуємо на предмет кореляції з питаннями авторської анкети щодо присутності бігу в житті респондентів, його тривалості та інтенсивності тренувань, а відповідно і наявність його впливу на отримані показники.

Авторська анкета (ДОДАТОК 1) містить в собі вісім запитань, що дають змогу отримати загальні дані про респондентів, такі як - вік, стать, рівень освіти та направлені на отримання даних щодо присутності бігових тренувань – чи бігає людина взагалі, протягом якого проміжку часу, з якою періодичністю, тривалість тренувань та чи приймає/ла участь у змаганнях. Відповідно надалі досліджуємо кореляцію отриманих показників зі шкалами попередньо описаних методик, а відповідно і взаємовплив даних показників.

2.2 Опис вибірки респондентів емпіричного дослідження

При проведенні емпіричного дослідження було залучено сто респондентів, серед яких шістдесят п'ять респондентів в основній досліджуваній групі та тридцять п'ять респондентів - в контрольній. За

основну групу було взято тих респондентів, що займаються любительським бігом, а за контрольну – тих, що не займаються бігом відповідно.

За гендерною приналежністю опитувані в основній та контрольній групах розподілились наступним чином:

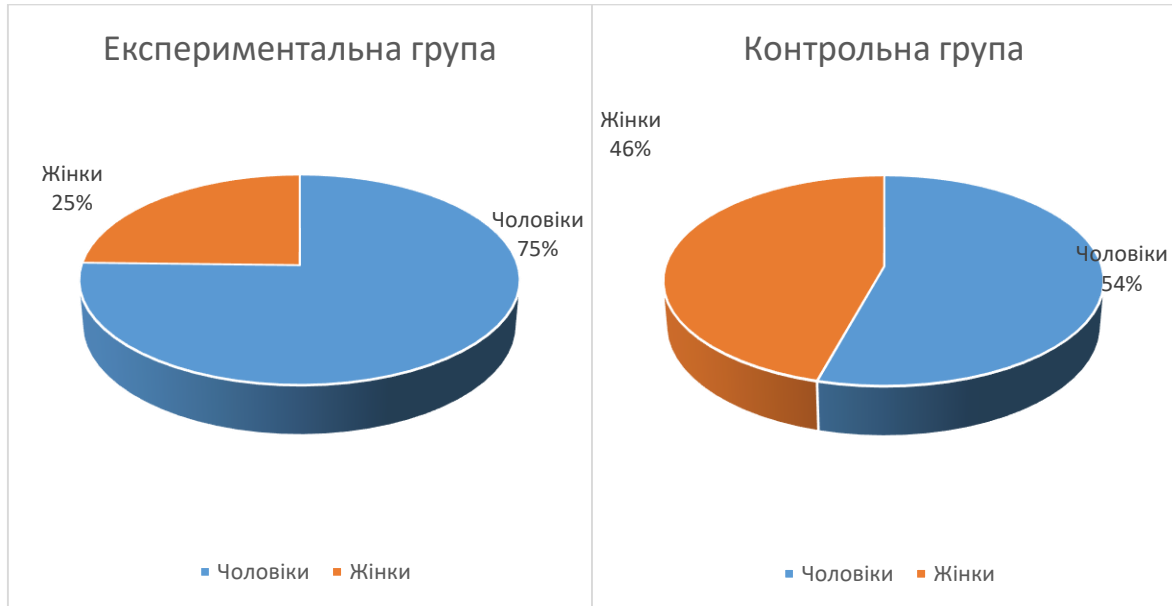
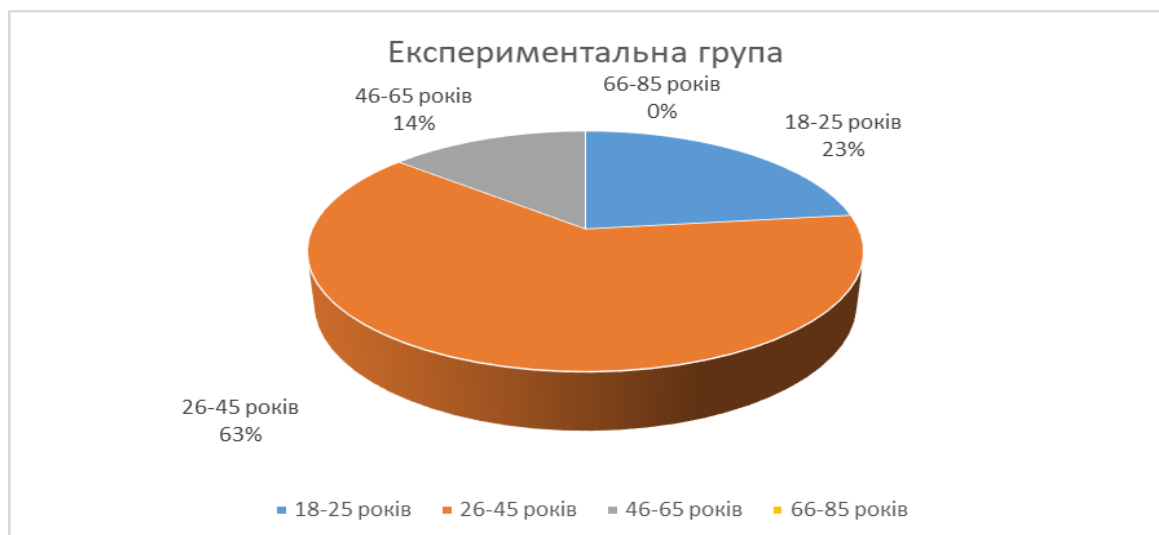


Рис.2.1 Розподіл опитуваних за статтю

Необхідно зазначити, що серед експериментальної групи, а саме тих, що займаються бігом, переважають чоловіки – 75%, а в контрольній групі розподіл майже рівнозначний – 55% чоловіків і 46% жінок відповідно.



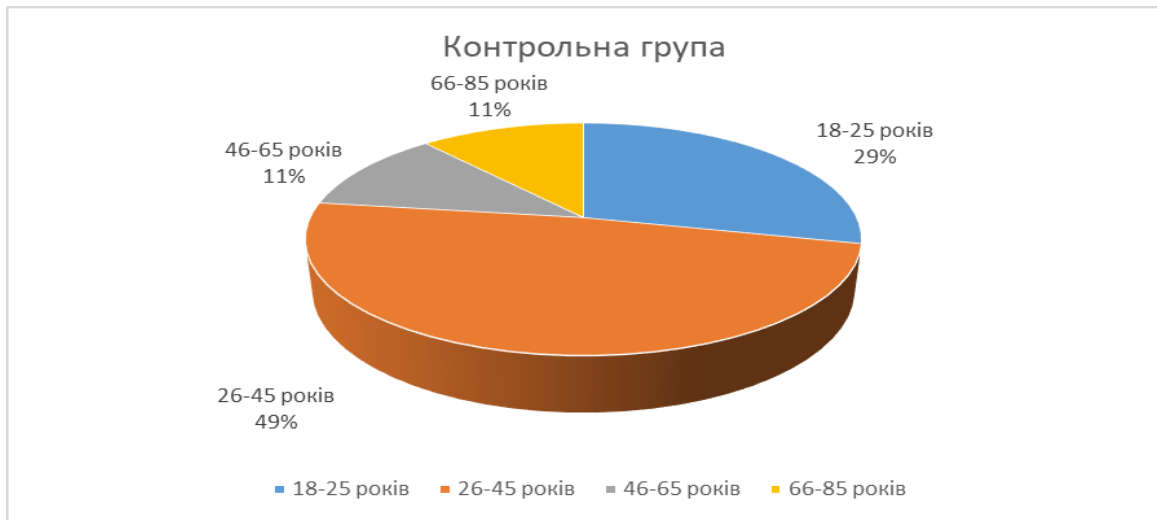


Рис.2.2 Розподіл вибірки за віком

В обох групах опитуваних переважну більшість складають опитувані віком 26-45 років. Слід зазначити, що серед експериментальної групи цей відсоток суттєвіший і складає 63%. Суттєвий відсоток також займає вікова категорія 18-25 років – 23% і 29% для експериментальної та контрольної груп відповідно. Також серед тих, хто займається бігом (експериментальна група) відсутні предстаники тих, чий вік складає 66-85 років.

Наступні показники і відповіді на запитання розглядались лише для експериментальної групи, адже вони вже стосувались занять бігом.

Що ж стосується періодичності занять бігом, то результати розподілились наступним чином:



Рис. 2.3 Періодичність занять бігом

Більшість опитуваних (36%) займається бігом більше 4-х разів на тиждень, а 32% - 3 рази на тиждень, що свідчить про достатньо високу періодичність тренувань серед опитуваних. Один-два рази на тиждень – 26%. Менше одного разу на тиждень займаються бігом лише 6% опитуваних.

Наступним питанням було протягом якого періоду опитувані регулярно тренуються.



Рис.2.4 Протягом якого проміжку часу респонденти регулярно тренуються

Більшість опитуваних (51%) регулярно тренуються більше 4-х років, наступним за значимістю проміжком регулярних тренувань – 1-2 роки складає 25% опитуваних. Дані показники свідчать про високу стабільність та залученість протягом тривалого часу регулярних тренувань для більшості опитуваних, а отже і високу ймовірність сталих результатів позитивного впливу.

Наступним питанням розглядалось скільки в середньому кілометрів респонденти пробігають за одну пробіжку.



Рис.2.5 Середня кількість кілометрів за одну пробіжку

Даний показник є суттєвим, адже ми дослідили в теоретичній частині, що тривалі тренування сприяють більшому викиду ендорфінів та виробітку молочної кислоти, що в довготривалій перспективі має позитивний вплив на організм, як з фізіологічного, так і з психологічного аспекту. В нашому випадку серед опитуваних більшість (49%) в середньому пробігає 5-10 кілометрів за одне тренування, або більше 10-ти кілометрів (31%), що є достатньо високим показником і з великою вірогідністю має позитивно відобразитись на інших досліджуваних параметрах.

Наступним запитанням авторської анкети було чи приймали респонденти участь у змаганнях з любительського або професійного бігу. І відповіді розподілились наступним чином:

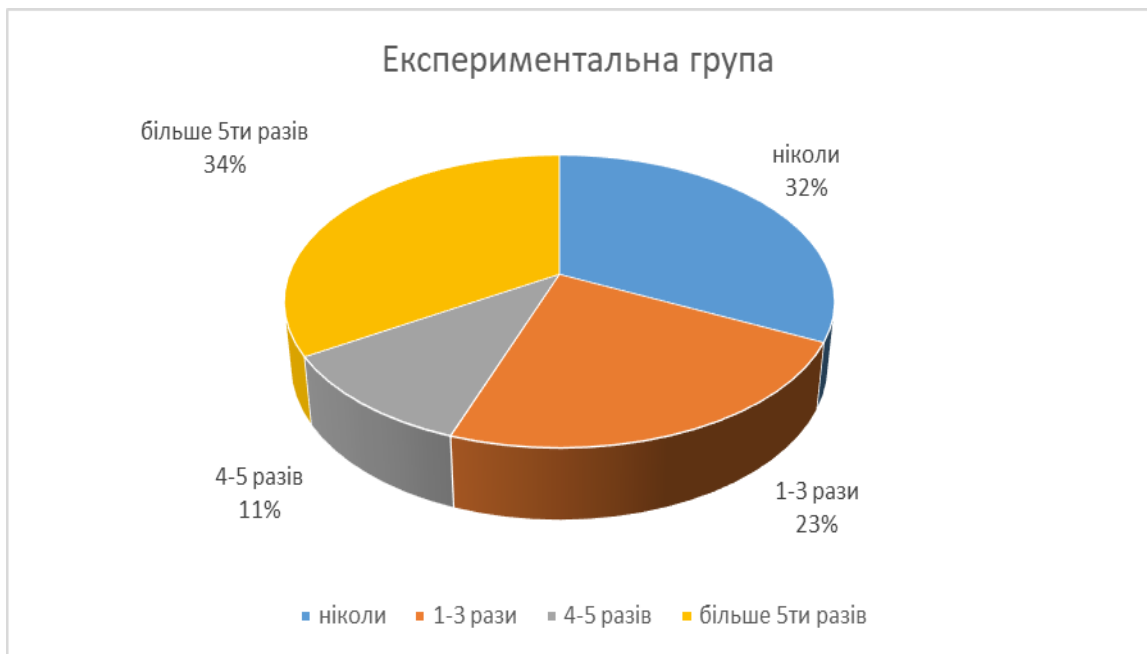


Рис.2.6 Чи приймали участь в змаганнях

Як бачимо на Рис.2.6 більшість опитуваних приймали участь у змаганнях з любительського або професійного бігу, при чому більшість з них, а саме по 34% приймали участь більше п'яти разів. Другий за вагомістю показник – 32%, склали ті респонденти, що ніколи не приймали участі в змаганнях. Дані результати свідчать про високу залученість та частоту приймання участі у змаганнях та частіше або взагалі не приймає участі, або вже приймає участь вже на постійній основі, що насамперед має позитивний вплив на психологічний стан, як ми вже дослідили в теоретичній частині нашого дослідження.

Висновки до розділу 2

Отже дослідження впливу бігу було проведено з використанням п'яти різних методик дослідження стресостійкості та життєстійкості людини, а також авторської анкети. Було опитано сто респондентів та отримано результати щодо їх віку, статі, чи займаються вони бігом і з якою періодичністю. Також розглянули протягом якого проміжку часу респонденти регулярно тренуються, скільки в середньому кілометрів пробігають за одну пробіжку та чи приймали участь у змаганнях та як багато разів. Вибірка була поділена на основну та контрольну групи – на тих, хто займається любительським бігом та тих, хто ні - відповідно. Питання, що стосувались безпосередньо занять бігом розглядались вже лише у експериментальній групі.

Важливо зазначити, що отримані результати даних вибірки свідчать про те, що більшість респондентів мають достатньо високу залученість, бігають протягом тривалого проміжку часу, в середньому за одну пробіжку долають від 5ти до 10ти і більше кілометрів в переважній більшості. Тобто висока імовірність наявного позитивного впливу на життєстійкість та стресостійкість, що ймовірно позначиться на інших досліджуваних показниках. Проаналізувавши отримані дані, в наступному розділі визначимо кореляції отриманих показників, а відповідно і присутність прямого впливу бігу на рівень життєстійкості та стресостійкості респондентів.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРИКЛАДНОГО ВИКОРИСТАННЯ

3.1 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Приступаючи до обробки отриманих даних, задля оцінки їхньої якості в першу чергу було проведено аналіз надійності.

Шкали Життєстійкість, Стійкість до стресу та авторська анкета, як виявилось, мають достатній рівень надійності, а Соціальна фрустрація, Благополуччя та Позитивне ментальне здоров'я – високий.

Таблиця 3.1

Аналіз надійності за шкалами обраних в дослідженні методик

	Альфа Кронбаха
Життєстійкість	0.792
Соціальна фрустрація	0.896
Благополуччя	0.877
Стійкість до стресу	0.764
Позитивне ментальне здоров'я	0.879
Авторська анкета	0.727

Тобто, виходячи з отриманих показників, наведених в таблиці 3.1, можемо сказати, що отримані дані є валідними і отримані результати є надійними, тому можемо впевнено проводити подальший аналіз та розраховувати на достовірні результати.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення середніх показників по кожній із досліджуваних груп. Середні в кожній з вказаних груп та середні квадратичні відхилення представлено в таблиці нижче:

Таблиця 3.2

Описові статистики для груп досліджуваних, які займаються регулярно бігом з тими, які не займаються, за шкалами обраних в дослідженні методик

Чи займаєтесь ви бігом?	Середнє значення по групі		Середнє квадратичне відхилення	
	займаються бігом	не займаються	займаються бігом	не займаються
Життєстійкість	23.3	22.1	11.4	11.8
Соціальна фрустрація	1.20	1.38	0.637	0.540
Благополуччя	72.4	56.2	17.9	21.8
Стійкість до стресу	30.1	33.2	4.89	6.23
Позитивне ментальне здоров'я	28.1	25.4	5.07	4.73

Як видно з таблиці 3.2, середні показники в досліджуваних групах відрізняються, суттєва відмінність є в показниках благополуччя – у тих респондентів, що займаються бігом він склав – 72,4, що відповідає високому рівню благополуччя, так як в групі тих, хто не займається бігом цей показник склав – 56,2, що відповідає середньому рівню благополуччя.

Так само бачимо відмінність по групам середнього показника стійкості до стресу, де чим менше число, тим вище рівень стійкості до стресу. В групі тих опитуваних, що займаються бігом середній показник склав 30,1 бали, що відповідає високому рівню, а в контрольній групі цей показник склав 33,2 бали, що свідчить про середній рівень стійкості до стресу відповідно.

Середній показник рівня соціальної фрустрованості відрізняється несуттєво по групам і визначається як дуже низький рівень соціальної фрустрованості для обох груп.

Середнє значення за шкалою позитивного ментального мислення також відрізняється несуттєво та визначається як середній рівень для обох груп.

Переходячи безпосередньо до аналізу отриманих під час проведення дослідження даних, в першу чергу ми здійснили тести для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента та U критерій Манна-Уїтні) задля того, щоб порівняти середні рівні за шкалами обраних в дослідженні методик в експериментальній та контрольній групах, встановивши таким чином особливості досліджуваних, які регулярно займаються бігом.

Порівнюючи вказані групи (Таблиця 3.3), було встановлено відмінності за шкалою Благополуччя (t-критерій Стьюдента = 3.995, $p < 0.001$), Стійкість до стресу (U критерій Манна-Уїтні = 745, $p = 0.004$) та Позитивне ментальне здоров'я (t-критерій Стьюдента = 2.633, $p = 0.010$).

Не було встановлено достовірних відмінностей за шкалами Життестійкості та Соціальної фрустрації.

Таблиця 3.3

Тест для незалежних вибірок при порівнянні досліджуваних, які займаються регулярно бігом з тими, які не займаються, за шкалами обраних в дослідженні методик

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх		Величина ефекту
Життестійкість	U критерій Манна-Уїтні	1047		0.513	1.000	Rank biserial correlation	0.0800
Соціальна фрустрація	t-критерій Стьюдента	-1.455	98.0	0.149	-0.185	Cohen's d	-0.305
Благополуччя	t-критерій Стьюдента	3.995	98.0	< .001	16.202	Cohen's d	0.838
Стійкість до стресу	U критерій Манна-Уїтні	745		0.004	-3.00	Rank biserial correlation	0.345
Позитивне ментальне здоров'я	t-критерій Стьюдента	2.633	98.0	0.010	2.736	Cohen's d	0.552

Наступним кроком нашого дослідження було побудова та аналіз коробкових діаграм для порівняння досліджуваних груп за показниками шкал.

Розглянемо коробкові діаграми за показником благополуччя для обох досліджуваних груп. Як бачимо з коробкових діаграм нижче (Рис.3.1), у досліджуваних, які займаються бігом, вищий рівень благополуччя ніж у тих, які не займаються.

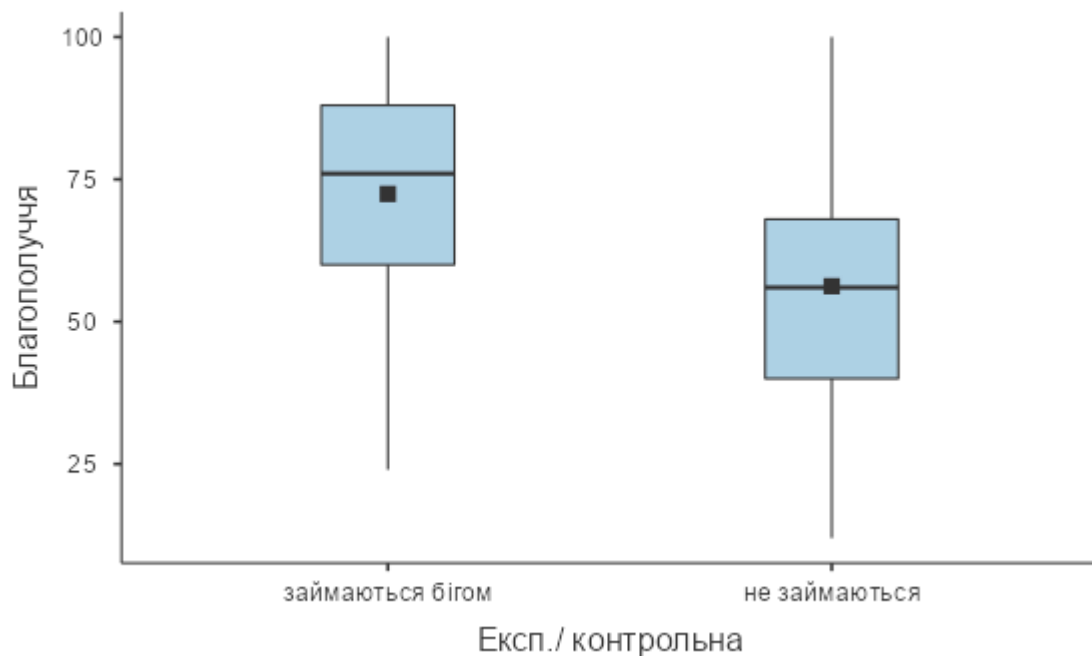


Рис. 3.1 Коробкові діаграми за шкалою Благополуччя в експериментальній та контрольній групах

Наступним ми побудували коробкові діаграми за показником стійкості до стресу (Рис.3.2). Як бачимо з коробкових діаграм, у досліджуваних, які займаються бігом, нижчий рівень за шкалою Стійкість до стресу (тобто вища стресостійкість, враховуючи інтерпретацію результату для даної методики) ніж у тих, які не займаються.

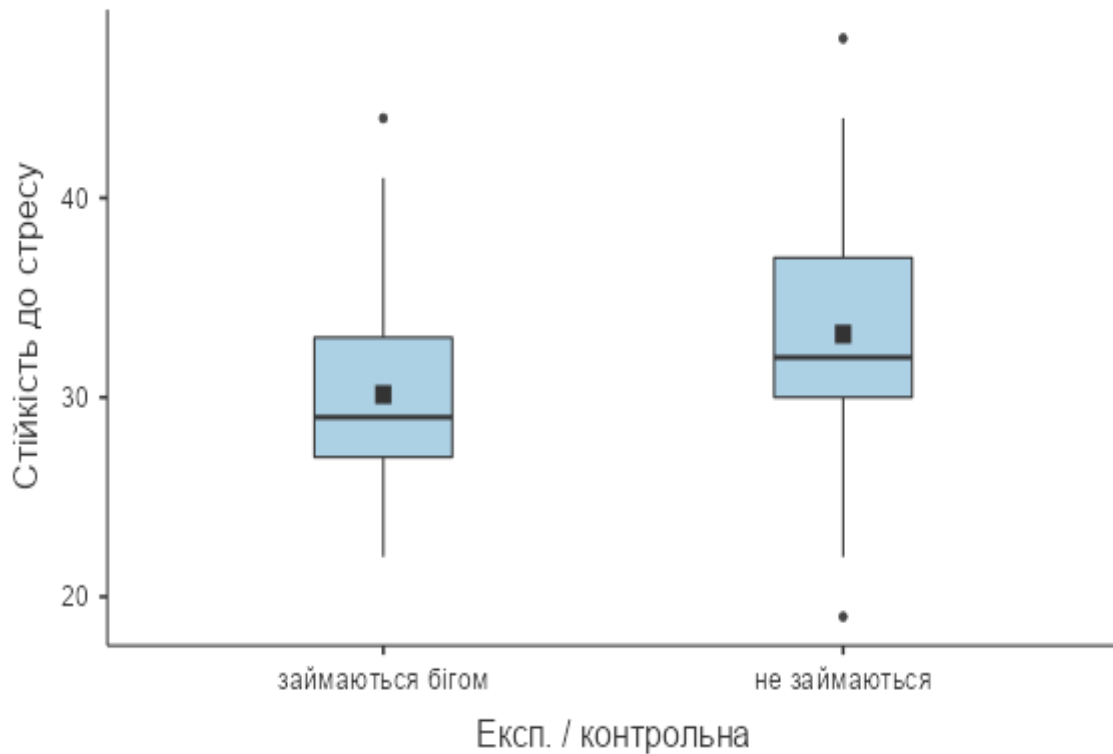


Рис. 3.2 Коробкові діаграми за шкалою Стійкість до стресу в експериментальній та контрольній групах

На Рис. 3.3 представлені коробкові діаграми за шкалою Позитивне ментальне мислення. Як бачимо з коробкових діаграм, у досліджуваних, які займаються бігом, вищий рівень за шкалою Позитивне ментальне здоров'я ніж у тих, які не займаються.

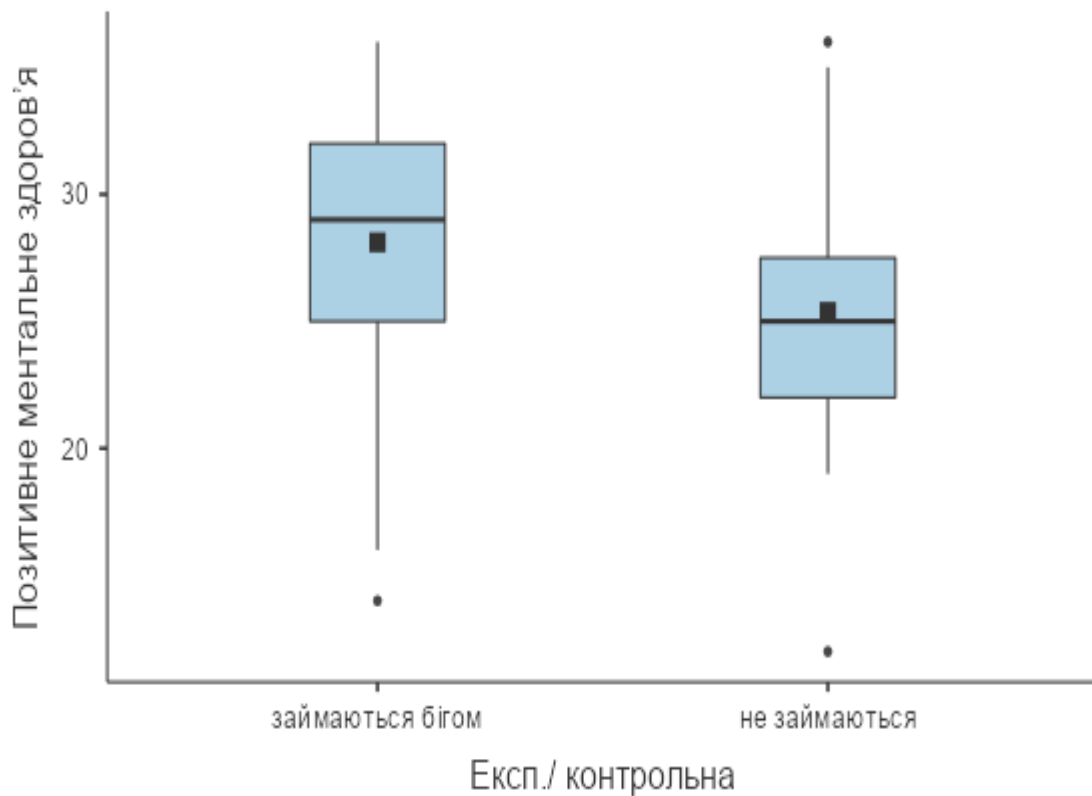


Рис. 3.3 Коробкові діаграми за шкалою Позитивне ментальне здоров'я в експериментальній та контрольній групах

В подальшому ми розглядали лише експериментальну групу, встановлюючи психологічні особливості досліджуваних, які мають різні звички, що пов'язані з бігом. Задля цього ми використовували дані, зібрані за чотирма анкетними питаннями, які стосуються частоти бігу, тривалості заняття бігом, дистанції бігу та частоти участі в змаганнях.

За частотою бігу було встановлено відмінність за шкалою Стійкість до стресу. Тобто чим частіше людина займається бігом, тим вищий рівень стресостійкості.

Таблиця 3.4

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Фішера) при порівнянні груп, утворених за частотою бігу

	F	df1	df2	p
Життестійкість	0.443	3	61	0.723
Соціальна фрустрація	1.049	3	61	0.377
Благополуччя	2.417	3	61	0.075
Стійкість до стресу	9.209	3	61	< .001
Позитивне ментальне здоров'я	1.997	3	61	0.124

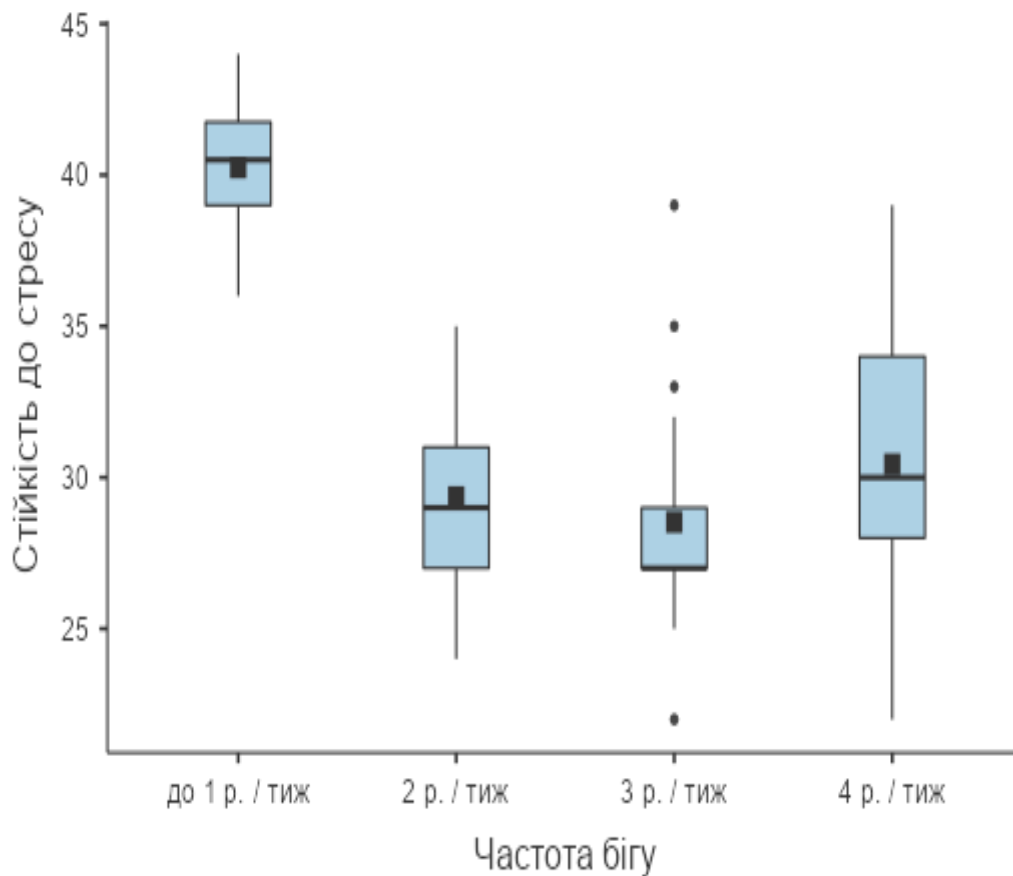


Рис. 3.4 Коробкові діаграми для шкали Стійкість до стресу в групах, утворених за частотою бігу

Також ми розглянули коробкові діаграми частоти бігу за показником Стійкості до стресу. Як бачимо з коробкових діаграм (Рис. 3.4), досліджувані, які займаються бігом до одного разу на тиждень мають вищий бал за шкалою Стійкість до стресу (і нижчу стресостійкість відповідно), ніж досліджувані з груп, що займаються бігом 2 рази, 3 рази та 4 рази на тиждень.

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз на експериментальній групі задля того, аби встановити ключові фактори, котрі пов'язані з особистісними рисами та звичками, що стосуються бігу.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу, було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 244$, $p < 0.001$), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.736), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

За допомогою техніки паралельного аналізу було виявлено 2 фактори. Оскільки при перевірці кореляцій між отриманими факторами не було встановлено істотної кореляції ($r = 0.151$), ми використали техніку ортогонального обертання (varimax).

Факторна структура виявилась простою: було утворено два фактори. До фактору 1 увійшли шкали Життестійкість, Благополуччя, Позитивне ментальне здоров'я, які позитивно корелюють з даним фактором, а також шкали Соціальна фрустрація та Стійкість до стресу, що негативно корелюють з даним фактором.

Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 29.2).

До Фактору 2 увійшли всі чотири анкетні питання, пов'язані з бігом. Відсоток поясненої дисперсії цього фактору = 25.1.

Таблиця 3.5

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик та анкетних питаннях щодо бігу (експериментальна група)

	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Життестійкість	0.581		0.658
Соціальна фрустрація	-0.704		0.502
Благополуччя	0.789		0.344
Стійкість до стресу	-0.516		0.727
Позитивне ментальне здоров'я	0.910		0.156
Частота бігу		0.681	0.487
Тривалість заняття бігом		0.546	0.700
Дистанція бігу		0.818	0.320
Частота участі в змаганнях		0.875	0.221

Таким чином, можемо сказати, що Життестійкість, Благополуччя та Позитивне ментальне здоров'я залежать від частоти бігу, його тривалості, дистанцій та частоти участі респондентів у змаганнях.

Надалі ми розглянули за допомогою дисперсійного аналізу відмінності в групах опитуваних.

Таблиця 3.6

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Фішера) при порівнянні груп, утворених за дистанцією бігу

	F	df1	df2	p
Життестійкість	0.183	2	62	0.833
Соціальна фрустрація	1.176	2	62	0.315
Позитивне ментальне здоров'я	1.209	2	62	0.306

Таблиця 3.7

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за дистанцією бігу

	χ^2	df	p
Благополуччя	5.922	2	0.052
Стійкість до стресу	0.711	2	0.701

Таблиця 3.8

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Фішера) при порівнянні груп, утворених за частотою участі в змаганнях

	F	df1	df2	p
Життестійкість	0.6288	3	61	0.599
Соціальна фрустрація	0.2368	3	61	0.870
Благополуччя	0.0382	3	61	0.990
Позитивне ментальне здоров'я	0.0864	3	61	0.967

Таблиця 3.9

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за частотою участі в змаганнях

	χ^2	df	p
Стійкість до стресу	0.238	3	0.971

Як бачимо з наведених вище таблиць, відмінності у групах не було встановлено шляхом дисперсійного аналізу.

Зрештою окрім того, аби встановлювати відмінності в групах, пов'язаних зі звичками бігу, кожній з відповідей на анкетні питання було присвоєно свій бал, по зрозумінню частоти, тривалості чи дистанції бігу, завдяки чому з цих анкетних даних було утворено порядкові шкали, тому ми змогли застосувати кореляційний аналіз.

Таблиця 3.10

**Кореляційні зв'язки шкал, утворених з анкетних даних, зі шкалами
обраних в дослідженні методик**

		Частота бігу	Тривалість заняття бігом	Дистанція бігу	Частота участі в змаганнях
Життєстійкість	коэф. Спірмена	0.155	0.113	-0.055	-0.101
	p	0.216	0.373	0.666	0.421
Соціальна фрустрація	коэф. Спірмена	-0.105	-0.009	-0.194	0.046
	p	0.403	0.942	0.122	0.716
Благополуччя	коэф. Спірмена	0.326 **	0.196	0.214	0.030
	p	0.008	0.121	0.088	0.814
Стійкість до стресу	коэф. Спірмена	-0.075	-0.342**	-0.080	0.047
	p	0.554	0.792	0.526	0.711
Позитивне ментальне здоров'я	коэф. Спірмена	0.293 *	0.050	0.195	0.010
	p	0.018	0.698	0.120	0.936

Як бачимо, в Таблиці 3.10 основні кореляційні зв'язки, які виявлено це частота бігу та шкали Позитивного ментального здоров'я – маємо помірну кореляцію.

Також отримали високий показник кореляції для шкал тривалості занять бігом зі шкалою стійкості до стресу. Тобто чим більш тривалий проміжок часу людина регулярно займається бігом, тим вищий рівень стресотійкості вона має.

Також бачимо достатньо високий рівень показника кореляції частоти бігу та шкали Благополуччя, що свідчить про те, що частота бігу має прямий вплив та зв'язок з рівнем Благополуччя людини.

3.2 Рекомендації щодо прикладного використання та впровадження отриманих результатів

Отже, з огляду на отримані результати нашого емпіричного дослідження, ми можемо впевнено зазначити, що тривалі та регулярні заняття бігом мають позитивний вплив на суттєву частку досліджуваних нами показників психологічного здоров'я людини.

Таким чином нижче надаємо базові рекомендації та основні правила для початківців.

Обов'язково розігрівати м'язи і суглоби перед пробіжкою, щоб уникнути травм і підготувати організм до майбутнього навантаження. Вибирати спосіб, який більше до душі:

1. Самомасаж. Масаж м'язів прекрасно «розганяє» кров. Приділіть увагу задній поверхні стегна, квадрицепсам, гомілкам і сідницям.
2. Розминка суглобів. Тут працює той же принцип, що і на шкільних уроках фізкультури — виконуйте кругові обертання голеностопу, коліна, таза, шиї і плечей.
3. Загальна фізпідготовка. 5—10 хвилин легких вправ — і м'язи готові до пробіжки.
4. Ходьба у швидкому темпі або біг підтюпцем. Вистачить 10—15 хвилин на початку заняття.

Бігати можна як вранці, так і ввечері — від часу дня результативність тренування не залежить. Тут відіграють роль тільки особисті вподобання, але кілька порад зайвими не будуть:

- якщо бігати вранці, не займатися, як тільки встали з ліжка — організм повинен прокинутися;
- швидкісні пробіжки натщесерце — погана ідея, а ось жироспалювальні тренування в спокійному темпі більш результативні, якщо шлунок порожній;
- уникати складних тренувань в пізній час, щоб не було проблем зі сном.

Любителям бігу потрібно дотримуватись ще деяких простих правил.

- 1) Перед початком занять бігом треба сходити до лікаря, щоб для занять оздоровчим бігом не повинно бути жодних протипоказань.
- 2) Знайти місце для пробіжок, які будуть логістично зручними - біля дому або роботи.
- 3) «Починати повільно!» За швидкого початку бігу організм не встигає «впрацюватися», нерационально використовується м'язовий глікоген з утворенням молочної кислоти та браку кисню, що швидко призводить до втоми. Біг стає важким та неприємним, особливо наприкінці дистанції.
- 4) Бігати регулярно, не думати про швидкість та шлях, який пробігли. Якщо маєте надмірну вагу, починайте з ходи, поступово додавайте відрізки бігу та дуже помалу збільшуйте їхню тривалість.
- 5) «Бігти легко!» – це означає, що темп бігу повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, не напруженим. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп, який не створює перешкод і приносить задоволення.

б) «Бігати одному!» – важливий принцип у тренуванні для любителів оздоровчого бігу, особливо на початках. Інакше неможливо підібрати оптимальну швидкість та отримувати задоволення від бігу.

7) Біг повинен стати не самоціллю, а додатковим засобом, який піднімає тонус. Після пробіжки у вас може залишатися легка втома, яка проходить через декілька годин. Якщо до кінця дня ви відчуваєте слабкість, знижуйте навантаження.

8) Вчіться уважно «слухати» свій організм, він підкаже, зменшувати чи збільшувати навантаження.

9) Ставте собі посильні завдання. Бігати намагайтесь так, щоб число серцевих скорочень за хвилину не перевищувало 75% від різниці: 220 мінус вік. Не збільшуйте фізичні навантаження, більш, як на 10% одночасно, закріплюйте кожне досягнення в метрах чи кілометрах не менше, як тижневим повторенням.

10) Заняттям бігом потрібно приділяти якнайменше два рази на тиждень, а якщо ви бігаєте щодня, то не забудьте залишити хоча б один день відпочинку на тиждень.

11) Не соромтесь свого захоплення бігом, пишайтесь своїми досягненнями, але знайте міру.

12) Не забувайте про розминку: вправи виконуються у послідовності «зверху до низу»: починаємо розминати шию, потім вправи для рук, повороти, нахили тулуба, а закінчуємо розминкою ніг (розтягування у випаді, в положенні ноги разом тягнутись до носків ніг, махи). Основним завданням розминки є вправи «потягуючого характеру».

Методи і засоби тренувань

Основним методом тренувань з оздоровчого бігу є рівномірний метод, при якому біг на початках виконується в помірному темпі, тобто дистанцію

потрібно пробігати у рівномірному темпі із постійною швидкістю. У підготовлених бігунів під час “впрацьовування” організму з другої половини дистанції швидкість може непомітно зростати.

Бігуни-початківці в якості підготовчого засобу можуть застосовувати чергування бігу та ходи, наприклад, 50 м бігу плюс 150 м ходи, потім 100 м бігу і 100 м ходи. У процесі тренувань оптимальне співвідношення відрізків ходи і бігу потрібно підбирати окремо для кожного бігуна, орієнтуючись на показники частоти дихання та серцевих скорочень.

Із всього багатого арсеналу тренувальних засобів бігунів на середні та довгі дистанції для любителів оздоровчого бігу підходить рівномірний біг від 20-ти до 50 хвилин при пульсі 120-130 уд/хв. Для початківців це є основним та єдиним засобом тренування. Підготовлені бігуни застосовують його в розвантажувальні дні в якості полегшеного тренування, яке сприяє відновленню.

До якої межі можна збільшувати навантаження?

По-перше, необхідно пам'ятати, що навантаження завжди повинно бути оптимальним для любителя бігу в даний момент. Але визначити цю межу дуже складно. Тому у бігунів-початківців навантаження повинно бути мінімальним, але достатнім для того, щоб тренування приносило задоволення і давало необхідний оздоровчий ефект. У процесі регулярних занять ця межа буде поступово підвищуватись. Початковим навантаженням може бути чергування ходи і бігу на дистанції до 1600 м 2-3 рази на тиждень.

По-друге, необхідно чітко відповісти на запитання, для чого ми бігаємо, і не забувати, що наша ціль – здоров'я, а не високі спортивні результати.

Оптимальний об'єм навантажень, який рекомендує більшість медиків, – біг впродовж 30 - 40 хвилин 3-4 рази на тиждень – таке навантаження допустиме тільки тоді, коли ви вже бігаєте не менше року.

Інтенсивність навантаження залежить від швидкості бігу і рельєфу траси і визначається за ЧСС (частотою серцевих скорочень). Основною особливістю тренувань любителя оздоровчого бігу повинен бути принцип тільки «аеробні навантаження!». Це означає, що під час занять організм повинен повністю забезпечуватись киснем. При ЧСС 130–150 уд./хв. робота повністю аеробна, кисневий борг не утворюється і виникає так званий істинний стійкий стан, завдяки якому роботу можна виконувати довгий час.

Якщо безпечною межею для бігуна-початківця є ЧСС, яка дорівнює 130 уд./хв., то добре підготовлені любителі оздоровчого бігу можуть тренуватись при пульсі 150 уд./хв.

Максимальний тренувальний ефект для розвитку загальної витривалості спостерігається під час тренувань при ЧСС від 144 до 156 уд./хв. Тренування при ЧСС 130-140 уд/хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців, і її підтримання у більш підготовлених бігунів. ЧСС 120 – 130 уд./хв – зона тренування у новачків. І, нарешті, у людей похилого віку, ослаблених, або тих, що мають відхилення у діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв.

Для точного визначення ЧСС потрібно підраховувати пульс за перші 10 секунд та помножити на 6 одразу після закінчення бігу, інакше дані будуть не зовсім вірні. Це можна робити на перших заняттях для того, щоб вибрати оптимальний темп (Шукайте свій темп!). У подальшому така необхідність повністю відпадає, оскільки досвідчені бігуни вміють добре контролювати темп бігу за особливим відчуттям легкості, яка говорить про те, що тренування виконується у аеробному режимі.

Другим показником швидкості бігу є так званий розмовний темп. Якщо під час бігу можна підтримувати невимушену розмову, значить, темп повністю відповідає вашим можливостям. Якщо бігун під час розмови починає задихатися, швидкість для нього занадто велика.

У процесі занять швидкість повинна збільшуватись сама собою, поступово, невимушено та непомітно для самого бігуна. Завжди повинен працювати принцип «бігти легко!». Свідоме збільшення швидкості недопустиме, особливо на перших етапах підготовки.

Вже через рік регулярних занять ви почуветеся набагато краще. Показником цього може слугувати ваш пульс: у стані спокою частота ударів знизиться з 70-80 уд./хв. приблизно до 60-65 уд./хв., та навіть 50 уд./хв.

Щоб пробіжки були ефективними і не погіршили стан організму, важливо уникати типових помилок:

1. Надлишок бігу, надто швидкі тренування і відмова від відпочинку призводять до перевантаження і вигорання;
2. Неправильно підібрані кросівки і одяг чреваті дискомфортом і навіть отриманням травм;
3. Недотримання питного режиму зневоднює організм і негативно позначається на самопочутті;
4. Біг всупереч болю — прямий шлях до серйозних травм.

Висновки до розділу 3

Провевши емпіричне дослідження та проаналізувавши отримані дані слід зазначити, що біг має позитивний вплив на більшість досліджуваних нами показників. Ми проаналізували середні показники життєстійкості, стресостійкості, фрустрованості, позитивного ментального здоров'я та благополуччя та побачили, що середні показники в досліджуваних групах відрізняються, суттєва відмінність є в показниках благополуччя – у тих респондентів, що займаються бігом він відповідає високому рівню благополуччя, так як в групі тих, хто не займається бігом цей показник відповідає середньому рівню благополуччя. Також ми дослідили відмінність по групах середнього показника стійкості до стресу, де чим менше число, тим вище рівень стійкості до стресу. В групі тих опитуваних, що займаються бігом середній показник відповідає високому рівню, а в контрольній групі цей показник визначається як середній рівень стійкості до стресу відповідно. Також ми виявили, що чим частіше людина займається бігом, тим вищий рівень її стресостійкості.

В групі тих, хто не займаються бігом, частка досліджуваних з середньою чи середньою спеціальною освітою суттєво вища, ніж в групі тих, хто займаються бігом, а частка досліджуваних з вищою освітою дещо нижча.

Також ми розглянули взаємозв'язок частоти бігу за показником Стійкості до стресу. Таким чином ми визначили, що досліджувані, які займаються бігом до одного разу на тиждень мають вищий бал за шкалою Стійкість до стресу (і нижчу стресостійкість відповідно), ніж досліджувані з груп, що займаються бігом 2 рази, 3 рази та 4 рази на тиждень.

Досліджуючи кореляційні зв'язки, ми виявили, що найбільші показники кореляції між частотою занять бігом та благополуччям і позитивним

ментальним мисленням, а також між тривалістю регулярних занять бігом та рівнем стійкості до стресу.

Тобто найважливішим є регулярність занять, а саме скільки разів на тиждень людина тренується та тривалість регулярних занять, тобто скільки років людина регулярно тренується.

На базі отриманих досліджень ми запропонували базову програму тренувань для початківців, де зазначили основні правила, методи та помилки.

ВИСНОВКИ

Любительський біг має значущий вплив на життєстійкість та стресостійкість людини, охоплюючи фізіологічні, психологічні, і соціальні аспекти її життя. Фізіологічні переваги включають покращення кардіоваскулярної системи, м'язової сили і витривалості, а також підтримку здорового метаболізму і стану кістково-суглобової системи. Це дозволяє підтримувати загальне фізичне здоров'я протягом тривалого періоду.

Психологічні переваги бігу включають зниження рівня стресу, покращення настрою і самопочуття, збільшення самовизначення і самооцінки. Біг сприяє розвитку стресостійкості, допомагає управляти емоціями і підвищує загальну життєву стійкість.

Соціальний контекст бігу створює можливості для підтримки і спілкування в спільноті бігунів, що сприяє мотивації та підтримці у досягненні спортивних цілей. Це додає елемент соціальної підтримки і сприяє загальному самопочуттю.

Довгострокові наслідки регулярного бігу включають підтримку фізичної активності, здорового стилю життя і покращення якості життя в цілому. Вони демонструють, що регулярний біг є не лише способом підтримувати фізичне здоров'я, а й ефективним інструментом для підвищення життєвої якості і здоров'я.

Отже, біг відкриває перед людиною широкі можливості для досягнення фізичного, психологічного і соціального благополуччя, що робить його важливим елементом активного і здорового способу життя.

Емпіричне дослідження впливу бігу було проведено з використанням п'яти різних методик дослідження стресостійкості та життєстійкості людини, а також авторської анкети. Було опитано сто респондентів та отримано результати щодо їх віку, статі, чи займаються вони бігом і з якою періодичністю. Також розглянули протягом якого проміжку часу респонденти регулярно тренуються, скільки в середньому кілометрів пробігають за одну пробіжку та чи приймали участь у змаганнях та як багато разів. Вибірка була поділена на основну та контрольну групи – на тих, хто займається любительським бігом та тих, хто ні - відповідно. Питання, що стосувались безпосередньо занять бігом розглядались вже лише у експериментальній групі.

Важливо зазначити, що отримані результати даних вибірки свідчать про те, що більшість респондентів мають достатньо високу залученість, бігають протягом тривалого проміжку часу, в середньому за одну пробіжку долають від 5ти до 10ти і більше кілометрів в переважній більшості. Тобто висока імовірність наявного позитивного впливу на життєстійкість та стресостійкість, що позначається на інших досліджуваних показниках. Проаналізувавши отримані дані, в наступному розділі ми визначили кореляції отриманих показників, а відповідно і присутність прямого впливу бігу на рівень життєстійкості та стресостійкості респондентів.

Провевши емпіричне дослідження та проаналізувавши отримані дані слід зазначити, що біг має позитивний вплив на більшість досліджуваних нами показників. Ми проаналізували середні показники життєстійкості, стресостійкості, фрустрованості, позитивного ментального здоров'я та благополуччя та побачили, що середні показники в досліджуваних групах відрізняються, суттєва відмінність є в показниках благополуччя – у тих респондентів, що займаються бігом він відповідає високому рівню благополуччя, так як в групі тих, хто не займається бігом цей показник

відповідає середньому рівню благополуччя. Також ми дослідили відмінність по групах середнього показника стійкості до стресу, де чим менше число, тим вище рівень стійкості до стресу. В групі тих опитуваних, що займаються бігом середній показник відповідає високому рівню, а в контрольній групі цей показник визначається як середній рівень стійкості до стресу відповідно. Також ми виявили, що чим частіше людина займається бігом, тим вищий рівень її стресостійкості.

В групі тих, хто не займаються бігом, частка досліджуваних з середньою чи середньою спеціальною освітою суттєво вища, ніж в групі тих, хто займаються бігом, а частка досліджуваних з вищою освітою дещо нижча.

Також ми розглянули взаємозв'язок частоти бігу за показником Стійкості до стресу. Таким чином ми визначили, що досліджувані, які займаються бігом до одного разу на тиждень мають вищий бал за шкалою Стійкість до стресу (і нижчу стресостійкість відповідно), ніж досліджувані з груп, що займаються бігом 2 рази, 3 рази та 4 рази на тиждень.

Досліджуючи кореляційні зв'язки, ми виявили, що найбільші показники кореляції між частотою занять бігом та благополуччям і позитивним ментальним мисленням, а також між тривалістю регулярних занять бігом та рівнем стійкості до стресу.

Тобто найважливішим є регулярність занять, а саме скільки разів на тиждень людина тренується та тривалість регулярних занять, тобто скільки років людина регулярно тренується.

На базі отриманих досліджень ми запропонували базову програму тренувань для початківців, де зазначили основні правила, методи та можливі помилки.

Список використаної літератури

1. Демидова І.В., Оздоровча ходьба та біг, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018, с. 168
2. Свістельник І., Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи, 2015, с. 27 с.
3. Ляшевич А.М., Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту, Житомир, 2019, с. 145
4. Конова Л., Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом, Педагогіка, психологія та медико-біологічні, с.2010, с.70-75
5. Ячнюк М. Біг як засіб оздоровлення різних верств населення, 2019, с.103-107
6. Кузій О. В. До питання оцінки змін фізичного стану спортсменів за впливу тренувань різної спрямованості, Чернігів., 2015. № 129 (4). С. 52–53.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання, 2008, с. 504 с
8. Назарук В.Л., Біг як засіб фізичної терапії, 2023, с.21-30
9. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя, Теоретичний аспект, Наука і освіта, 2015. №3. С. 51.
10. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2017. – Вип. 15. – С. 481- 491.

11. Дубцов Д., Депресія: визначення та симптоматика, 2016. Випуск 1, с.77-85
12. Смольська Л.М., Стресостійкість ті життєстійкість особистості, Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021, с.113-118
13. Птітюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44–47
14. Ханцова О.Г. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології, 2018. 42. С. 211–231.
15. Таренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ: Главник, 2007, с. 144
16. А.О. Наумчак. Депривація сну, Матеріали 80-їНМК «Наукові здобутки молоді- харчовій промисловості ХХІ сторіччя», 2014.
17. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище, Теорія і методика фізичного вихованн, 2008. Т.1. С. 27-46.
18. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
19. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
20. Караулова С. І., Бойченко К. Ю. Спорт як чинник соціалізації. *Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports*. 2021. № 1. С. 163–167.
21. Лисяк В.М., Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів, проблеми фізичного виховання і спорту № 8 2010, с.53-60

22. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник, 2015.с. 55
23. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
24. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109
25. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(1). – С. 143-150.
26. Ісаєнко В., Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки, Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів, 2019. С. 308-309.
27. Магльований А.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах: метод. реком. / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 26 с.
28. Роксана Бондаренко, FINISHER. Біг як спосіб життя, Bookkraine Publishing House, 2023, 115-123.
29. Калинський М.І., Курський М.Д., Осипенко А.А. Біохімічні механізми адаптації при м'язовій діяльності. - К.: Вища школа, 1986, 23 с.
30. Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань: навч. посібник / Н.О. Добровольська. – Донецьк, 1994. – 179 с.

31. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
32. Марчик В. Вплив спортивної діяльності на розвиток впевненості в залежності від успішності навчання, Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Вінниця, 2015. Випуск 19. С. 672-676.
33. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.
34. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки / Л. П. Бутузова// Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 6(12) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2015. – P. 186-202
35. Буц А.М., Шепеленко Т.В., Шатов А.В. Місце і значення спорту в житті людини та суспільстві. Олімпійський рух в Україні: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2014. – 27 с.
36. Впевненість – основа успіху URL. <http://www.stu.cn.ua/staticpages/vospitanie-sovet4> (дата звернення 10/06/2024)
- 37..
38. Іващенко Л. Я., Страпко Н. Г. Самостійні заняття фізичними вправами. - Київ: Здоров'я, 1988, с.33-38.
39. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу. - Київ: Здоров'я, 1994, С.25-31.
40. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. – Київ. - 2005. – 402 с.
41. Ніколенко І.О., Фізична культура і спорт як засоби попередження передчасного старіння людини, *Реабілітаційні та*

фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2022. № 9. С. 182–186.

42. Хромих Р. В. Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді: thesis. 2020. URL: <http://openarchive.nure.ua/handle/document/11973> (дата звернення: 09.06.2024).
43. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості / О. А. Чиханцова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2017.
44. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206 с.
45. Теорія спорту/Під ред. Платонова В.Н.: Київ: Вища школа, 1987, с.117-119.
46. Українська правда. Життя. Біг і його користь: чи бігати марафони та як підтримати мотивацію. *Українська правда. Життя*. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2019/03/17/236069/> (дата звернення: 09.06.2024).
47. Павлишин О. Фактори позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ, Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді, Львів: ЛНУ, 2014. С. 67-68. 7.
48. Hernandez, Rosalba, et al. "Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions." *Emotion Review* 10.1 (2018): 18-29.

49. Народжені рухатися! Чим корисний біг для здоров'я,
<https://vikna.tv/styl-zhyttya/zdorovia-ta-krasa/chym-korysnyj-big-prychynu-rochaty-bigaty/> (дата звернення: 09.06.2024).
50. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. – P. 323-335.
51. Чому бігати корисно *The Village Україна*.
URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/health-knowledge/309299-scho-vidbuvaetsya-z-tilom-pid-chas-bigu> (дата звернення: 09.06.2024).

ДОДАТОК 1

Авторська анкета

Ваша стать

Жіноча

Чоловіча

Ваш вік

18 - 25 років

26 - 45 років

46 - 65 років

66 - 85 років

Ваш найвищий отриманий рівень освіти

Середня

Середня спеціальна

Вища

Післядипломна (аспірантура або науковий ступінь)

Чи займаєтесь ви бігом

(якщо ваша відповідь Ні, то пропустіть наступні 4 запитання та перейдіть до наступного розділу опитувальника)

Так

Ні

З якою періодичністю ви бігаєте

Менше одного разу на тиждень

Один раз на тиждень

Два-три рази на тиждень

Чотири і більше разів на тиждень

Як довго ви регулярно бігаєте

Менше року

Один-два роки

Три-чотири роки

Більше чотирьох років

Скільки в середньому км ви пробігаєте за одну пробіжку

До 5ти км

5-10 км

Більше 10ти км

Чи приймали ви участь в змаганнях з любительського або професійного бігу

Ніколи не приймав/ла

Приймав/ла 1-3 рази

Приймав/ла 4-5 разів

Регулярно приймаю участь (більше 5ти разів)

ДОДАТОК 2

**Методика діагности рівня соціальної фрустрованності (модифікація
В.В.Бойко)**

Таблиця 1. Задоволення соціальними аспектами життєдіяльності

№	Чи задоволені Ви	Повністю так	Скоріше так	Складно відповісти	Скоріше ні	Повністю ні
1	Своєю освітою					
2	Взаємовідношеннями з колегами по роботі					
3	Взаємовідношеннями з адміністрацією на роботі					
4	Взаємовідношеннями з суб'єктами власної професійної діяльності					
5	Змістом своєї роботи					

	в цілому					
6	Умовами професійної діяльності (навчанням)					
7	Своїм становищем у суспільстві					
8	Матеріальним становищем, забезпеченням					
9	Житлово-побутовими умовами.					
10	Відносинами з чоловіком (дружиною).					
11	Відносинами з дитиною (дітьми).					
12	Відносинами з батьками					
13	Становищем у суспільстві (державі).					
14	Відносинами з друзями, близькими знайомими.					
15	Сферою послуг та побутового обслуговування.					
16	Сферою медичного обслуговування.					
17	Проведенням дозвілля.					
18	Можливістю проводити відпустку.					
19	Можливістю вибору міста роботи.					
20	Своїм способом життя взагалі.					