

Навчальний посібник

# СІМЕЙНО- ПОБАЧПОВА КУЛЬТУРА та домашня економіка



За редакцією  
М. С. Фриценко,  
М. Д. Ітенко,  
М. Ф. Мельничук



Сім'я та здоровий спосіб життя  
Основи сімейних відносин  
Організація домашнього господарства  
Економіка домашнього господарства  
Харчування  
Психологія і психогігієна спілкування  
Культура спілкування



# СМЕЛИНО- ПОБРАТІОВА КАЛЬПІРА *та домашня економіка*

За редакцією Т.Б. Гриценко,  
Т.Д. Іщенко, Т.Ф. Мельничук

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів  
вищих навчальних закладів*

Київ  
«Вища освіта»  
2004

УДК 640.1(075.8)  
ББК 87.77:37.279я73  
СЗ7

Гриф надано Міністерством  
освіти і науки України  
(лист № 14/18.2-1067 від 24.05.04 р.)

Автори: Т.Б. Гриценко (керівник авторського колективу), С.П. Гриценко,  
Т.Д. Іщенко, Г.П. Бикова, Г.Г. Ковалишин, О.Я. Ковалишин,  
Т.П. Івахненко, Т.Ф. Мельничук, М.А. Перевальська,  
Я.В. Пузиренко, В.І. Стахневич

Рецензенти: академік АПН, проф. *О.В. Киричук* (Ін-т підготовки кадрів держ.  
служби зайнятості України Міністерства праці і соціальної політики);  
д-р. психол. наук, проф. *Т.В. Говорун* (Національний педагогічний  
ун-т ім. М. Драгоманова); канд. психол. наук., доц. *В.Н. Титов*  
(Національний аграрний ун-т)

Редактор: *Л. П. Нікітіна*

**Сімейно-побутова культура та домашня економіка:** Навчальний  
СЗ7 посібник / За ред. Т.Б. Гриценко, Т.Д. Іщенко, Т.Ф. Мельничук. — К.: Ви-  
ща освіта, 2004. — 480 с.

ISBN 966-8081-30-7

Подано теоретичний матеріал до тем курсу «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» для студентів вищих навчальних закладів, а також запитання і завдання для закріплення теоретичних відомостей, практичних умінь і навичок із культури сімейного спілкування, ведення ділових зустрічей, нарад, переговорів, подолання конфліктних ситуацій, утримання житла, домашнього господарювання, планування сімейного бюджету. Особлива увага акцентується на таких питаннях, як сім'я і шлюб, історія та розвиток сім'ї в Україні, загальна характеристика шлюбно-сімейної ситуації, соціально-біологічні проблеми родини, морально-психологічні відносини подружжя, правила харчування, статева свідомість чоловіка і дружини, гендерні ролі, господарсько-економічні проблеми і правові відносини в сім'ї.

Матеріали навчального посібника дібрано так, що вони відповідають реаліям сучасного суспільного становища молоді, тому спрямовують студентів на переоцінку стереотипного ставлення до сім'ї та шлюбу, сприятимуть формуванню почуття відповідальності та власної гідності, підвищенню рівня знань з етики і психології сімейного життя.

Для студентів вищих навчальних закладів. Може бути корисним молодим подружжям у процесі вирішення багатогранних сімейних проблем та подолання кризових ситуацій, молоді, що готується до укладання шлюбу.

ББК 87.77:37.279я73

ISBN 966-8081-30-7

© Т.Б. Гриценко, Т.Д. Іщенко,  
Т.Ф. Мельничук та ін., 2004



## ПЕРЕДМОВА

---

---



ім'я, родина, регулювання сімейних відносин, здійснення сімейних прав та виконання сімейних обов'язків, соціально-біологічні проблеми родини, правила харчування, гендерна рівність, економічні проблеми цікавлять кожну людину нашого суспільства, а особливо — молоду.

Саме для молоді, студентства вищих навчальних закладів створено перший навчальний посібник «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

У ньому теоретичний матеріал подано на основі таких дисциплін, як педагогіка, психологія, соціологія, соціальна психологія, медицина, етика, естетика, культурологія.

Матеріал навчального посібника скомпоновано таким чином, що сімейно-побутова культура має сприйматися студентами як необхідна дисципліна, освоєння якої допоможе досягнути секретів сімейного спілкування; уміле управління сімейними ресурсами з метою поліпшення життя сім'ї; премудрості щодо домашньої економіки. Все це здатне зробити сім'ю активним учасником перетворень для свого власного добробуту і добробуту суспільства.

Будь-який студент має стати не тільки прекрасним фахівцем, а й підготовленою особистістю до сімейного життя. Посібник містить рекомендації молодим людям щодо того, як створити щасливу сім'ю. Цю частину найкраще репрезентують такі розділи: «Сім'я та здоровий спосіб життя», «Основи сімейних відносин», «Психологія і психогігієна спілкування», «Культура спілкування».

Зокрема, в розділі «Сім'я та здоровий спосіб життя» розкрито поняття сім'ї, шлюбу; історію та розвиток сім'ї в Україні. Студенти ознайомляться з функціями сім'ї. Матеріал підготовлено так, щоб студенти усвідомили важливість репродуктивної, виховної, економічної та інших функцій сім'ї.

Висвітлено питання щодо загальної характеристики шлюбно-сімейної ситуації в Україні. Подано характеристику законодавчої бази щодо охорони здоров'я дорослих і дітей. Змістовно представлено матеріал щодо планування сім'ї.

Особливу увагу приділено проблемам молоді: ВІЛ-інфекція/СНІД, алкоголізм, наркоманія, паління тютюну.

На завершення розділу автори подають поради щодо

надання першої допомоги в разі невідкладних та надзвичайних ситуацій.

Жодна сім'я не може існувати без відносин між її членами, основи яких розкриває розділ II посібника «Основи сімейних відносин». Автори визначають соціально-біологічні, господарсько-економічні, морально-психологічні і правові відносини в сім'ї, зміст сімейного конфлікту, шляхи його запобігання та вирішення. На належному рівні розглянуто питання виховання в сім'ї: розумового, морального, національного, трудового, статевого та естетичного.

Кожна особистість, створюючи сім'ю, повинна знати основи психології і психогігієни спілкування. Цю тему розкрито у розділі «Психологія і психогігієна спілкування». Насамперед розглянуто особливості сприймання і розуміння людини людиною, анатомію діалогу, основи психологічної корекції спілкування.

Залежно від особливостей статі люди по-різному сприймають один одного. Тому доречно, на наш погляд, розкрито питання щодо психологічних відмінностей статі, статевої самосвідомості і чинників, які впливають на її формування.

Сім'я — це частинка суспільства. Усіх членів сім'ї торкаються сторони ділового спілкування. Варто зазначити, що від знання норм культури ділового спілкування залежить добробут у родині. Ці норми докладно висвітлено в розділі «Культура спілкування».

На високому рівні розглянуто питання щодо культурності та культури поведінки в процесі комунікації (етики спілкування). Викладено моральні принципи спілкування (щирість, правдивість, чесність тощо), без яких не проходять основні етапи ділових зустрічей, нарад, переговорів.

Вдало розкрито культуру спілкування за допомогою технічних засобів (Інтернет, телефон, електронна пошта, факс, відеозв'язок). Вміщено матеріал щодо спілкування у родині: мистецтво взаєморозуміння, техніка спілкування.

Сучасність потребує від партнерів (чоловіка та дружини) компетентності у всіх життєвих питаннях. Тому закономірним є включення до посібника розділів: «Організація домашнього господарства», «Харчування». Ці матеріали розроблено і подано на належному теоретичному рівні. У розділі «Організація домашнього господарства» розглянуто положення щодо обладнання сучасного житла, особливості оздоблення та озеленення сучасної квартири, садибного будинку. Повчально подано матеріал про догляд за меблями, одягом, взуттям; прання та ремонт білизни.

У розділі «Економіка домашнього господарства» розкрито економічні питання існування сім'ї, зокрема: види прибутків, основні групи витрат у бюджеті сім'ї; права споживачів; обмін товару; надання послуг.

Активність кожного члена суспільства, сім'ї залежить від здоров'я, яке, в свою чергу, підтримується харчуванням. Основні аспекти харчування розкрито у розділі «Харчування».

Подано історичний розвиток харчування, особливості української кухні, приготування їжі (прийоми теплової обробки), режим харчування тощо.

Надано поради щодо зберігання харчових продуктів, методів консервування. Цінним є матеріал про харчування жінок під час вагітності та лактації; харчування дітей віком від 1 – 3 років.

Позитивним є те, що у розділі звернуто увагу на властивості продуктів та їх поєднання. Надано поради щодо збалансованого та роздільного харчування.

Подані до кожного розділу завдання спрямовані на виявлення знань теоретичних основ сімейно-побутової культури та домашньої економіки.

Для більш докладного вивчення окремих питань можна скористатися літературою, список якої наведено після кожного розділу.



## Розділ 1

# СІМ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



### 1.1. ПОНЯТТЯ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

*імейний кодекс України подає такі визначення сім'ї та шлюбу:*

► сім'я є первинним та основним осередком суспільства. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки;

► сім'я створюється на підставі шлюбу, кривного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства (ст. 3);

► шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у державному органі реєстрації актів цивільного стану (ст. 21).

У соціології визначення сім'ї і шлюбу відрізняються від їх юридичного трактування, що пояснюється прагненням охопити усі прояви шлюбно-сімейної організації.

*Сім'я* — це мала соціальна група людей, споріднених через кровні зв'язки, шлюб або всиновлення, що формують економічну одиницю, дорослі члени якої відповідають за виховання дітей<sup>1</sup>.

Історично сім'я розвивалася від нерегульованих статевих відносин (проміскуїтет) до їх обмеження в рамках моногамної сім'ї. У процесі розвитку людина як мисляча істота дедалі більше прагнула знайти у своєму статевому партнерові особистість, а не тільки об'єкт для статевих задоволення і продовження роду. Цей процес мав свої особливості в певні періоди розвитку суспільства, окремих общинах і співтовариствах.

Як соціальний інститут сім'я безпосередньо пов'язана з інститутом шлюбу. *Шлюб* — це суспільно схвалені сексуальні стосунки між двома особами. Шлюб

<sup>1</sup> Гіденс Е. Соціологія / Пер. з англ. — К., 1999. — С. 667.

майже завжди об'єднує двох осіб протилежної статі, проте в деяких культурах допускаються види гомосексуального шлюбу<sup>1</sup>. У сім'ї впорядковуються стосунки між подружжям, батьками і дітьми, а також між найближчими родичами.

Для більшості з нас слово «шлюб» асоціюється з *моногамією* — шлюбом однієї жінки з одним чоловіком. Моногамія як форма шлюбу переважає лише в 25 % світових суспільств.

У інших 75 % перевага надається *полігамії* — формі шлюбу, в якому особа може одночасно мати кілька шлюбних партнерів.

Полігамія має два різновиди: полігінія, поліандрія.

*Полігінія* — це шлюб одного чоловіка з кількома жінками.

*Поліандрія* — досить рідкісна форма групового шлюбу, за якої одна жінка має кілька чоловіків, найчастіше братів. У XIX ст. поліандрія побутувала, зокрема, в алеутів і окремих групах ескімосів. Значно довше вона зберігалась у деяких етнічних групах Тибету і Північної Індії. Шотландський учений-історик, дослідник ранньої історії шлюбу і сім'ї Мак-Леннан виділив «братську» форму поліандрії, коли одна жінка перебуває у шлюбних відносинах з кількома чоловіками, які є братами (тибетці), і «неспоріднену» форму (наприклад, у Південній Індії). Поліандрія може поєднуватися з полігінією як противага до монополії чи переважного права вождя на жінок свого племені (простежується у деяких індіанських племенах Бразилії). Такі випадки описані Клодом Леві-Стросом за результатами польових досліджень у Бразилії.

*Груповий шлюб* — шлюб двох і більше чоловіків з двома і більше жінками — рідкісний тип сім'ї. Серед науковців виникають суперечки, чи існує він взагалі. Груповий шлюб найбільш вірогідний у суспільстві, де поліандрія є культурним ідеалом, але якщо жінка виявляється безплідною, друга жінка приєднується до шлюбу, щоб виростити дітей.

Більшість чоловіків у суспільстві, де дозволяється полігінія, насправді не практикують її з тієї простої причини, що не вистачає жінок. Навіть у разі надлишку жінок більшість чоловіків не можуть дозволити собі утримувати кількох жінок. Практично полігінія є привілеєм багатих, сильних, можливо-владних і, у більшості суспільств, старших чоловіків. Таким чином, моногамія є найбільш узвичаєною і практикованою формою шлюбу у світі.

Цікаво, що прагнення мати кількох шлюбних партнерів більш притаманне представникам «моногамних» суспільств (європейські країни, США), аніж тих, де полігамія дозволена. Одна основна відмінність — особа має розлучитися або пережити свого чоловіка чи дружину перед тим, як одружитися знову. Більшість розлучених беруть другий шлюб, а після його розпаду намагаються одружитися втретє. Отже, практикується *серійна моногамія*: юридично оформлені короточасні шлюби один за одним.

Суттєвою ознакою сім'ї є спільне ведення домашнього господарства. Основною сім'ї вважають подружжя. Залежно від наявності в сім'ї різних поколінь виділяють два типи сімей:

- 1) *нуклеарний* (від лат. *nucleus* — ядро);
- 2) *розширений*.

---

<sup>1</sup> Гіденс Е. Соціологія. — С. 669.

*Нуклеарна* сім'я складається з батьків і дітей (два покоління).

У *розширеній* сім'ї живуть ще й дідусі та бабусі і/або інші родичі (три і більше поколінь).

З другої половини ХХ ст. в індустріальних країнах переважають нуклеарні сім'ї.

Якщо у сім'ї немає батька чи матері або їх обох (наприклад, коли діти живуть з бабусями-дідусями), то така сім'я називається *неповною*.

Складом і кількістю членів сім'ї характеризується її *структура*. У системі сімейних взаємин виділяють стосунки спорідненості, горизонтальні (чоловік і дружина) і вертикальні (батько з матір'ю і діти) зв'язки. Існує також система норм поведінки, основою яких є ставлення одних членів сім'ї до інших, що впливає з поняття влади й авторитету.

Отож можна сказати, що кожен член сім'ї має свою роль, завдяки чому існують стандарти взаємодій. Скажімо, роль матері полягає насамперед у вихованні дітей і цим регламентується її поведінка. Мати повинна знати дитячу психологію і чітко орієнтуватися, коли слід дитину похвалити, захопити, а коли й покарати. Якщо норми взаємодій порушуються внаслідок того, що мати свою роль виконує погано та ще й не має достатньої підтримки батька, то це призводить до виникнення санкцій — насамперед внутрішніх (матері здається, що вона не любить своєї дитини, і болісно це переживає), а також зовнішніх — осуд родичів, сусідів і знайомих. Адже, за висловом В. Сухомлинського, якщо люди говорять погане про твоїх дітей, вони говорять погане про тебе.

Із сукупності різних сімейних ролей утворюються *сімейні підсистеми* за ознаками віку, статі, духовних цінностей та інтересів: *подружня, батьківська, чоловіча, жіноча, дитяча* та ін. У всіх підсистемах існують правила виконання сімейних функцій. Члени сім'ї можуть бути водночас учасниками кількох підсистем. Наприклад, мати — подружньої, батьківської і жіночої.

Розглянемо для прикладу *подружню підсистему*. Тут розрізняють такі подружні ролі, як *сексуальний партнер, захисник, друг, опікун*. Стосунки між чоловіком і дружиною великою мірою залежать від взаємодоповненості цих ролей, адже виконання їх сприяє задоволенню основних потреб подружжя: сексуальних, побутових, емоційних тощо.

За іншою класифікацією розрізняють три подружні ролі: традиційні, товариські та партнерські.

*Традиційні* ролі полягають у тому, що дружина має народжувати і виховувати дітей, вести домашнє господарство, створювати в домі затишок, звикнути до залежності та обмеженої сфери діяльності. Чоловік приймає основні рішення, користується сімейною владою і контролем, забезпечує сім'ю всім необхідним і захищає її, а також робить усе для того, щоб дружина почувала себе щасливою, незважаючи на економічну залежність від нього.

*Товариські* ролі забезпечують подружжю, крім сексуального задоволення, ще й моральну підтримку та цікаве спілкування між собою і з друзями.

*Партнерські* ролі — це матеріальний внесок обох (чоловіка і дружини) у сімейний бюджет, спільна відповідальність за здоров'я, виховання і навчання дітей, спільна участь у веденні домашнього господарства і рівноправна відповідальність.



Російський психолог С.В.Ковальов визначає такі найтиповіші сімейні ролі для подружжя:

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї (досягнення необхідного рівня добробуту).
2. Господар — господарка (організація і ведення домашнього господарства).
3. Відповідальний за підтримку родинних зв'язків (спілкування з родичами, участь у сімейних ритуалах).
4. Організатор сімейної субкультури (формування в членів родини певних культурних цінностей, інтересів і захоплень).
5. Організатор розваг (сімейне дозвілля).
6. Сексуальний партнер (прояв активності у сфері сексуальних стосунків).
7. Відповідальний за догляд дитини (забезпечення дитині фізичного і психічного комфорту в перші роки її життя).
8. Вихователь (забезпечення розвитку особистості дитини).
9. Сімейний психотерапевт (вирішення особистісних проблем членів родини).

Розподіл ролей між чоловіком і дружиною може змінюватися залежно від сімейних обставин (народження дитини), службової, наукової чи суспільної кар'єри тощо.

Умовами розподілу ролей між подружжям можуть бути: по-перше, здатність виконувати певну сімейну роль; по-друге, прийнятність цієї ролі для того, хто має її виконувати; по-третє, можливість задовольняти при виконанні певної ролі свої потреби і потреби всіх інших членів сім'ї.

Якщо ж зазначені умови не дотримані, то це призводить до формування *патологізуючих сімейних ролей*, які психічно травмують членів сім'ї. Скажімо, хтось із них має стати винним у негараздах, так званім офірним цапом, на якого інші спрямовують свої негативні емоції.

Від правильного розподілу сімейних ролей залежить *психологічний клімат* сім'ї, що є основою її життєздатності.

За цією ознакою виділяють сім'ї зі *сприятливим* і *несприятливим психологічним кліматом*.

У перших почуття відповідальності і взаємної вимогливості чоловіка і дружини гармонійно поєднуються з повагою і доброзичливістю, емоційним задоволенням, почуттям захищеності. Будь-які сімейні проблеми вирішуються спільно, такі сім'ї відкриті для жвавих соціальних контактів.

А в сім'ях із несприятливим психологічним кліматом усе навпаки: стосунки напружені, ставлення один до одного негативне, існують взаємні підозри, почуття незахищеності, емоційний дискомфорт. Як правило, такі подружжя не проводять своє дозвілля разом і поступово втрачають контакт із спільними друзями.

За ступенем негараздів психологи поділяють сім'ї на чотири групи: кризові, конфліктні, проблемні та невротичні<sup>1</sup>.

*Кризова сім'я*. Протистояння інтересів і потреб подружжя має гострий характер і охоплює важливі сфери життєдіяльності сім'ї. Чоловік і дружина

---

<sup>1</sup> Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. — М., 1999. — С. 153.

займають непримиренні і навіть ворожі позиції щодо один одного, не погоджуючись на жодні поступки. До кризових шлюбних союзів можна віднести всі ті, які розпадаються або перебувають на межі розпаду.

*Конфліктна сім'я.* У подружжя є постійні сфери, де їхні інтереси зіштовхуються, породжуючи сильні і тривалі емоційні стани. Проте шлюб може зберігатися завдяки іншим чинникам, а також поступкам і компромісним розв'язанням конфліктів.

*Проблемна сім'я.* Для неї характерне тривале існування труднощів, здатних завдати суттєвого удару стабільності шлюбу. Наприклад, відсутність житла, тривала хвороба одного з подружжя, брак коштів на утримання сім'ї, засудження на тривалий строк за злочин та низка інших проблем. У таких сім'ях ймовірно загострення відносин, поява психічних розладів у одного з подружжя або в обох.

*Невротична сім'я.* Тут основну роль відіграють не спадкові порушення у психіці подружжя, а накопичення впливу психологічних труднощів, з якими зіштовхується сім'я на своєму життєвому шляху. У подружжя наявні підвищена тривожність, розлади сну, емоції з будь-якого приводу, підвищена агресивність тощо.

За якістю *зовнішніх* і *внутрішніх меж* сім'ї поділяють на кілька груп. Найбільш патологічними є *ретрофлексуюча* (від рефлексія — спрямування енергії всередину) і *дезорганізована* сім'ї. Перша має непроникну спільну межу і прозорі індивідуальні межі. Через страх розриву стосунків члени такої сім'ї настільки тісно взаємопов'язані, що це робить майже неможливим індивідуальне зростання. Суспільні контакти відсутні, отож, проблеми, які виникають унаслідок конфліктних стосунків усередині сім'ї, накопичуються, а це в багатьох випадках призводить до психосоматичних захворювань.

У *дезорганізованій* сім'ї, навпаки, зовнішні межі занадто прозорі, а взаємні контакти її членів відсутні. Тут існує пряма небезпека асоціальної поведінки, а то й розпаду сім'ї.

Більшість родин перебувають між цими протилежностями і функціонують з більш-менш адекватними межами.

Взагалі типологія сім'ї різноманітна. За *структурою влади* сім'ї поділяють на авторитарні, демократичні та ліберальні.

В *авторитарній* сім'ї існує абсолютне підпорядкування одного з подружжя другому і дітей — батькові або матері чи їм обом. Для *демократичної* сім'ї притаманна взаємоповага усіх її членів, важливі проблеми вирішуються спільно. Члени *ліберальної* сім'ї байдужі один до одного, навіть відчужені, про взаємодопомогу не йдеться — кожен вирішує свої проблеми самостійно.

За *характером розподілу влади* сім'ї бувають:

- *патріархальними* (голова родини — батько);
- *матріархальними* (голова родини — мати);

➤ *егалітарними* (у родині немає жорсткого розподілу влади, у подружжя взаємозамінні ролі).

З питаннями розподілу влади в сім'ї тісно пов'язано питання розподілу сімейних обов'язків. За цією ознакою в соціології виділяють три типи сімей:

1. *Традиційна* (або патріархальна) сім'я. Такий тип організації сім'ї передбачає існування під одним дахом мінімум трьох поколінь, і роль лідера відводиться старшому чоловікові. Для традиційної сім'ї характерна економічна залежність жінки від чоловіка, функціонально чіткий розподіл сфер подружнього життя і закріплення чоловічих і жіночих обов'язків (чоловік-годувальник, жінка-господиня), визнання безумовного пріоритету чоловіка з питань сімейного верховенства.

2. *Нетрадиційна* сім'я. У ній зберігаються традиційні установки на чоловіче лідерство і розмежування чоловічих і жіночих сімейних обов'язків, але на відміну від сімей першого типу, без достатніх на те об'єктивних причин. Такий тип сім'ї соціологи називають експлуататорським, оскільки поряд з правом на рівну з чоловіком участь у суспільній праці, праці поза домом, жінка виконує ще й усю домашню роботу.

3. *Егалітарна* сім'я (сім'я рівних). Для сім'ї такого типу характерний справедливий, пропорційний розподіл домашніх обов'язків між її членами, взаємозамінність подружжя у вирішенні побутових проблем (так звана рольова симетрія), обговорення основних проблем і спільне прийняття важливих для сім'ї рішень, емоційна насиченість відносин.

Існують і перехідні типи сімей, де рольові установки чоловіків мають більш традиційний характер, ніж їх фактична поведінка, або, навпаки, в разі демократичних рольових установок чоловіки все-таки беруть неактивну участь у веденні домашнього господарства.

Таким чином, у сучасній сім'ї не тільки трансформуються традиційні ролі жінок у зв'язку з їх масовою участю у професійній діяльності, а й змінюються ролі чоловіків, наприклад у західноєвропейських країнах уже не є аномальними і незвичайними випадками, коли чоловік бере відпустку для догляду за дитиною. В Україні законодавство передбачає право на декретну відпустку як для жінки, так і для чоловіка. Проте чоловіки досить рідко використовують це право. Основним мотивом є зарплата кожного з подружжя. Тому важливо з'ясувати, як подружжя сприймає нову ситуацію, чи готове воно до перерозподілу сімейних обов'язків, від чого залежить лідерство в сім'ї.

За *соціальним становищем* чоловіка і дружини чи їхніх батьків розрізняють сім'ї:

1) *гомогенні* (коли чоловік і дружина належать до одного суспільного прошарку);

2) *гетерогенні* (коли чоловік і дружина належать до різних суспільних прошарків).

За *місцем проживання подружжя* сім'ї поділяють на:

➤ *патрилокальні* (молодята оселяються у батьків чоловіка);

➤ *матрилокальні* (молодята оселяються у батьків дружини);

➤ *унілокальні* (молодята оселяються або у батьків чоловіка, або дружини, залежно від наявності житла);

➤ *неолокальні* (молодята мають окреме житло).

Нині в Україні переважають останні два типи.

Сім'ї розрізняють також за *стадіями становлення*. Одна з класифікацій за цією ознакою пропонує такий поділ:

1) молоді — до 9 років;

2) середні — від 10 до 19 років;

3) зрілі — понад 20 років.

Картина сімейного життя буде неповною без урахування його фаз, зокрема таких:

1) залицяння;

2) життя без дітей (від початку спільного проживання до народження першої дитини);

3) експансія (від народження першої дитини до народження останньої);

4) стабілізація (період виховання дітей до того часу, коли перша дитина залишає сім'ю);

5) «порожнє гніздо» (діти назавжди залишають батьківський дім);

6) удівство (один із подружжя залишається в самотині після смерті другого).

Для фази *залицяння* в умовах нашого сучасного життя характерно, що значна частина юнаків і дівчат продовжують жити разом з батьками, бо не мають ні власного житла, ні фінансової незалежності, а це у зв'язку з лібералізацією сексуальних стосунків зумовлює у багатьох випадках відмову молоді від шлюбу, поширення його альтернативних форм і збільшення кількості позашлюбних дітей. Інша частина молодих людей, навпаки, вдається до передчасних шлюбів, аби звільнитися від батьківського авторитаризму.

У фазі *життя без дітей* молоді подружжя визначаються, як будувати власну сім'ю, розподіляти обов'язки, узгодити інтереси, звички, сексуальні втіхи, правила спілкування з родичами та друзями.

Фаза *експансії* приносить багатьом сім'ям не тільки велику радість від народження дітей, а й недостатність бюджету, дефіцит часу, фізичну і психічну втому внаслідок обмеження можливостей відпочинку тощо.

Дослідження показують, що найпроблемнішою для переважної більшості сімей є фаза *стабілізації*. Це зумовлено двома причинами: кризою середнього віку батьків і кризою підліткового віку дітей. Якщо на попередніх фазах сімейні негаразди були успішно подолані, то й проблеми фази стабілізації не будуть дуже гострими. Якщо ж цього не сталося, то виникають неадекватні стосунки між усіма членами сім'ї, зменшується, а то й зовсім втрачається емоційна близькість, натомість у подружжя можуть з'явитися ще й сексуальні проблеми.

У фазі *«порожнього гнізда»* порушується звичний спосіб життя, змінюються стереотипи взаємодії. Постає проблема компенсації емоційних утрат, пов'язаних із віддаленням дітей. Знову постають суперечності, які були витіснені під час народження і виховання дітей. Та коли в подружньої пари є гармонійність стосунків і взаємоповага, цей період може бути щасливим, адже з'являється більше часу для дозвілля, задоволення власних потреб.

Фаза *вдівства* буває особливо важкою в тих випадках, коли людина залишається наодинці зі своїми негараздами, не має достатньої підтримки дітей. А в тому разі, коли вона приєднується до сім'ї сина чи дочки, постають проблеми взаємоадаптації. Можуть виникати й конфлікти між поколіннями, і труднощі, пов'язані з доглядом за літньою людиною. І лише в тих родинях, де батько й мати виховували своїх дітей в атмосфері щирої любові і поваги,

високої людської моралі, вони не будуть самотніми на схилі літ, а навпаки, зазнають нових радощів, допомагаючи виховувати внуків і таким чином ніби повертаючись у свою молодість.

Сім'я як соціальний інститут є універсальною. Кожне відоме суспільство має сім'ї. Проте форми, яких набуває сім'я, і функції, які вона виконує, широко варіюють у часі і між суспільствами. Для нас шлюбно-сімейні відносини, усталені в нашому суспільстві, є природними, однак людям з іншим культурно-історичним досвідом вони видаються незвичними.

Наприклад, в індіанському племені навахо, яке мешкає на Південному Заході США у штатах Аризона і Нью-Мексико чоловік і дружина ніколи не живуть під одним дахом. Дружина живе зі своєю матір'ю, сестрами та їхніми дітьми, чоловік — у комунальному чоловічому будинку. Їхні подружні стосунки обмежуються стриманими регламентованими візитами.

Масаї, які живуть на Сході Африки, вважають нормальним і прийнятним, коли гість просить дозволу переспати з дружиною свого доброго друга. І для дружини, і для чоловіка відмовити у «сексуальній гостинності» вважається проявом невихованості і образи гостя.

Існують навіть суспільства, де батьки не мають вирішального впливу на своїх дітей. На островах Самоа в Океанії діти вважаються членами розширеної сім'ї і переходять від одного будинку родичів до іншого, самостійно вирішуючи, де жити.

## 1.2. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК СІМ'Ї В УКРАЇНІ

Через те, що окремі регіони України протягом тривалого часу входили до складу сусідніх держав, які відрізнялися політичним устроєм, умовами соціально-економічного розвитку і конфесійною ситуацією, в Україні сформувалися різні типи побутової культури і, зокрема, різноманітні шлюбно-сімейні звичаї. Неоднорідним був і соціальний та етнічний склад населення, а це, безумовно, також впливало на норми поведінки і морально-звичаєві правила. Та в середовищі українців на всіх теренах здавна існувала система цінностей сімейного життя. Наприклад, повноправною і поважною людиною вважали лише одруженого чоловіка, а неодружених громадськість зневажала. І в наші дні побутують не вельми приязні назви: *старий холостяк*, *вічний холостяк* і такий оксюморон, як *старий парубок*. Щоправда, були ситуації, коли, наприклад, старший брат у разі смерті батька перебирав на себе обов'язки голови сім'ї, відмовляючись від одруження, аби «вивести в люди» менших братів і сестер. У таких випадках громадська думка поцінювала благородність вчинку. Не осуджували й дівчину, якщо вона не виходила заміж після загибелі нареченого.

І все ж людина у шлюбі здавна почувалася впевненішою в собі, не мала почуття меншовартості. Може, через це і в наші дні багато жінок середнього і старшого покоління терплять чоловіків-п'яниць і ледарів, бо, мовляв, хоч який не є, а таки чоловік у хаті. За традицією, стагусом старої дівки, самотньої чи розлученої жінки не дуже пишаться. Та незважаючи на це, сучасна молода жінка, освічена й економічно незалежна, уже не тримається за будь-

якого чоловіка. Напевне, це і є однією з вагомих причин значного зростання кількості розлучень.

Новий «Сімейний кодекс України» запроваджує шлюбні контракти, які укладаються за бажанням молодих — нареченої і нареченого. Зазначимо, що ще в XVI ст. між батьками і родичами нареченої і нареченого в присутності довірених осіб — сватів або свах — укладалися шлюбні угоди (їх іще називали згодами, зговорами), які були спочатку усними, а з XVII ст. їх почали укладати в письмовій формі. Причому це стало обов'язковим у тих випадках, коли обом чи одному з майбутнього подружжя наділялася земля. Такі документи називалися шлюбними, або виновими листами.

Нареченому давали землю майже на всіх теренах України, а нареченій — тільки в деяких місцевостях. Це була так звана материзна — земля, що передавалась у спадок по жіночій лінії. Господиня мала право на власний розсуд користуватися прибутком із цієї землі, а потім наділяти нею своїх дочок, коли вони виходили заміж. Окрім того, вона мала право продавати частину яєць, молокопродуктів, полотна та ін., не звітуючи чоловікові про використання вторгованих грошей.

Цікаво простежити роль молоді у створенні сім'ї на різних етапах історичного розвитку, адже це є не останнім показником як рівноправності членів родини, так і демократизації суспільства в цілому. За патріархальних відносин переважаючою, а часто й вирішальною була воля батьків, бо вони тримали у своїх руках економічні важелі — посаг і спадок. Капіталістичні відносини сприяли зміцненню економічної самостійності дорослих дітей, і вони могли самі вирішувати, з ким одружуватися. З другої половини XIX ст. майже повсюдно в Україні молодь брала участь у шлюбних переговорах разом з батьками.

Зазвичай, українці намагалися не укладати нерівних шлюбів (як казав один із персонажів п'єси І. Котляревського «Наталка Полтавка»: «Знайся кінь з конем, а віл з волом»).

Були випадки, коли задля поліпшення добробуту дівчину могли силоміць віддати заміж за багатого нелюба або зробити сина приймаком у заможній сім'ї.

Здебільшого українські хлопці приводили дружину в батьківську оселю, а дівчата ставали невістками в сім'ї чоловіка. Проте й приймацтво — поселення зятя в родині тестя — теж було досить поширеним. Існувало навіть кілька різновидів приймацтва: за бажанням, за запрошенням, з волі батьків.

Останній був поширений на Півдні, Волині та Прикарпатті. Із таким приймаком поводитися майже як з найманим робітником, і лише через десять років він мав право на певну частку майна. Приймак з волі батьків не міг представляти сім'ю на сільському сході і на цехових зборах у місті, бо він не був господарем.

На Київщині та Полтавщині частіше ставали приймаками за запрошенням (коли мати нареченої була вдовою, а брати — неповнолітні або їх не було). Тоді зять-приймак ставав головою родини, мав усі майнові права та право голосу на сільському сході і користувався повагою односельців.

Що ж до приймаків за бажанням (коли зять добровільно оселявся в родині тестя), то ставлення громадськості було неоднозначним: приймацтво і не осуджувалося, але й не схвалювалося.

Та як би там не було, приймацтво все ж таки сприймалося як відхилення від узвичаєної норми, і народ загалом кепкував над приймаками, про що свідчать численні фольклорні твори — пісні, приказки, прислів'я, анекдоти.

Народний світогляд українців здавна формував уявлення про подружні взаємини як про найважливіший етап у житті людини. Одруження, а потім материнство і батьківство завжди були основоположними життєвими ідеалами юнаків і дівчат.

Найпоширенішою формою укладання шлюбу в Україні була *домовленість* (або *згода*), що свідчить, зокрема, про традиційну незалежність жінки. Одруження з примусу батьків траплялися рідко і були, скоріше, винятком з узвичаєних правил.

До того, як у XVI ст. церква оголосила шлюб таїнством і взяла його під свій контроль, в Україні вважався законним громадянський шлюб, «освячений» весіллям. Церковне вінчання лише протягом XIX ст. остаточно набуло магічного значення і стало невід'ємною частиною весільного обряду зі своєю ритуальною системою, сповненою символіки.

У зв'язку з тим, що не всі мали право на вінчання, наприклад, вдівці та вдови, покритки (дівчата, які народили позашлюбну дитину), побутував шлюб *на віру* (*на совість*). Але весілля, хоча й не пишне, а скромне, таки відбувалося і в цьому разі.

Серед різновидів шлюбної традиції існували ще такі, як шлюб *уводом* (викрадення парубком дівчини з її згоди, але потай від батька-матері, які були проти одруження) і шлюб *уходом*, до якого вдавалися в основному бідняки, що не мали коштів ні на весілля, ні на подарунки за шлюбною угодою.

Хоча традиційна українська сім'я була патріархальною, тобто головою сім'ї повсюдно визнавали чоловіка, у подружньому житті українців здавна простежується чітка тенденція встановлення рівноправних взаємин чоловіка та дружини. Отож, є підстави визначити особливий тип українського патріархату, який полягає в тому, що за наявності формальних ієрархічних відносин однозначної чоловічої влади в сім'ї не було, а натомість існувала повага до жінки, до її думки<sup>1</sup>.

### 1.3. СІМ'Я ТА ЇЇ МІСЦЕ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Сім'я є соціальним інститутом і відіграє надзвичайно важливу роль у житті суспільства і навіть може змінювати хід історії. Так, на думку видатного німецького соціолога, історика, економіста і юриста Макса Вебера (1864 – 1920), причиною занепаду Римської імперії була відсутність моногамної сім'ї у рабів<sup>2</sup>. Раби, які жили в казармі, були позбавлені не лише майна, а й родини. Мали місце лише різні форми контрольованої проститу-

---

<sup>1</sup> Кісь О. Подружні стосунки у традиційній українській сім'ї (до питання егалітарності) // Етнос. Культура. Нація (Матеріали наукової конференції). — Дрогобич, 1999. — С. 70–77.

<sup>2</sup> Вебер М. Соціологія. Загальноісторичні аналізи. Політика / Пер. з нім. О. Погорілий. — К., 1998. — С. 18.

ції з преміями рабині за догляд дітей: за трьох вирощених дітей деякі хазяї давали свободу. За рабовласницького ладу раб відігравав приблизно таку саму роль, як нині нафта чи інші енергоносії. Рабська ж казарма не здатна була самовідтворюватись, її можна було поповнювати тільки постійним докуповуванням рабів, а коли історичні умови змінилися, Римська імперія не вистояла.

Проте повноцінна сім'я потрібна не для будь-якого типу суспільства. Тоталітарна держава намагається обмежити функції сім'ї до мінімуму, щоб мати змогу контролювати громадян. Адже родина може вносити дезорганізацію в жорстку суспільну структуру. У ній нуртують емоції, у сім'ї людина почуває себе вільно, розкуто, розкриває свою індивідуальність. Відомо, що керувати легше істотами, які виконують усі накази, не замислюючись і швидко. Наприклад, у добре організованих арміях панує жорстка дисципліна, стосунки ділові, позбавлені емоцій, а солдати живуть у казармах у всіх на очах. Добре організовані й мурашники та вулики, де малечею опікується «держава», тож батьків з дітьми не можуть пов'язувати жодні почуття сентиментальності чи ніжності.

Проте, який би наступ не чинив тоталітаризм на сім'ю, вона опиралась. Як зазначає Жіль Лапуж, деспотичні держави завжди ламатимуть об сім'ю свої зуби. Мудріший Платон вибрав радикальний шлях: свідомий того, що сім'я завжди завдаватиме державі поразки, він загалом знищив сім'ю.

Дітей виховують у родині, а згодом передають Державі. Ні матері, ні батька, ні сестер, ні братів — сам собі пан! Сім'я розростається до меж цілого міста і розчиняється в ньому.

Приношення у жертву родини є водночас і безумним, і логічним. Логічним, бо математичне суспільство і справді не може змиритися з безладом, теплом, розростанням, інтимністю та незбагненністю родини. А безумним, бо родина не піддається, опирається і чинитиме одвічний спротив будь-якому наступові Держави<sup>1</sup>.

Роль сім'ї в житті суспільства змінюється на переломних етапах розвитку суспільства. Про зміни в організації сім'ї залежно від політичних та економічних умов свідчать події, які відбувалися в СРСР після 1917 р. 18 і 17 грудня 1917 р. було видано декрети «Про громадянський шлюб, дітей і про ведення книг актів громадянського стану» та «Про розлучення», які скасували права чоловіка на залежних від нього членів сім'ї і утвердили цілковите право жінки на економічне, соціальне та сексуальне самовизначення, проголосивши як очевидність, що їй вільно зберігати за собою власну домівку, прізвище та громадянство.

Громадянська війна і розруха в СРСР призвели до дезорганізації шлюбно-сімейних відносин і падіння моральних норм, що регулювали статеві відносини. Були численні факти статевої розпусти, які часто подавалися як революційні перетворення законодавцями-самозванцями. Одним із таких курйозів було видання спеціальних «декретів про націоналізацію жінок», декретів про організацію так званих «бюро вільного кохання» та ін. Ось, наприклад, у декреті, який з'явився у 1918 р. у м. Владимир (Росія), зазначалося,

<sup>1</sup> Лапуж Ж. Ідеал мурашника / Кур'єр Юнеско. — 1991. — № 4. — С. 16 – 20.



що кожна дівчина, якій виповнюється 18 років, оголошується державною власністю, і якщо вона не вийшла заміж, то зобов'язана під страхом суворого покарання зареєструватися у бюро «вільного кохання». Їй надається право вибору чоловіка у співмешканця-коханця віком від 19 до 50 років. Діти, народжені від такого співжиття, надходять у власність держави.

Наслідки таких «декретів» самозванців-законодавців неважко уявити. Так, лише через Петроградську комісію у справах неповнолітніх, зазначає Ю. Кушнірук<sup>1</sup>, з 1918 по 1924 р. пройшли 35 тисяч дітей, більшість із яких не мали батьків.

Нині спостерігаються різні форми сімейного життя. Багато сімей розпадається з різних причин. Є навіть песимістичний погляд на існування сім'ї. Дехто вважає, що сім'я може зникнути. Проте навряд чи це можливо, адже сім'я відіграє дуже важливу роль як у суспільстві, так і в житті особистості.

Сім'я має велике значення у формуванні особистості. І це не просто високі слова. Людська істота не може стати людиною поза людським спілкуванням. А відомо, що оптимальне спілкування, особливо для дітей, можливе лише в родині.

Раніше вважали, що для немовляти найважливіше бути нагодованому, щоб були дотримані санітарно-гігієнічні норми догляду за ним. Тобто основна увага зверталася саме на фізичний розвиток дитини.

Проте, як показав досвід утримання дітей-немовлят у притулках на початку ХХ ст. і після світових воєн, коли дуже багато малюків залишилися сиротами, виявилось, що найкращого догляду, найкращих санітарно-гігієнічних умов, збалансованого харчування ще не достатньо для того, щоб дитина нормально розвивалася. Об'єктивним є факт, що навіть у гарних дитячих будинках у персоналу не вистачає часу на спілкування з немовлятами. Це позначається як на їхньому психічному, так і на фізичному розвитку. Такі діти повільніше розвиваються, у них можуть виникнути різного роду відхилень і навіть хвороби. Учені спостерегли, що коли така дитина потрапляє у сім'ю, то вона через деякий час наздоганяє тих своїх ровесників, які від народження виховувалися у сім'ї.

Доведено, що надзвичайно важливу роль тут відіграють спілкування дитини з матір'ю чи іншою людиною, яка її замінює, а також мікроклімат у родині. Здається, що дитина до року зовсім нічого не розуміє чи розуміє зовсім мало, але це не так. Немовля ще не розуміє мови, але йому вже доступне невербальне сприйняття. Дитинка тонко розуміє настрої своєї мами, ті послання, які передаються через погляд, посмішку та ін. І, в свою чергу, так само показує мамі свій стан. У спілкуванні матері з дитиною відбувається безперервний обмін інформацією. Саме родинне спілкування є запорукою психологічного благополуччя дитини. Українська народна педагогіка саме і культивувала такий підхід до дитини з моменту її народження<sup>2</sup>. Так само у добрій родині звертається увага і на фізичний розвиток дитини, її здоров'я. Адже тільки батько й мати та інші найближчі дитині люди можуть якнайкраще знати її потреби — і духовні, і фізичні.

---

<sup>1</sup> Кушнірук Ю.И. Здравствуйте, молодожены! — К., 1987. — 128 с.

<sup>2</sup> Грушевський М. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу. — К., 2001. — 96 с.

Протягом усього життя людини сім'я відіграє дуже важливу роль у її житті. Та, на жаль, не всі сім'ї є гармонійними. Існують конфліктні, неблагополучні сім'ї, де життя не склалося щасливо. Від негараздів у сім'ї особливо потерпають діти. У молоді різні відчуття від своєї сім'ї. Одні виховуватимуть своїх дітей так, як виховували їх, інші, згадуючи своє дитинство, намагатимуться поводитися зі своїми дітьми інакше, ніж з ними обходилися їхні батьки.

Потреби людини різноманітні, і саме від сім'ї залежить задоволення більшості з них. Сім'я є тим середовищем, у якому формуються потреби людини. Про це, а також про місце сім'ї в житті людини та суспільства свідчать і ті функції, які має сім'я.

Сім'ю, в якій народжуються, не обирають, та від кожної людини залежить, якою буде сім'я, створена нею. Бо саме від сім'ї чи не найбільшою мірою і залежить людське щастя.

#### 1.4. ФУНКЦІЇ СІМ'Ї

Протягом історичного розвитку змінювалася не тільки структура сім'ї, а й її роль у житті людей та суспільства, змінювалися її функції.

У сучасній сім'ї найрізноманітніші функції. Причому та сама функція має значення і для суспільства (у такому разі виокремлюють суспільні функції) і для особистості (індивідуальні функції). М.С. Мацковський подає таку класифікацію функцій сім'ї<sup>1</sup> (табл. 1. 1).

У більшості традиційних, доіндустріальних суспільств сім'я мала такі чотири основні функції:

- 1) *регуляція статевої активності (сексуальна);*
- 2) *репродуктивна;*
- 3) *соціалізація дітей (виховна);*
- 4) *економічна.*

*Функція регуляції статевої активності (сексуальна).* У жодному суспільстві не надається людині повної сексуальної свободи — коли хочеш, з ким хочеш і де хочеш. У деяких суспільствах накладається пряма заборона на дошлюбні статеві стосунки. В українців у шлюбному обряді обов'язковим було підтвердження цноти нареченої<sup>2</sup>; в інших народів вимагається від жінки довести свою плідність, завагітнівши до одруження. Зазначимо, що скрізь існує заборона на інцест (статеві стосунки між найближчими кровними родичами).

*Репродуктивна функція* полягає в тому, що завдяки сім'ї відтворюється суспільство і продовжується людський рід з покоління у покоління, а особа задовольняє потребу мати дітей. Загальновідомо, що шлюб без потомства, як день без сонця.

Від того, як сім'я виконує репродуктивну функцію, залежить розвиток суспільства, його економічна могутність тощо. Дуже важливо при цьому, щоб

<sup>1</sup> Мацковський М.С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и практики. — М., 1989. — С. 55.

<sup>2</sup> Вовк Х.К. Шлюбний ритуал та обряди на Україні // Студії з української етнографії та антропології. — К., 1995. — С. 219–323.

сім'я забезпечувала оптимальний рівень відтворення населення. Для цього загалом на сім'ю має припадати десь 2,5 дитини, а розподіл сімей за кількістю дітей повинен бути приблизно такий: 2 дитини — у 25 % сімей, 3 дітей — у 34 %, 4 дитини — у 20 %, 5 і більше дітей — у 7 % сімей, а бездітних і однодітних сімей — 14 %. Учені розрізняють три типи репродуктивності сім'ї: *багатодітний, середньодітний, малодітний*. Нині відбувається процес редукції сім'ї (зменшення кількості її членів).

Таблиця 1.1. Функції сім'ї

Сфера сімейної діяльності	Суспільні функції	Індивідуальні функції
Репродуктивна	Біологічне відтворення населення	Задоволення потреби у дітях
Виховна	Соціалізація молодого покоління Підтримка культурного відтворення суспільства	Задоволення потреб у материнстві, батьківстві, контактах з дітьми, їх вихованні, самореалізації в дітях
Господарсько-побутова	Підтримка неповнолітніх і непрацездатних членів суспільства	Надання господарсько-побутових послуг одними членами сім'ї іншим
Економічна	Економічна підтримка неповнолітніх і непрацездатних членів суспільства	Отримання матеріальних засобів одними членами сім'ї від інших (у разі непрацездатності або в обмін послугами)
Сфера первинного соціального контролю	Моральна регламентація поведінки членів сім'ї в різних сферах життєдіяльності, а також регламентація відповідальності і зобов'язань у стосунках між подружжям, батьком-матір'ю та дітьми, представниками старшого і молодшого покоління	Формування і підтримка правових і моральних санкцій при порушенні моральних норм членами сім'ї
Сфера духовного спілкування	Розвиток особистості членів сім'ї	Духовне взаємозбагачення. Підтримання дружніх стосунків у шлюбному союзі
Соціально-статусна	Надання певного соціального статусу членам сім'ї	Задоволення потреб у соціальному просуванні
Організації дозвілля	Організація раціонального дозвілля. Соціальний контроль	Задоволення потреб у спільному проведенні дозвілля, взаємозбагачення інтересів
Емоційна	Емоційна стабілізація індивідів та їх психологічна терапія	Отримання психологічного захисту, емоційної підтримки в сім'ї. Задоволення потреб особистості в щасті і любові
Сексуальна	Сексуальний контроль	Задоволення сексуальних потреб

*Функція соціалізації дітей (виховна).* Народити дитину ще недостатньо. Треба її виростити, підготувати до життя у суспільстві. У сім'ї дитина вчиться мови, цінностей і норм, уводиться у світ культури свого народу. Процеси соціалізації мають особливе значення в перші роки життя і в дитинстві, вони певною мірою тривають упродовж усього життя. Жодна людина не може ізолюватися від реакції на неї осіб, що оточують її. Це впливає на її поведінку та видозмінює її на всіх стадіях життєвого циклу. Сім'я є найпершим чинником соціалізації в ранньому дитинстві і утримує свій вирішальний вплив багато років по тому.

*Економічна функція сім'ї.* Сім'я відповідає за забезпечення фізичних потреб усіх її членів — і малих, і старих. Це основні потреби у їжі, житлі, безпеці і здоров'ї.

У сучасних індустріальних суспільствах деякі з цих традиційних функцій змінюються і перебираються іншими інституціями.

Наприклад, із появою ефективних сучасних засобів регулювання народжуваності (контрацептивів) і безпечними, законними абортами проблема регуляції статевої активності стає менш гострою.

Роль сім'ї у соціалізації молодого покоління відчутно змінилася. У традиційних суспільствах у сім'ї дитину готували до життя: передавали навички майстерності, вчили поводити себе у різних ситуаціях. У сім'ях ремісників, наприклад, майстерність батьків передавалася від покоління до покоління. Акцент робився на чітко окреслених традиційних соціальних ролях і навичках.

У сучасних суспільствах, таких, як наше, майбутня професія дітей є невідзначеною. Більше того, технічні навички і навіть знання швидко застарівають. Освітні інституції, включаючи заклади середньої, професійної, вищої освіти, перебирають відповідальність від сім'ї за професійну соціалізацію дітей, починаючи з дедалі молодшого віку, ніж раніше. На соціалізацію молоді сильний вплив справляють засоби масової інформації.

Змінилася і роль економічної функції сім'ї. Нині людина здатна прожити і без матеріальної підтримки родини.

Тоді як багато функцій сім'ї відходять, так би мовити, на задній план, набирає ваги *функція емоційної задоволеності*. Хоча школа навчає дітей, сім'я все ще забезпечує виховну соціалізацію або емоційну підтримку і турботу. Емоційне задоволення від родини мають і дорослі. Для більшості людей сім'я — це група, у якій всі очікують постійного задоволення своїх емоційних потреб, хочуть знайти вдома розуміння, дружнє спілкування, душевне тепло, щирість. Чим більше знеособлюється життя поза домом — на роботі і навчанні, тим більше людина емоційно залежить від сім'ї. Сучасна сім'я є тим «інтимним середовищем», яке відрізняється від інших соціальних груп еротичним зв'язком між подружжям і турботливою любов'ю між батьками та дітьми.

*Функція організації дозвілля.* Широко відомою і часто повторюваною є фраза, якою розпочинається роман Льва Толстого «Анна Кареніна»: «Усі щасливі сім'ї схожі одна на одну, кожна нещаслива сім'я нещасна по-своєму».

Справді, щасливі сім'ї схожі. У них панують взаєморозуміння, повага, любов, але їхнє щастя має різні прояви. Особливо це стосується проведення дозвілля. В одній родині люблять приймати багато гостей, влаштовуючи бучні святкування, іншим подобається відвідувати кав'ярні і ресторани, а хтось не уявляє справжнього відпочинку без тихого спілкування з природою. Одна родина відвідує масові заходи, а інша — надає перевагу камерним концертам.

Чи можуть бути щасливими ті родини, де подружжя мають різні захоплення? Наприклад, дружина любить народні пісні, а чоловік ні. У конфліктній родині бажання дружини відвідати концерт народної музики спри-

чинить непорозуміння — або дружина залишиться дома незадоволеною, або чоловікові доведеться пересилювати себе, супроводжуючи її на концерт. Коли ж у родині панують взаємоповага і довіра, то невідповідність інтересів не зашкодить сімейним стосункам, а навпаки, може внести різноманіття у повсякдення. Дружина відвідає концерт, а чоловік тим часом посидить за комп'ютерною грою. Проте розбіжність інтересів і окреме проведення вільного часу можуть призвести до відчуження подружжя.

Спосіб проведення дозвілля у родині є індикатором її благополуччя. Чи збирається родина у вільний час разом, як часто, чи за взаємною згодою?

Організувати дозвілля з найбільшою користю для всіх членів сім'ї не така вже й проста справа. Старші члени сім'ї почуваються спокійніше, коли дитина завжди «при них», але слід враховувати інтереси і потреби дитини, для якої просто необхідно спілкуватися з ровесниками.

Про дозвілля громадян дбає держава, але нині у зв'язку з кризовими явищами в економіці скоротилася мережа позашкільних закладів, особливо безплатних, а оплатити заняття дітей в існуючих спроможна далеко не кожна родина.

Проте всі проблеми в організації дозвілля дітей не можна перекладати на державу. Адже культура проведення дозвілля закладається у родині і формується протягом життя. На жаль, значна частина сучасної молоді проводить дозвілля досить одноманітно. Усе зводиться до того, щоб пройтися з пляшкою пива у компанії друзів центральною вулицею міста і «посидіти», а це, звичайно, не сприяє всебічному розвитку молоді. Невтішну картину показало опитування студентів одного із київських вищих навчальних закладів. Деякі студенти (і не лише першокурсники) гадки не мають, де знаходяться основні київські музеї. Щоправда, вони бували на стадіоні «Динамо» (хоча і плутають його назву з «Олімпійським»), але не поцікавилися, що сірий будинок з колонами і левами при вході напроти стадіону — Національний художній музей. Прикро, що запитання про розташування Національного театру опери і балету України може загнати у глухий кут навіть киян. Це свідчить про те, що сім'єю і школою це питання було упущено. Та надолужити прогаєне і змінити ситуацію на краще в майбутньому можна, зокрема, активізуючи культурно-виховну роботу у вищих навчальних закладах. Спостереження свідчать, що ті студенти, які відвідують різні гуртки, беруть участь у художній самодіяльності, навчаються краще за тих, у кого дозвілля неорганізоване.

Недарма функції організації дозвілля ми приділяємо велику увагу. Адже через дозвілля можна простежити, як у сім'ї реалізуються інші функції, зокрема, емоційна та функція духовного спілкування, функція соціалізації дітей (прекрасною нагодою залучити дітей до праці, розвивати їхні пізнавальні здібності і творчий потенціал є вільний від роботи і навчання час). Це характерно для тих сімей, де виховання здійснюється на засадах гуманістичної педагогіки, коли основна увага приділяється власному досвіду дитини, а виховний процес здійснюється не через повчання і настанови, а через особистий приклад батьків при повсякденному спілкуванні з дитиною і спільному проведенні дозвілля.

Л.Толстой зазначав, що упродовж дня людина повинна займатися різними видами діяльності: працювати фізично, розумово, давати роботу рукам — щось майструвати, створювати. Нині це дуже актуально, адже досить часто наша робота і повсякденні обов'язки є одноманітними. При організації дозвілля слід враховувати розклад шкільних уроків, характер роботи поза домом. Наприклад, коли дитина цілий день у школі провела сидячи за партою, то вдома перед приготуванням уроків їй корисно виконати якусь фізичну роботу чи пограти у рухливі ігри з друзями, зайнятися спортом; після шкільних занять фізкультурою вдома можна зайнятися вишиванням тощо. Чим більше найрізноманітніших видів діяльності опанує дитина, чим різнобічними будуть її інтереси, тим цікавішим буде її життя. Найкращий відпочинок — зміна видів діяльності. Цьому треба вчити дитину.

*Соціально-статусна функція сім'ї.* У демократичних суспільствах немає жорсткої соціально-статусної структури. Вихідці з будь-яких сімей мають право і можливість займатися найрізноманітнішою професійною діяльністю, і досягнення успіхів у суспільному просуванні залежить передусім від особистих якостей людини, а також від родини. У сім'ї дитина змалку ознайомлюється з колом професійної діяльності батька-матері. І якщо у традиційних суспільствах, як було зазначено вище, питання про вибір професії дитини вирішувалося само собою — син переймав батьківське ремесло, то нині трудові династії не є такими вже поширеними. Так само було наперед визначено і соціальний статус особи. Через одруження людина могла змінити своє становище — як соціальне, так і матеріальне. Насамперед із соціально-побутовою функцією сім'ї, як і з господарсько-побутовою та економічною, пов'язується проблема шлюбів із розрахунку.

Проте високий соціальний статус асоціюється не тільки із високим матеріальним забезпеченням родини. Були часи, коли заможні люди простого походження (купці, промисловці) намагалися поріднитися хай із збіднілими, та благородними людьми — дворянами, щоб підвищити свій соціальний статус і престиж у суспільстві.

У СРСР після Жовтневого перевороту, коли дворянство із панівного класу перетворилося в упосліджений, шлюб із робітниками чи селянами надавав певні можливості у соціальному просуванні. У традиційних суспільствах шлюби між представниками різних соціальних груп не заохочувалися, а то і просто заборонялися. Так, ще й досі в Індії не до кінця викорінено кастову систему суспільної організації.

Навіть у демократичних суспільствах рівень життя і соціальний статус сімей відрізняються. І вже самим фактом народження у тій чи іншій сім'ї особа має певні переваги і можливості для самореалізації. Нині в Україні відбуваються негативні процеси, які можуть призвести до поглиблення розшарування у суспільстві. Діяльність держави у цьому напрямі має бути спрямована на зменшення розриву у рівні добробуту родин.

## 1.5. ГОСТИННІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ СІМ'Ї

Цікаво, що на думку деяких мовознавців, слово *гість* (однокореневі слова є і в інших слов'янських мовах: у російській — *гость*, болгарській — *гост*, словацькій *host*) етимологічно<sup>1</sup> пов'язано зі словами *їсти*, *їстівний*. Тобто *гість* у наших пращурів — це було щось придатне в їжу. Так у мові закріпилося згадка про витоки гостинності!

Український народ з давніх-давен славився своєю гостинністю. Про це є свідчення численних іноземних мандрівників, які відзначали щирість українців, їхнє вміння не просто нагодувати подорожнього, а й створити приємну атмосферу, коли гість почуватися невимушено, справді «як удома»<sup>2</sup>.

Гарно сказано про гостинну українську душу в народній пісні:

*Зелене жито, зелене,  
хорошій гості у мене.  
Зелене жито за селом,  
хорошій гості за столом.  
Зелене жито, ще й овес,  
тут зібрався рід наш увесь...*

Що таке гостинність? Відповідь на це запитання не становить особливих труднощів. Ось як визначають значення слова *гостинність* автори тлумачного 11-томного «Словника української мови»: «Гостинність — вміння приймати гостей»<sup>3</sup>.

Виявляється гостинність у тому, як господарі поведуться з моменту приходу гостей до того часу, коли вони залишать дім, як вони вміють пригостити гостей, зробити їх перебування цікавим і приємним.

Гостинність — це своєрідна риса характеру, яка формується ще з дитинства і залежить від родинного виховання. Гостинна людина завжди щиро рада гостям. Вона зуміє пригостити їх, навіть якщо в домі нічого немає, докладде зусиль, щоб гості почували себе бажаними у її домі.

Гостинність — це стан душі. Отож, для того щоб бути гостинним, недостатньо вивчити набір порад. Бо можна довести до абсурду, наприклад, таке правило, як припрошування гостей до частування, коли воно перетворюється в нав'язливу вимогу скуштувати якусь страву з прискіпуванням до причини відмови. Бувають різні випадки, хтось відмовляється від найсмачнішого торту через діабет, але не хоче, щоб про його хворобу дізналися всі присутні. Тим більш неприпустимо нав'язувати алкогольні напої. Це прояв не щедрості й гостинності, а елементарного безкультур'я.

Коли не йдеться про урочистості із застіллям, то залежно від мети візиту, людині, яка прийшла в гості, пропонують поїсти чи випити чашку кави або чаю. Якщо гість відмовляється від частування, слід з'ясувати, чи людина справді не голодна, чи відмовляється із чемності. У будь-якому разі приготу-

<sup>1</sup> *Етимологія* — походження слова, а також — наука, розділ мовознавства, що вивчає походження слів.

<sup>2</sup> *Січинський В.* Чужинці про Україну. Вибір з описів подорожей по Україні та інших писань чужинців про Україну за десять століть. — К., 1992. — 255 с.

<sup>3</sup> *Словник української мови*: В 11 т. — К., 1971 – 1980.

вання чаю не забере багато часу, і краще поставити його на стіл разом із легкими закусками, бутербродами і / або солодощами, а не допитуватися, хоче гість частуватися, чи ні.

Проводження гостей — це теж своєрідний ритуал. В українців прийнято передавати ласощі для дітей чи інших членів сім'ї, які не прийшли у гості. Ось характерна риса гостинності, притаманна предкам українців, яку поетично описує Ліна Костенко у поемі-баладі «Скіфська Одісея»<sup>1</sup>:

*Дівчата й хлопці греків проводжали.  
Богів прихильних грекам побажали.  
Дали в дорогу різних почастунків,  
ляців, тарані і місцевих трунків.  
Дід врізав меду забоцень. Бабуні  
вдягли на греків по вінку цибулі.*

Правила гостинності існують не тільки для господарів дому, а й для самих гостей. У наш «телефонізований» час не прийнято ходити в гості без попередньої домовленості. Це стосується і відвідин навіть найближчих родичів та друзів. Слід поважати особисте життя людей.

За давньою українською традицією людина, яка вперше потрапляє до оселі, має вручити господарям хлібину. Нині цей звичай можна видозмінити, підготувавши якийсь інший, хай навіть суто символічний дарунок. Також слід брати гостинці для дітей.

Навіть у сім'ях, де не було курців, раніше вважалося за необхідне ставити для гостей попільничку. Нині, коли поширилася інформація про шкідливість паління, культурна людина навіть не стане просити дозволу запалити в гостях, особливо, де є діти. Якщо ж до господарів звернулися з таким питанням, заперечна відповідь не вважається нечемною.

Приймання гостей і бути гостем — це мистецтво. Для того щоб його опанувати, недостатньо вивчити набір конкретних порад. По-справжньому гостинними можна стати, засвоївши ще й такі, здавалося б, прості, але засадничі правила — слід поважати людей, бути чуйними до їхніх потреб і, звичайно, бути вихованими, ввічливими, знати правила етикету.

Демократизація суспільного життя призвела і до демократизації відносин між людьми і ритуалів у прийманні гостей. Головне — це щирість, увага до людини і, звичайно, вихованість, загальна культура.

Гостинність є не просто важливою складовою культури сім'ї, її прояви у повсякденні віддзеркалюють суспільні процеси та спосіб життя людей.



### Запитання і завдання

1. Що таке сім'я? 2. Як залежить розподіл домашніх обов'язків від типу сім'ї? 3. Чи може суспільство існувати без сім'ї? 4. Сім'я у майбутньому — якою вона буде? 5. Складіть своє генеалогічне дерево. 6. У чому полягає значення виховної, репродуктивної, економічної функцій сім'ї для суспільства і особистості? 7. Складіть план приймання гостей з-за кордону (врахувати такі аспекти: функція дозвілля у сім'ї, господарсько-побутова функція сім'ї).

<sup>1</sup> Костенко Л.В. Вибране. — К., 1989. — С. 456.



## **1.6. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ БАТЬКІВ ЗА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ТУРБОТА ДІТЕЙ ПРО БАТЬКІВ. ЗАХИСТ ПРАВ І ЗАКОННИХ ІНТЕРЕСІВ НЕПОВНОЛІТНІХ НОРМАМИ СІМЕЙНОГО ЗАКОНОДАВСТВА. КОНВЕНЦІЯ ПРО ПРАВА ДИТИНИ**

У нашій державі відповідальність батьків за виховання дітей та турбота дітей про батьків регулюється не просто традиційною суспільною мораллю і звичаями українців, а й закріплена у Конституції України. Також на законодавчому рівні забезпечуються права і законні інтереси неповнолітніх. Так, у статті 51 Конституції України зазначається:

«Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Кожен із подружжя має рівні права і обов'язки у шлюбі та сім'ї.

Батьки зобов'язані утримувати дітей до їх повноліття. Повнолітні діти зобов'язані піклуватися про своїх непрацездатних батьків.

Сім'я, дитинство, материнство і батьківство охороняються державою».

Питання захисту дітей визначається статтею 52:

«Діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним.

Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються за законом.

Утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, покладається на державу. Держава заохочує і підтримує благодійницьку діяльність щодо дітей».

У Конституції окреслено тільки засадничі питання регулювання сфери сімейних відносин, основним же законодавчим актом у цій галузі є Сімейний кодекс України, який визначає засади шлюбу, особисті немайнові та майнові права і обов'язки подружжя, підстави виникнення, зміст особистих немайнових і майнових прав та обов'язків батьків і дітей, усиновлювачів та усиновлених, інших членів сім'ї та родичів.

Сімейний кодекс України регулює сімейні відносини, для того щоб забезпечити в Україні:

- зміцнення сім'ї як соціального інституту і як союзу конкретних осіб;
- утвердження почуття обов'язку перед батьками, дітьми та іншими членами сім'ї;
- побудову сімейних відносин на паритетних засадах, на почуттях взаємної любові та поваги, взаємодопомоги і підтримки;
- сімейне виховання кожної дитини, можливість духовного та фізичного розвитку її.

Сімейний кодекс України складається із семи розділів:

I. Загальні положення.

II. Шлюб. Права та обов'язки подружжя.

III. Права та обов'язки матері, батька і дитини.

IV. Влаштування дітей, позбавлених батьківського піклування.

V. Права та обов'язки інших членів сім'ї та родичів.

VI. Застосування Сімейного кодексу України до іноземців та осіб без громадянства. Застосування законів іноземних держав та міжнародних договорів в Україні.

VII. Прикінцеві положення.

У статті 150 Сімейного кодексу визначено обов'язки батьків щодо виховання та розвитку дитини:

1. Батьки зобов'язані виховувати дитину в душі поваги до прав та свобод інших людей, любові до своєї сім'ї та родини, свого народу, своєї Батьківщини.

2. Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток.

3. Батьки зобов'язані забезпечити здобуття дитиною повної загальної середньої освіти, готувати її до самостійного життя.

4. Батьки зобов'язані поважати дитину.

5. Передача дитини на виховання іншим особам не звільняє батьків від обов'язку батьківського піклування щодо неї.

6. Забороняються будь-які види експлуатації батьками своєї дитини.

7. Забороняються фізичні покарання дитини батьками, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини.

Так само Сімейний кодекс передбачає обов'язки дітей щодо піклування про батьків. Статтею 172 «Обов'язок дитини, повнолітніх дочки та сина піклуватися про батьків» передбачено:

1. Дитина, повнолітні дочка, син зобов'язані піклуватися про батьків, виявляти про них турботу та надавати їм допомогу.

2. Повнолітні дочка, син мають право звернутися за захистом прав та інтересів непрацездатних, немічних батьків як їх законні представники, без спеціальних на те повноважень.

3. Якщо повнолітні дочка, син не піклуються про своїх непрацездатних, немічних батьків, з них можуть бути за рішенням суду стягнуті кошти на покриття витрат, пов'язаних із наданням такого піклування.

Для докладнішого ознайомлення із Сімейним кодексом України та коментарями до нього пропонуємо звернутися до книги «Сімейне право України»<sup>1</sup>.

*Конвенція про права дитини.* Одним із основних документів, який захищає права дітей у всіх сферах життя, є «Конвенція про права дитини», прийнята та відкрита до підписання, ратифікації й приєднання резолюцією 44/25 Генеральної асамблеї від 20 листопада 1989 р. Цей епохальний документ набув чинності для України з 27 вересня 1991 р. У Конвенції визначено, що дитиною є кожна людська істота до досягнення нею 18-річного віку, якщо за законом, застосовуваним до цієї особи, вона не досягає повноліття раніше. У Конвенції стверджується, що кожна дитина має невід'ємне право на життя, на збереження індивідуальності. Дитину не можна розлучати з батьками, за винятком невиконання батьками своїх зобов'язань щодо неї (наприклад, у разі жорстокого поводження чи непіклування про дитину). Дитина визнається індивідуальністю, якій забезпечується право висловлен-

<sup>1</sup> *Сімейне право України: Підручник* / За ред. В.С. Гопанчука. — К., 2002. — 304 с.

ня своїх поглядів і, зокрема, можливість бути заслуханою в суді. Держава має:

- вживати всіх необхідних заходів для захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насилля;
- забезпечити реалізацію права дитини на освіту, на відпочинок;
- захищати дитину від усіх форм експлуатації, що завдають шкоди будь-якому аспекту добробуту дитини чи перешкоджають її нормальному розвитку, включаючи економічну експлуатацію та виконання шкідливої для дитини роботи, а також усі форми сексуальної експлуатації та сексуальних розбещень.

Держава, що ратифікувала Конвенцію, повинна не тільки забезпечити дитині захист і піклування, необхідний для її благополуччя, дотримання її прав, а й регулярно звітувати перед Організацією Об'єднаних Націй про вжиті нею заходи щодо закріплення визнаних у Конвенції прав та прогрес, досягнутий у здійсненні цих прав. Цим положенням забезпечується постійний контроль за реалізацією Конвенції у державах.

### **1.7. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ДІТИ УКРАЇНИ» ТА РОЛЬ СІМ'Ї В ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ**

*Національна програма «Діти України»* — це комплексний документ, у якому відповідно до положень Конвенції ООН про права дитини, ратифікованої Україною, визначено основні напрями державної політики щодо дітей та заходи з її реалізації як органами влади різного рівня, так і різними установами, організаціями і суспільними інститутами, серед яких одне з провідних місць посідає сім'я. Програму «Діти України» було затверджено на виконання Указом Президента України 18 січня 1996 р.

*Мета* Національної програми «Діти України» — це забезпечення права кожної дитини народитися здоровою, вижити і мати умови для всебічного розвитку, бути надійно соціально і психологічно захищеною.

*Основними завданнями* Програми є:

- створення сприятливих умов для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дітей, забезпечення їх правового та соціального захисту;
- формування гармонійно розвиненої особистості, громадянина, здатного до повноцінної життєдіяльності в усіх сферах виробництва, науки, освіти і культури;
- профілактика захворюваності та забезпечення дітей найбільш досконалими видами медичної допомоги, засобами лікування і відновлення здоров'я;
- проведення радикальних заходів щодо запобігання інфекційним і паразитарним захворюванням;
- створення умов для ліквідації недоїдання дітьми, а також запобігання хворобам, пов'язаних з неповноцінним харчуванням;
- здійснення заходів щодо профілактики злочинності, наркоманії, алкоголізму і паління серед дітей;
- реалізація наукових розробок, спрямованих на вирішення актуальних проблем дитинства;

► удосконалення системи інформації населення щодо забезпечення здорового розвитку дитини.

Національна програма «Діти України» реалізується за такими *основними напрямками*:

- поліпшення умов розвитку, виховання і освіти дітей;
- поліпшення стану здоров'я підростаючого покоління профілактикою захворювань жінок і дітей та вдосконалення системи охорони здоров'я;
- сприяння повноцінному харчуванню дітей та розвитку індустрії дитячого харчування;
- поліпшення умов життя дітей, які перебувають в особливо складних і надзвичайних умовах;
- удосконалення правового законодавства щодо захисту материнства і дитинства.

З огляду на те, що термін виконання програми було встановлено 1996 – 2000 рр., а значна частина її заходів має довгостроковий характер та їх виконання триває, було видано Указ Президента України «Про основні заходи щодо забезпечення виконання Національної програми «Діти України» на період до 2005 року» від 24 січня 2001 р., *метою та основними завданнями* яких є створення умов для фізичного, інтелектуального і духовного розвитку дітей, забезпечення їх соціального захисту та належного виховання, яке ґрунтується на здобутках українського національного та світового культурно-історичного розвитку. Реалізуються заходи за такими *основними напрямками*: законодавче забезпечення прав і соціальних гарантій дітей; створення умов для формування гармонійно розвиненої особистості; поліпшення становища дітей, які перебувають в особливо скрутних і надзвичайних умовах; поліпшення здоров'я дітей; запобігання дитячій бездоглядності, безпритульності, бродяжництву, жебрацтву та правопорушенням серед неповнолітніх; міжнародне співробітництво в інтересах дітей.

Програмою визначено, що у справі забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей основну роль мають відігравати сім'я, держава, суспільство. Недарма сім'ї відводиться така важлива роль, адже як зазначено у Національній програмі «Діти України»: «Сім'я є і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних і загальнолюдських цінностей прийдешнім поколінням. У першу чергу сім'я повинна залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати загальнолюдські норми суспільного життя. Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати профілактика захворювань та дотримання певних гігієнічних правил у повсякденному житті, оптимальна фізична активність, загартування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим явищам — палінню, алкоголізму тощо.

Усі державні та суспільні інституції мають підтримувати зусилля батьків або осіб, які їх замінюють, спрямовані на забезпечення відповідних умов для виховання, освіти, розвитку здорової дитини».

## **1.8. ДЕРЖАВНА СІМЕЙНА ПОЛІТИКА В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМ, МОЛОДІ, ЯКА ОДРУЖУЄТЬСЯ**

Українська держава, усвідомлюючи першочергове значення сім'ї як соціального інституту, як осередку формування особистості, вживає заходів щодо поліпшення становища сімей. Одним із них є прийняття Верховною Радою України Концепції державної сімейної політики (постанова від 17 вересня 1999 р.). Як зазначається у преамбулі, Концепцію розроблено з метою створення належних умов для життєдіяльності сім'ї в Україні. Вона визначає загальну стратегію і пріоритетні напрями державної політики щодо сім'ї, передбачає здійснення цілісної системи заходів з максимальним урахуванням нових реалій: ринкової економіки, соціального партнерства, політичної демократії, усього того, що покликане зробити життя суспільства, кожної окремої сім'ї повноправним і ефективним.

У Концепції визначено шляхи вирішення однієї з найважливіших загальносуспільних проблем України — стабільного існування та розвитку сім'ї, поліпшення її життєвого рівня, створення соціально-економічних, політичних, організаційних, правових умов і гарантій для життєвого визначення, інтелектуального, духовного, фізичного розвитку особистості починаючи з дитячого віку. Вона ґрунтується на визнанні пріоритету сім'ї в житті демократичного суспільства, її ролі у гуманістичному вихованні підростаючого покоління. Державна сімейна політика має стати складовою всієї соціальної політики України.

Питання державної сімейної політики визначаються також в інших нормативних документах. У Загальнодержавній програмі підтримки молоді на 2004 – 2008 рр. важливе місце посідають питання підготовки молоді до сімейного життя та підтримка молодих сімей.

В Україні існує спеціальний центральний орган виконавчої влади, до компетенції якого входить реалізація державної соціальної політики з питань сім'ї, жінок, дітей, молоді, — Державний комітет України у справах сім'ї та молоді. Пріоритетні напрями роботи Комітету охоплюють найрізноманітніші питання у сфері захисту інтересів зазначених категорій громадян України, зокрема значна увага звертається на соціально-психологічну допомогу сім'ям з дітьми, підлітками, молоді, яка одружується. Для цього при Комітеті створено Державний центр соціальних служб для молоді, відділення якого функціонують як в Автономній Республіці Крим, обласних, Київській та Севастопольській міських державних адміністраціях, так і в районних та районних у містах державних адміністраціях. Центри соціальних служб для молоді безоплатно надають найрізноманітнішу допомогу. Це консультації лікарів, зокрема психологів, терапевтів, логопедів та інших фахівців, «телефони довіри», кризові центри соціально-психологічної допомоги «Довіра», центри соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями тощо.

## 1.9. ФОРМИ ТА ВИДИ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ. СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ СІМЕЙ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ДОХОДІВ

В умовах нестабільної економічної ситуації, коли рівень життя більшості населення України знизився, держава вживає певних заходів щодо соціального захисту найбільш нужденних громадян. Ще 1993 р. було прийнято Закон «Про державну допомогу сім'ям з дітьми». У Порядку призначення і виплати державної допомоги сім'ям з дітьми, прийнятому на виконання цього закону, визначено умови призначення і виплати таких видів державної допомоги сім'ям з дітьми: 1) допомога у зв'язку з вагітністю та пологами; 2) одноразова допомога при народженні дитини; 3) допомога по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку; 4) допомога на дітей, які перебувають під опікою чи піклуванням; 5) допомога на дітей самотнім матерям.

В Україні з 2000 р. діє Закон «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям», відповідно до якого державна соціальна допомога призначається і виплачується у грошовій формі малозабезпеченим сім'ям, які постійно проживають на території України, мають середньомісячний сукупний дохід, нижчий від прожиткового мінімуму для сім'ї. На виконання зазначеного Закону Кабінетом Міністрів України прийнято Порядок призначення і виплати державної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям, який визначає умови призначення і виплати малозабезпеченим сім'ям державної соціальної допомоги.

Іншим законодавчим актом соціального спрямування є Закон України «Про державну соціальну допомогу інвалідам з дитинства та дітям-інвалідам» від 16 листопада 2000 р. Цей Закон відповідно до Конституції України гарантує інвалідам з дитинства та дітям-інвалідам право на матеріальне забезпечення за рахунок коштів Державного бюджету України та їх соціальну захищеність встановленням державної соціальної допомоги на рівні прожиткового мінімуму. Право на державну соціальну допомогу мають інваліди з дитинства I і II груп, непрацюючі інваліди з дитинства III групи, а також діти-інваліди віком до 16-ти років.

З клопотаннями щодо призначення соціальної допомоги треба звертатися до місцевих органів праці та соціального захисту населення.

Названі законодавчі акти є одними з основних у сфері соціального захисту населення. Слід зазначити, що відповідно до змін в економічній ситуації в державі, коригуються і нормативні акти щодо соціального захисту населення, відбувається оновлення законодавчої бази.



### Запитання і завдання

1. Яка мета Національної програми «Діти України»? 2. Назвіть основні завдання Національної програми «Діти України». 3. Яка роль відводиться сім'ї у виконанні Національної програми «Діти України»? 4. Які основні шляхи реалізації державної сімейної політики в Україні? 5. Назвіть основні законодавчі акти у галузі соціального захисту сімей.

## 1.10. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ШЛЮБНО-СІМЕЙНОЇ СИТУАЦІЇ

До основних характеристик шлюбно-сімейної ситуації відносять *шлюбність* і *розлучуваність*. Існує широке та вузьке розуміння терміна «шлюбність». У широкому розумінні — *шлюбність* охоплює усі процеси, пов'язані з укладанням чи припиненням шлюбів, або, іншими словами, всю сукупність випадків зміни шлюбного стану; у вузькому — це процес утворення шлюбних (подружніх) пар, що передбачає укладання як перших, так і повторних шлюбів.

*Розлучуваність* — це процес розпаду подружніх пар унаслідок розірвання шлюбу (розлучення). Припинення шлюбу відбувається також унаслідок овдовіння, тобто смерті одного з подружжя<sup>1</sup>.

Шлюбно-сімейна ситуація в Україні є досить напруженою. Протягом останніх десяти років кількість укладених шлюбів коливається з тенденцією до зменшення (табл. 1.2).

Таблиця 1.2. Кількість шлюбів та розлучень в Україні, тис.

Показник	Роки													
	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	
Кількість зареєстрованих шлюбів	482,8	493,1	394,1	427,9	399,2	431,7	307,5	345,0	310,5	344,9	274,5	309,6	317,2	
Кількість зареєстрованих розлучень	192,8	200,8	222,6	219,0	207,6	198,3	193,0	188,2	179,7	175,8	197,3	181,3	183,5	

Так, у 2000 р. було укладено 274,5 тис. шлюбів, тоді як у 1989 р. — 489,3 тис. На 1000 жителів України у 2000 р. припадало 5,5 шлюбів, що майже удвічі менше, ніж у 1989 р. — 9,5 шлюбів. За весь період після Другої світової війни середня кількість шлюбів на 1000 жителів України у 2000 р. була найменшою. Проте у 2002 р. вона зросла і становить 6,6 шлюбів на 1000 жителів. Упродовж січня–травня 2003 р. спостерігалось зменшення кількості як шлюбів, так і розлучень. Порівняно з відповідним періодом минулого року шлюбів зареєстровано менше на 1,9 тис. (на 2,1 %), а розлучень — на 7,9 тис. (на 10,1 %).

Як видно з табл. 1.2, у високосні роки (1992, 1996, 2000) кількість укладених шлюбів зменшується, що прямо пов'язується з глибоко вкоріненим у свідомість наших людей забобом про небажаність одруження у високосні роки, які нібито є нещасливими, бо «високо косять». Наявність же у календарі високосних років є умовною і зумовлена потребами оптимізації системи літочислення<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Прибиткова І.М. Основи демографії: Посібник для студентів гуманітарних і суспільних факультетів вищих навчальних закладів. — К., 1995. — 256 с.

<sup>2</sup> Див.: Климшин І.А. Календарь и хронология. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 1985. — 320 с.

Аналітики, розглядаючи шлюбно-сімейну ситуацію в Україні, кваліфікують її як гостропроблемну, що є наслідком типових проявів демографічної кризи. Нині на шлюбному ринку спостерігається зменшення контингенту молоді внаслідок зменшення народжуваності в кінці 70-х і на початку 80-х років, міграційних процесів, підвищення смертності тощо.

Серед найгостріших проблем у процесах шлюбності і розлучуваності дослідники<sup>1</sup> виокремлюють такі:

- зниження шлюбності і підвищення розлучуваності; збільшення середнього віку взяття шлюбу через відкладення одруження до «кращих часів» та послаблення серед молоді установок на створення сім'ї;
- поширення консенсуальних шлюбів (тобто за домовленістю, але без реєстрації) і дошлюбних статевих стосунків;
- поширення безшлюбного материнства, дефіцит чоловічого виховання дітей у сім'ї та ін.

Унаслідок деформації шлюбно-сімейної ситуації зменшується частка приросту молодих подружніх пар; знижується дітність сімей, зростає частка неповних сімей, збільшується кількість дітей-сиріт та поширюється соціальне сирітство (за живих батьків). Проте ситуацію не можна вважати безнадійною. Вселяє надію те, що кризові явища свідчать не про процеси відмирання шлюбу та сім'ї як суспільних інститутів, а про несприятливу загальну і конкретну шлюбно-сімейну ситуацію. Адже в Україні досить стійкі народні традиції. І культивування сімейних традицій, переосмислення їх та пристосування до реалій сьогодення допоможе подолати як демографічну кризу, так і поліпшити шлюбно-сімейну ситуацію в Україні.

### 1.11. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕМОГРАФІЧНОЇ СИТУАЦІЇ

Як зазначалося вище, шлюбно-сімейна ситуація тісно пов'язана з демографічною ситуацією, яка в Україні надзвичайно складна. Про це свідчать навіть назви праць, присвячених цій проблематиці. Наприклад, академічне фундаментальне дослідження, видане 2001 р. має назву «Демографічна криза в Україні»<sup>2</sup>.

З 1993 р. населення України щороку скорочується, а смертність переважає рівень народжуваності з 1991 р. (табл. 1.3). Протягом останніх десяти років населення України зменшилося майже на чотири з половиною мільйони осіб. При цьому, якщо за період 1993 – 2001 рр. чисельність і частка молоді, хоча і трохи, але все ж таки збільшувалася, то з 2002 р. почався зворотний процес. Серед головних причин є зниження рівня народжуваності. У 2002 р. народилося 390,7 тис. немовлят, що порівняно з 1990 р., коли народилося 657,2 тис., майже удвічі менше.

Смертність зростає, у тому числі серед людей працездатного віку і молоді. Серед причин смерті молоді зростає частка самогубств, убивств і отруень ал-

<sup>1</sup> Про становище сімей в Україні: Державна доповідь за підсумками 2000 р. — К., 2002. — 192 с.

<sup>2</sup> Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки, складові, напрями протидії / НАН України, Ін-т економіки. — К., 2001. — 560 с.



## Розділ І

коголем. Здоров'я молоді за останні десятиліття значно погіршилося. Викликає занепокоєння поширення такої соціальної хвороби, як туберкульоз — з 1995 р. кількість хворих збільшилася більше ніж удвічі. Загрозливими темпами поширюється СНІД. За експертними оцінками, в Україні близько 330 – 410 тис. осіб із позитивною ВІЛ-реакцією. За офіційною статистикою, яка не досить точно відбиває реальне поширення наркоманії, зареєстровано понад 90 тис. наркоманів, і більшість із них (80 %) — до 28 років.

Таблиця 1.3. Кількість населення України, тис. осіб

Показник	Роки						
	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
Кількість населення	51 944,4	52 056,6	52 244,1	52 114,4	51 728,4	51 297,1	50 818,4
Кількість народжених	657,2	630,8	596,8	557,5	521,5	492,9	467,2
Кількість померлих	629,6	669,9	697,1	741,7	764,6	792,6	776,7
Природний приріст населення	27,6	-39,1	-100,3	-184,2	-243,1	-299,7	-309,5
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	
Кількість населення	50 370,8	49 918,1	49 429,	48 923,2	48 457,1	48 003,5	
Кількість народжених	442,6	419,2	389,2	385,1	376,4	390,7	
Кількість померлих	754,2	719,9	739,2	758,1	745,9	754,9	
Природний приріст населення	-311,6	-300,7	-350,0	-373,0	-369,5	-364,2	

Кількість населення зменшується також унаслідок міграційних процесів, коли Україну залишають громадяни, переселяючись на постійне проживання до інших держав. На демографічній ситуації негативно позначається також пошук мільйонами людей роботи за кордоном.

Окрема складова демографічної проблеми — погіршення стану репродуктивного здоров'я, що є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Нині в Україні виконується Національна програма «Репродуктивне здоров'я 2001 – 2005», яка сприятиме:

- формуванню здорового способу життя, відповідального ставлення кожного громадянина до репродуктивного здоров'я як однієї з важливих складових частин здоров'я в цілому;

- вдосконаленню і розвитку чинної нормативно-правової бази;

- оптимізації комплексу медичних послуг, їх орієнтації на профілактику захворювань, реалізацію заходів активної демографічної політики;

- здійсненню просвітницької діяльності та проведенню інформаційної кампанії, що дасть змогу поліпшити репродуктивне здоров'я населення, запровадити сучасні стратегії планування сім'ї і запобігання абортам, знизити материнську і перинатальну смертність та смертність дітей, рівень безпліддя;

- запобігання інфекційним хворобам, які передаються статевим шляхом;

- зниженню рівня онкологічних захворювань.

До основних негативних тенденцій у демографічній ситуації в Україні дослідники відносять: падіння рівня народжуваності; підвищення смертності населення; високі темпи поширення ВІЛ/СНІДу; старіння населення; невпинне скорочення середньої тривалості життя населення; різке зменшення кількості шлюбів.

Про гостроту демографічної ситуації і необхідність її поліпшення свідчить проведення у травні 2003 р. спеціальних парламентських слухань «Демографічна криза в Україні: її причини та наслідки», за результатами яких Верховна Рада ухвалила Рекомендації. За висновками фахівців, загострення демографічної ситуації спричинене передусім економічною кризою; занепадом соціальної сфери, особливо в сільській місцевості; зубожінням мільйонів людей; поглибленням майнового розшарування в суспільстві. Якщо десять років тому Україна посідала сорок п'яте місце у світі за індексом людського розвитку ООН (головними компонентами якого є очікувана тривалість життя, рівень освіти, добробуту населення), то нині наша держава опустилася на сто другу позицію серед 173 країн світу.

Визнано, що подолання демографічної кризи є комплексною проблемою і потребує комплексного підходу до її вирішення на рівні держави. Важливе місце у цьому має посідати і сім'я.

З огляду на таку надзвичайну демографічну ситуацію в Україні, сім'я повинна повноцінно виконувати свою репродуктивну функцію. Серед різноманітних складових, які впливають на народжуваність, зокрема економічних та медичних, особливе значення мають ціннісні орієнтації сімей. Не викликає заперечень те, що за економічної кризи зменшується рівень народжуваності — відповідальні люди бояться приводити дітей у нестабільний світ. Проте не завжди підвищення добробуту супроводжується збільшенням народжуваності. Чи не провідну роль тут відіграють сімейні цінності. Адже сам процес поліпшення добробуту пов'язаний з діяльністю поза сім'єю, що може перерости в самоціль, наприклад підвищення кваліфікації часто передбачає зменшення сімейного дозвілля. Цінність достатку, комфортного життя може стати провідною і притупити бажання мати дітей. Якщо ж сім'я відчуває потребу в дітях, то при поліпшенні умов життя вона реалізується.

## 1.12. УМОВИ ЖИТТЯ СІМЕЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я І НАРОДЖУВАНІСТЬ

Існує досить багато визначень поняття «здоров'я», проте загальноприйнятим є наведене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ (1948): здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Вважають, що здоров'я людини має кілька основних складових: *фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я.*

До сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей.

*Духовне здоров'я* залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду — все це зумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

*Соціальне здоров'я* пов'язано з економічними чинниками та стосунками індивіда із сім'єю, організаціями, з якими взаємодіє людина у різних сферах суспільного життя (сюди входять праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо). Загалом соціальне здоров'я визначається характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя — економічної, політичної, соціальної, духовної.

Умови життя сімей безпосередньо впливають на здоров'я людей. Чим вищий рівень добробуту, тим міцніше здоров'я. Соціологічні дослідження, проведені у різних країнах світу, свідчать, що заможні люди загалом мають краще здоров'я, ніж бідні. Пояснюється це тим, що у багатших людей більше можливостей отримати якісну медичну допомогу, вони краще харчуються.

На здоров'я й тривалість життя впливають також умови праці. На менш кваліфікованих і оплачуваних роботах існує більша вірогідність отримати виробничі травми чи захворювання.

Проаналізувавши питання зв'язку стану здоров'я з економічною нерівністю у багатьох країнах, учені стверджують, що смертність серед 20 % найбіднішого населення у 1,5–2,5 рази вища, аніж смертність у 20 % найбагатших людей. Причому спостерігається тенденція до збільшення цього розриву — як стан здоров'я, так і тривалість життя і надалі погіршуватимуться у найбідніших.

Слід зазначити, що наведені вище дані є досить узагальненими. І якщо розглядати стан здоров'я окремих людей, то не завжди кращим воно є у багатших.

Як відомо, на стан здоров'я людини впливає низка чинників:

- 1) спосіб життя (від нього здоров'я людини залежить десь на 50 %);
- 2) спадковість (20 %);
- 3) стан довкілля (20 %);
- 4) система охорони здоров'я (10 %).

Як ці чинники співвідносяться із рівнем життя людей, їх матеріальною забезпеченістю?

Однозначну відповідь дати важко. Хоча від медицини здоров'я залежить лише на 10 %, але заможніші люди мають не тільки кращий доступ до медичного обслуговування, а й при цьому отримують більше користі. Адже загалом вищі доходи пов'язуються з вищим рівнем освіченості<sup>1</sup>. Крім того, ви-

---

<sup>1</sup> Проте у сучасних соціоекономічних умовах в Україні така залежність не є жорсткою — нині серед зuboжiлих верств населення досить багато високоосвічених людей, які працюють у бюджетній сфері — вчителі, лікарі, працівники культури та ін.; отже, наявність вищої освіти не забезпечує входження до середнього класу суспільства ані за службовим станом, ані за рівнем добробуту.

щі доходи означають краще здоров'я не тільки тому, що дають можливість мати добре житло, екологічно чисті продукти, сплачувати за послуги, а передусім через більший вибір і відчуття контролю за життєвими рішеннями, що є саме по собі чинником здоров'я. Спостереження свідчать, що у людей, які мають кращу роботу з погляду престижу і прибутку, рідше трапляються серцево-судинні, онкологічні захворювання, інсульти, ніж у людей з «поганою» роботою. Населення ж країни здоровіше, коли розрив між багатими і бідними менший.

Найбільше ж здоров'я залежить від способу життя. Це той чинник, на який безпосередньо вплинути може сама людина. Адже ми не можемо змінити спадковість, не завжди можемо вибрати екологічно чисте місце проживання. Але вести здоровий спосіб життя може кожен і матеріальне забезпечення при цьому не є вирішальним. Навпаки, інколи надлишок грошей (хоча кажуть, що їх ніколи не буває достатньо) в поєднанні з іншими чинниками, серед яких можна виокремити неналежне виховання чи недостатній рівень освіти, можуть провокувати, наприклад ожиріння. Останнім часом ця хвороба набула масштабів епідемії в індустріально розвинених країнах, де однією з основних її причин є нераціональне харчування. Адже не завжди дорогі харчові продукти настільки ж корисні, наскільки вони смачні, як, скажімо, сиров'ялені ковбаси, копчена риба та інші делікатеси. Досить часто людина схильна потурати своїм слабкостям, і саме відсутність вільних грошей може нас стримати від частого придбання названих вище продуктів. Можна сказати, що у такому разі брак коштів відіграє позитивну роль. Так само для занять оздоровчою фізкультурою не обов'язково відвідувати платні тренажерні зали. Підтримувати форму можна і в домашніх умовах та на свіжому повітрі.

Погіршення стану здоров'я зумовлене насамперед комплексом не медичних, а соціально-економічних та екологічних чинників, недосконалим способом життя населення. Тому поліпшення здоров'я неможливе без істотних соціально-економічних змін.

Дбати про своє здоров'я можуть усі люди, хоча, безперечно, біднішим це набагато важче. І тому держава має вживати усіх можливих заходів для підвищення рівня добробуту людей.

Здоров'я людини багато в чому залежить від сім'ї, адже саме у сім'ї формуються основні її цінності, в тому числі орієнтація на здоровий спосіб життя.

*Здоровий спосіб життя* — це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку, побуту. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них — *харчування* (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), *побут* (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), *умови праці* (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), *рухова активність* (фізична куль-

тура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень)<sup>1</sup>.

У цьому зв'язку наведемо думки і поради академіка М.М. Амосова щодо збереження здоров'я:

«1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.

2. Не покладайтесь надто на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою. І навіть більше: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних, їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля, на жаль, зростають у міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули — значенням мети, а часом і можливістю її досягти. А ще й характером! На жаль, здоров'я як важлива мета постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак безвільну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час й уміння відпочивати. І ще п'ята — щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох умов воно не забезпечить здоров'я. Але якщо немає щастя у житті, то де ж знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися й голодувати? Що вдієш?

6. Природа милосердна: вистачить 20 – 30 хвилин фізкультури щодня, але такої, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово.

7. Треба обмежити себе в харчуванні. Підтримуйте масу тіла як мінімум — зріст (у см) мінус 100.

8. Уміння розслабитись — наука, але до неї потрібен ще й характер. Коли б він був!

9. Про щасливе життя. Кажуть, що здоров'я — щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й вже не помічати його. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї і на роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба — то вже точно нещастя.

Чи ж варто боротися за здоров'я? Замисліться!

Ще одне невеличке доповнення — спеціально для молодих. Зрозуміло, ви здорові і вам ще рано сушити голову з приводу майбутніх хвороб. Але... час швидкоплинний. Не оглянетесь, як відсвяткуєте тридцятиліття, і розпочнеться декада, коли треба подумати про майбутнє... Крім того, на жаль, уже й зараз не всі ви можете похвалитися здоров'ям)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> *Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи.* - К., 2000. — 207 с.

<sup>2</sup> *Амосов М.М. Роздуми про здоров'я.* — К., 1990. — С. 8.

Підсумовуючи викладене, можна сказати, що високий рівень матеріального забезпечення позитивно впливає на здоров'я, особливо коли достаток поєднується з високим освітнім і культурним рівнем сім'ї.

Економічна ситуація в державі безпосередньо позначається на умовах життя людей і, відповідно, на їхньому здоров'ї. Україна ще не змогла подолати наслідки економічної кризи перехідного періоду 90-х років минулого століття. Досить високим є рівень безробіття, гострою є проблема забезпечення житлом, охорони здоров'я.

Проте багато залежить від усіх нас, від нашої активної громадянської позиції і наших зусиль у розбудові України. Відомою є фраза про те, що не треба питати у країни, що вона для тебе зробила, а спитайте у себе, що я роблю для Батьківщини. Держава ж сильна і процвітаюча тоді, коли міцні і щасливі сім'ї. Отже, піклуватися про свою родину — це означає також і дбати про суспільство.



### Запитання і завдання

1. Охарактеризуйте шлюбно-сімейну ситуацію в Україні. 2. Які прояви має в Україні демографічна криза? 3. У чому полягає роль сім'ї у подоланні демографічної кризи? 4. Як залежить здоров'я від рівня добробуту? 5. Що таке здоров'я? 6. Назвіть основні складові здоров'я. 7. Дайте визначення поняття «здоровий спосіб життя». 8. Складові здорового способу життя — що залежить від суспільства, а що від родини?

## 1.13. ЗАКОНОДАВЧА БАЗА ЩОДО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ В УКРАЇНІ

Права громадян України у галузі охорони здоров'я закріплено законодавчо.

Стаття 49 Конституції України стверджує: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм.

Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена. Держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності.

Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя».

Згідно зі статтею 50 Конституції України «Кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди.

Кожному гарантується право вільного доступу до інформації про стан довкілля, про якість харчових продуктів і предметів побуту, а також право на її поширення. Така інформація ніким не може бути засекречена».

Одним із основних законодавчих актів України у галузі охорони здоров'я є Основи законодавства України про охорону здоров'я від 19 листопада 1992 р., де зазначено, що кожна людина має природне невід'ємне і непо-рушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження гено-фонду народу України, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпо-чинку населення, вирішення екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя.

Основи законодавства України про охорону здоров'я визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гар-монійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і дов-голітнього активного життя громадян, попередження і зниження захворю-ваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості, усунення чин-ників, що шкідливо впливають на здоров'я.

Законодавча база щодо охорони здоров'я в Україні є досить розвиненою, про це свідчить значна кількість законодавчих актів у цій галузі, серед яких Закони України: «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благо-получчя населення», «Про захист населення від інфекційних хвороб», «Про лікарські засоби», «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», «Про боротьбу із захворюванням на туберкульоз», «Про психіатричну допомогу» та ін.

#### 1.14. ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

В умовах кризової демографічної ситуації, яка склалася в нашій державі (див. п. 1.11), особливого, державного значення набувають питання плану-вання сім'ї<sup>1</sup>. За визначенням ВООЗ, поняття «планування сім'ї» означає:

- народити бажаних дітей;
- уникнути небажаної вагітності;
- регулювати інтервали між вагітностями;
- вибирати час народження дитини залежно від віку батьків та стану їх здоров'я;
- визначати кількість дітей у родині.

У 1995 р. в Україні було прийнято Національну програму «Планування сім'ї», основними напрямками якої є:

- організація служб планування сім'ї;
- інформація і консультування населення з питань планування сім'ї;
- забезпечення населення засобами контрацепції;
- лікування безплідності і сексуальних розладів;
- формування суспільної думки, зміна сформованих уявлень про плану-вання родини як про суто медичну чи внутрішньосімейну проблему;
- підвищення рівня знань і кваліфікації щодо цієї проблеми акушерів-гінекологів, лікарів інших спеціальностей, а також медичних працівників з середньою освітою (акушерок та фельдшерів);

---

<sup>1</sup> Гойда Н.Г. Організація, структура і завдання служби планування сім'ї // Нова медицина. — 2002. — № 4. — С. 18–19.

- поглиблення і розширення роботи зі статевого виховання дітей і підлітків, підготовка педагогів і батьків з питань сексуального розвитку дітей;
- підвищення доступності й якості медичних послуг у службі планування сім'ї;
- залучення засобів масової інформації до висвітлення проблем планування сім'ї, сексуальної культури, сімейних взаємовідносин.

За час реалізації цієї програми створено ефективно діючу службу планування сім'ї, завданнями якої на перспективу є:

- вивчення основ сексуальної поведінки і методів контрацепції в навчальних закладах і центрах молоді;
- поширення сучасних методів контрацепції;
- підвищення безпечності абортів і удосконалення рекомендацій щодо запобігання небажаній вагітності після абортів і пологів;
- запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом;
- широка інформаційна діяльність з проблем планування сім'ї;
- надання допомоги жінкам і дівчаткам-підліткам — жертвам сексуального насильства.

Службу планування сім'ї в Україні очолює Державний Центр планування сім'ї, який має навчальний центр, інформаційно-аналітичний, консультативно-діагностичний та стаціонарний відділи.

Державному Центру підпорядковані обласні центри планування сім'ї з аналогічною структурою. У районах Центр планування сім'ї функціонує, як правило, в центральній районній лікарні, в селах — у дільничній лікарні, лікарській амбулаторії або фельдшерсько-акушерському пункті. Наукову, методичну та організаційну роботу з проблем планування сім'ї в Україні виконує центр, створений на базі Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України.

Правонаступницею програми «Планування сім'ї» стала Національна програма «Репродуктивне здоров'я 2001 – 2005», де планування сім'ї розглядається як складова збереження репродуктивного здоров'я і здоров'я народу в широкому значенні цього слова.

**Аборт.** *Аборт* — переривання вагітності у терміни до 28 тижнів (тобто до моменту, коли можливе народження життєздатного плоду). Аборт буває мимовільний та штучний. Мимовільний аборт може виникнути в разі недорозвиненості статевих органів, деяких захворювань матері чи плоду. Штучний аборт роблять до 12 тижнів вагітності за бажанням жінки, за медичними показаннями — у більш пізні терміни.

У разі штучного аборту завжди існує небезпека фізичного і психічного травмування жінки. Інструментальне видалення плідного яйця пов'язано з певним ризиком сильної кровотечі, проривання стінки матки і кишок, інфікування матки з подальшим розвитком запального процесу, що призводить до порушення прохідності маткових труб і вторинного безпліддя і потребує наполегливого і тривалого лікування. Нерідко виникають стійкі порушення менструальної функції, значно знижується статева почуття, спостерігаються нервозність, дратівливість, швидке втомлення, безсоння. У жінок, які перенесли аборт, наступні пологи часто супроводжуються ускладненнями: несвоєчасним відходженням вод, передчасними пологами і слабкістю пологової



діяльності, кровотечами. Штучний аборт може спричинити у жінки докори сумління і почуття провини, інколи призводить до розвитку неврастенії, реактивної депресії та інших психічних захворювань, нерідко після абортів спостерігаються різні, інколи тривалі, сексуальні порушення, які негативно впливають на сімейні відносини.

Особливо небезпечний аборт при першій вагітності, коли всі зазначені ускладнення трапляються набагато частіше. У жінок, які не народжували, пошкоджуються тканини, особливо шийки матки, що може призводити до звичного невиношування вагітності, переривання її на ранніх стадіях розвитку плоду. Переривання першої вагітності може призвести до безпліддя або порушення менструальної функції<sup>1</sup>.

**Контрацепція**<sup>2</sup>. Сучасна медицина пропонує велику кількість методів, які дають змогу запобігти небажаній вагітності. Види та засоби контрацепції відрізняються один від одного способом дії на організм, ефективністю та зручністю застосування.

*Аборт не є засобом контрацепції.* Уникнути абортів, який є дуже шкідливою та небезпечною для здоров'я жінки операцією, допоможуть контрацептивні засоби.

Наскільки ефективні методи сучасної контрацепції? Жоден метод сучасної контрацепції не дає 100%-ї гарантії запобігання вагітності. Реальна ефективність навіть найефективніших засобів на практиці не перевищує 98 – 99 %. Це пов'язано насамперед з неправильним або недбалим застосуванням того або іншого протизаплідного засобу.

За механізмом дії сучасні методи контрацепції поділяють на групи:

- *гормональні протизаплідні таблетки;*
- *внутрішньоматкова контрацепція* (до порожнини матки вводять спеціальні спіралі або петлю);
- *бар'єрна контрацепція* (презервативи, діафрагми, тампони, губки); презервативи можуть захистити від зараження ВІЛ/СНІДом, ППШ (інфекції, які передаються статевим шляхом). Презервативи не дають 100%-ї гарантії захисту від зараження, проте при правильному використанні та постійному застосуванні якісних презервативів ризик зараження ВІЛ значно знижується. Презервативи підводять у разі низької якості або неправильного використання їх;
- *хімічні засоби контрацепції* — різні сперміцидні розчини, пінки, аерозолі, пасти та ін.;
- *пролонгована контрацепція* (уведення до організму препаратів, які запобігають вагітності на термін від трьох місяців до п'яти років);
- *посткоїтальна контрацепція* — контрацепція після статевого акту (застосування спеціальних гормональних таблеток або введення спіралі в матку протягом 3–5 днів після статевого акту);
- *природні методи* запобігання вагітності (утримання від статевих контактів у певні дні менструального циклу);

---

<sup>1</sup> Сексологія: Енцикл. справ. по сексології і смежн. обл. — 3-е изд. — Минск, 1995. — 351 с.

<sup>2</sup> За матеріалами брошури «Школа репродуктивного здоров'я «Шануй себе». — К., 2001. — 48 с.

► *перерваний статевий акт*, коли сім'явиверження відбувається поза піхвою (офіційно не визнаний за метод контрацепції через низьку ефективність);

► *стерилізація* (операції з перев'язування сім'явивідних канатиків у чоловіків і маткових труб у жінок).

*Основні правила контрацепції.* Більшість сучасних методів контрацепції є високоефективними. Трапляється, що особливості організму та стан здоров'я жінки не дають змоги легко підібрати спосіб контрацепції, але це — виняток. Найчастіше жінки потерпають від власної необізнаності: вони користуються ненадійними або взагалі безглуздими методами, вважаючи їх ефективними, або використовуючи справжні якісні контрацептиви, не дотримуються при цьому основних правил контрацепції.

**Перше головне правило контрацепції:** турбота про запобігання вагітності має бути при кожному статевому контакті. Буває, що жінка може вести активне статеве життя і не вагітніти. Це пов'язано з різними причинами: здатність організму до зачаття знижується в разі недостатньої кількості гормонів, на яку непрямыми способами можуть впливати перевтома, недостатнє харчування, дефіцит вітамінів, різні внутрішні захворювання і навіть погана екологія. Якщо названих причин не існує — жінка здатна до зачаття щомісяця. Статистика свідчить, що 40 % жінок вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Багато з них вагітніють після першого ж статевого акту. Тому кожний «незахищений» статевий акт може спричинити вагітність.

**Друге важливе правило** — використання надійних засобів, рекомендованих сучасною медициною.

**Третє правило** полягає у комбінованому використанні контрацептивів. Наприклад, використання презервативів разом з протизаплідними таблетками, або сперміцидними препаратами. Таке поєднання дає гарантію запобігання вагітності, а також захищає від статевих інфекцій.

**Четверте правило** — індивідуальний добір протизаплідного засобу. Дуже важливо підібрати той засіб, який підходить жінці, зважаючи на її індивідуальні особливості та період життя. Вибираючи метод контрацепції, дізнайтеся якомога більше про той чи інший засіб, зверніться до служби планування сім'ї за консультацією. Універсального протизаплідного засобу, який підходить всім і завжди, ще не існує.

**Безпліддя.** *Безпліддя* — нездатність зрілого організму до відтворення потомства. Існує жіноче та чоловіче безпліддя. Розрізняють *первинне безпліддя*, коли вагітність не настає у жінки впродовж статевого життя більше від одного року, яка не вживає контрацептивні засоби, і *вторинне*, яке розвивається під впливом різних чинників у жінки, що вже мала вагітності.

У 85 % подружніх пар вагітність настає, як правило, на першому році статевого життя, у 15 % — на 2 – 3-му році. Частота безплідних шлюбів коливається від 10 до 20 випадків на 100 подружніх пар. Причини його різноманітні і є специфічними для жінок і чоловіків. У середньому відзначається однакова кількість випадків безпліддя подружжя (чоловіка чи дружини), що становить 40 % усіх випадків безплідного шлюбу. Наявність патології в обох з подружжя як причина безпліддя трапляється в 10 – 20 % випадків.

Профілактика безпліддя полягає у своєчасному виявленні і лікуванні вад розвитку статевої системи, а також запальних процесів статевих органів венеричного і невенеричного походження, запобіганні абортів у жінок, дотриманні гігієни статевого життя, усуненні шкідливих впливів на організм у побуті і на виробництві, у здоровому способі життя.

Безпліддя — складна проблема, адже не виконується одна з основних функцій сім'ї — репродуктивна — людина не може задовольнити свою потребу в дітях, а суспільство потерпає від демографічної кризи. Безплідний шлюб є важливою проблемою як в соціальному, так і в медичному аспектах. Безпліддя в сім'ях у кожному четвертому випадку є причиною розірвання шлюбу. Воно завжди травмує подружні пари незалежно від змісту внутрішніх конфліктів у сім'ї на цьому ґрунті.

У разі безплідного шлюбу слід звернутися до жіночої консультації за місцем проживання чи до консультації з планування сім'ї.

**Онкологічні захворювання жінок.** Суть онкологічних захворювань полягає в неконтрольному розмноженні клітин. Блокування надлишкового поділу клітин після періоду росту і розвитку організму закладено в генах, однак з якихось причин в окремій клітині це блокування знімається, клітина «бунтує» і починає розвиватися за своїми законами. Це виявляється у дедалі прискорюваному поділі і розростанні пухлини. Далі окремі пухлинні клітини прориваються в лімфатичні чи кровоносні судини і «засівають» інші частини тіла, даючи початок новим пухлинам — метастазам.

Первинна пухлина і метастази порушують функції органів, а з часом змінюють і життєдіяльність організму. Розвивається ракове виснаження — кахексія, яка призводить до смерті протягом кількох місяців.

Існує кілька гіпотез виникнення раку, серед них припущення про онковіруси, які взаємодіють зі специфічними онкогенами, як правило, теж заблокованими. Ймовірно пухлини періодично виникають з моменту народження, але імунна система знищує «бунтівників» зі зміненими генами. Зі старінням, а також з інших причин ця функція слабшає, деякі ракові клітини встигають набратися сили і вже повністю виходять з-під контролю.

Підозра на рак виникає при появі скарг на порушення функції органу. «Сигнальний біль» при раку найчастіше відсутній, інші ознаки неспецифічні, тому запізнілі діагнози, на жаль, трапляються часто.

Діагнози пухлин ставлять за допомогою спеціальних методів досліджень підозрілих органів і ділянок тіла. Тепер найчастіше використовується ультразвукове дослідження, яке дає змогу легко виявити «плюс-тканину». Лікарі широко використовують і так звані ендоскопії — огляд внутрішніх порожнинних органів через тонкі оптичні системи. Проводять також біопсію — мікроскопічне дослідження шматочків тканини, що дає найвірогідніші результати<sup>1</sup>.

Основні онкологічні захворювання жінок — рак молочної залози, рак шийки матки, тіла матки і яєчників. Ці захворювання можуть виникати у будь-якому віці. Особливо важлива вчасна діагностика. Адже чим раніше встановлено діагноз, тим ефективніше лікування. За сучасного розвитку ме-

---

<sup>1</sup> Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Н.М. Амосов. — М.; Донець, 2003. — С. 146 – 147.

дицини рак можна виявити на ранніх стадіях. Причому початок розвитку раку молочної залози чи шийки матки можна діагностувати і під час профілактичних оглядів без застосування складних аналізів. Саме це і зумовлює потребу у регулярних оглядах у гінеколога. Крім того, жінкам необхідно оволодіти навичками самодіагностики раку молочної залози, консультацію з чого можна отримати у гінеколога.

*Смертність дітей.* Дитина, неповноцінна розумово чи фізично, а також та дитина, яка має хронічні хвороби, — це не тільки трагедія для сім'ї, а й тягар для держави, втрата певного інтелектуального потенціалу для суспільства. Саме тому найкращим індикатором соціального та економічного добробуту суспільства є стан охорони здоров'я матері та дитини, наочний показник якого — величина ранньої дитячої смертності (до 1 року). Ще в 90-х роках ХХ ст. у деяких промислово розвинених країнах вона знизилася до 6 на 1000 народжених. Україна хоча і не досягла цих показників, проте останніми роками спостерігається тенденція до зниження дитячої смертності, яка у 1997 р. становила 14,0 на 1000 народжених, у 1998 — 12,6, 1999 — 12,8, 2000 — 11,9, 2001 — 11,3 і 2002 р. — 10,3.

Для поліпшення стану здоров'я нації необхідна реалізація комплексу заходів на державному рівні. Але дуже багато залежить і від сім'ї, від дотримання вимог здорового способу життя кожною людиною.

### 1.15. ПРОБЛЕМИ ВІЛ-інфекції/СНІДу В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

З кінця 70-х років ХХ ст. в світі почалася пандемія ВІЛ-інфекції/СНІДу — смертельно небезпечного захворювання людей. У 1981 р. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала синдром набутого імунodefіциту (СНІД) самостійним захворюванням.

На сьогодні це захворювання виявлено більш ніж у 190 країнах п'яти континентів. На кінець 2002 р. у світі вже налічували 42 млн дорослих та дітей, у яких виявлено інфекції, спричинені вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ). За останніх 22 роки 34 млн людей, у яких діагностували СНІД, — померли. Пандемія ВІЛ-інфекції/СНІДу цілком реально загрожує здоров'ю та життю десятків і навіть сотень мільйонів людей. Це захворювання вражає і призводить до смерті людей репродуктивного віку та дітей.

**Історія відкриття ВІЛ-інфекції/СНІДу.** ВІЛ-інфекцію/СНІД вперше було відкрито в США. Три американські лікарі Готтліб, Сігал та Мазур незалежно один від одного, лікуючи молодих чоловіків, хворих на запалення легень (пневмоцистну пневмонію — ПП) та саркому Капоші (СК — злоякісне переродження судин шкіри та слизових оболонок), першими зрозуміли, що названі хвороби в цих пацієнтів є вторинними. А первинним у всіх пацієнтів був імунodefіцит, на тлі якого й виникла пневмоцистна пневмонія або саркома Капоші.

Імунodefіцит (зниження інтенсивності імунної відповіді організму) у цих хворих розвинувся внаслідок якоїсь нової, раніше не відомої хвороби. Таке захворювання, як ПП, нехарактерне для країн з високим рівнем життя. В основному ПП трапляється в країнах Африки на тлі хронічних захворювань (малярії, важких глистних інвазій тощо) та білкового дефіциту, тобто в ослаб-

лених людей. У людей з імунодефіцитом активуються умовно-патогенні збудники, які починають спричинювати різні захворювання.

СК у хворих на СНІД відрізнялася від класичної її форми, для якої характерні ознаки: вік хворих — понад 60 років, локалізація уражень — у нижній третині ніг і добре піддається хіміотерапії. У хворих на СНІД з СК все не так: хворіють навіть діти, ураження локалізуються на всьому тілі, в тому числі й на обличчі, хвороба не піддається лікуванню.

У 1983 р. Люком Монтенє, завідувачем лабораторії Інституту ім. Пастера в Парижі вперше було відкрито вірус СНІДу. З 1986 р. цей вірус почали називати вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Ендемічним регіоном ВІЛ-інфекції/СНІДу є країни Африки, розташовані на південь від пустелі Сахари.

ВІЛ — це природний ретровірус, здавна поширений в Африці. Вважається, що ВІЛ-інфекція/СНІД спершу проникла в країни Карибського басейну, а потім — у США. В 1989 р. у США вже було зареєстровано близько 200 тисяч хворих на СНІД, згодом — ВІЛ-інфекція поширилася майже в усі країни світу.

Правильна назва хвороби — ВІЛ-інфекція, а СНІД — це її останній період, тобто період маніфестних клінічних проявів, який закінчується тільки смертю.

**Шляхи та чинники передачі ВІЛ-інфекції/СНІДу.** Є три шляхи передачі ВІЛ-інфекції/СНІДу: контактний, парентеральний, від матері до дитини. Домінуючий шлях передачі цієї інфекції — *контактний*, а конкретніше — статевий гетеросексуальний (від чоловіка до жінки, від жінки до чоловіка). Найвища концентрація ВІЛ спостерігається в крові, спермі, вагінальному секреті, а вже потім — у грудному молоці. ВІЛ є також у слині, слюзах, поті, але вірус не виділяється назовні ні з сечею, ні з фекаліями. ВІЛ-інфекція не передається при соціально-побутових контактах (під час перебування в одному приміщенні, рукостисканні, користуванні одним посудом, туалетною та ванною кімнатою, звичайно за умови суворого дотримання загальноприйнятих санітарно-гігієнічних правил.

Актуальним шляхом передачі вірусу є *парентеральний*, який реалізується при переливанні зараженої вірусом крові, користуванні забрудненими ВІЛ шприцами, медичними інструментами тощо.

Найфатальніший шлях — передача ВІЛ-інфекції *від матері до дитини*. Розрізняють три способи зараження: трансплацентарний (під час вагітності), у процесі пологів, коли дитина проходить травмованими родовими шляхами, та під час грудного годування.

ВІЛ зберігає інфекційність у біологічних рідинах людини (крові, спермі, вагінальному секреті, грудному молоці тощо) при кімнатній температурі (20 – 22 °С) до 15 днів, у висушеному стані — від 3 до 7 днів.

ВІЛ руйнується при кип'ятінні, обробці дезінфікуючими розчинами, митті рук з милом. Якщо на шкіру чи видимі слизові оболонки людини потрапляє хоч крапля чужої крові або іншої біологічної рідини, слід негайно змити її водою з милом. Якщо бризки крові потрапили в очі, необхідно закапати будь-які очні краплі або негайно вмитися водою з милом (щоб зайшло в очі і з'явилися слюзи). Слід зазначити, що інфікуюча доза ВІЛ міститься в 0,1 – 0,01 мл крові, тобто в малій краплі.

**Клітини-мішені для ВІЛ.** ВІЛ уражує насамперед основні імунокомпетентні клітини, а саме — Т4-лімфоцити-хелпери (помічники), які регулюють імунну відповідь організму на проникнення чужорідних антигенів (вірусів, бактерій, мікоплазм, мікроскопічних грибків тощо). ВІЛ уражує також макрофаги та моноцити. Це клітини, які виконують «охоронну» функцію імунної системи, тобто захоплюють та розщеплюють збудників різних хвороб, коли вони проникають в організм. ВІЛ уражує клітини лімфовузлів, що є форпостами захисту організму, а також клітини центральної нервової системи (ЦНС) тощо.

**Патогенез ВІЛ-інфекції/СНІДу.** Коли ВІЛ тим чи іншим шляхом потрапляє в організм людини, він знаходить чутливі клітини (мішені) і проникає в них. Для вірусу основне — ввести свій геном у клітину (геном ВІЛ — РНК). У цитоплазмі інфікованої клітини на матриці РНК-геному ВІЛ за допомогою вірусного ферменту ретротранскриптази (зворотної транскриптази) синтезується ДНК-копія. Віруспецифічна ДНК-копія транспортується в ядро інфікованої клітини та включається в клітинну ДНК. Клітина-мішень приймає вірусні гени за свої. Усі віруси — генетичні паразити, але для деяких з них, так само як і для ВІЛ, характерний генетичний паразитизм на інтегративному рівні. При активації клітин, інфікованих ВІЛ, вони поступово перетворюються на фабрики синтезу вірусних білків та геномів.

Новоутворені вірусні частки внаслідок брунькування з інфікованих клітин формують свою оболонку з крихітних фрагментів зовнішньої оболонки клітини, при цьому в останній виникають дефекти, внаслідок чого клітина гине. Основними жертвами ВІЛ є Т4-лімфоцити-хелпери, які регулюють взаємодію між усіма клітинами імунної системи.

У міру зараження й загибелі Т4 у ВІЛ-інфікованого поступово розвивається імунодефіцит. Імунна система перестає виконувати свої функції, і людина стає беззахисною перед будь-якими хворобами.

Після проникнення ВІЛ в організм людини починається його первинна активна репродукція (розмноження), яка досягає піку через 4 – 6 тижнів. Потім інтенсивність репродукції вірусу знижується і більша його частина переходить у латентний стан. Проте зараження вірусом Т4-лімфоцитів-хелперів, хоча і не призводить відразу клітини до загибелі, негативно змінює виконання ними регулюючих функцій. Поступово вірус руйнує дедалі більше Т4-лімфоцитів, що призводить до наростання імунодефіциту. Через місяці, якщо людину заражено при переливанні контамінованої ВІЛ крові, або роки (наприклад, у разі зараження статевим шляхом) настає вторинний період активної репродукції вірусу, який збігається з розвитком СНІДу.

У результаті формування імунодефіциту у ВІЛ-інфікованого, особливо в період СНІДу, умовно-патогенні мікроорганізми виходять з-під контролю вже ослабленої імунної системи й спричинюють різноманітні вторинні захворювання. Порушується також протипухлинний опір організму — і розвиваються злоякісні пухлини.

Через 5 – 6 тижнів після зараження в крові ВІЛ-інфікованого з'являються антитіла до різних вірусних білків (як захисна реакція організму), концентрація яких у крові досягає максимуму через 2 – 3 – 5 і навіть 6 місяців. Про-

тивірусні антитіла виявляють у крові і за їх наявності людині ставлять діагноз: ВІЛ-інфекція.

**Стадії та ознаки клінічного перебігу ВІЛ-інфекції/СНІДу.** За класифікацією ВООЗ 2002 р. рекомендовано розрізняти I – IV клінічні стадії ВІЛ-інфекції/СНІДу.

*Клінічна стадія I* охоплює стадії гострого захворювання, безсимптомної та персистоючої генералізованої лімфоаденопатії (ПГЛ).

Стадія гострого захворювання настає в середньому через 2 – 4 тижні після зараження. У 15 – 50 % ВІЛ-інфікованих розвиваються первинні клінічні прояви. Вони, як правило, грипоподібні (підвищується температура тіла, з'являються головний біль та болі в суглобах і м'язах) або мононуклеозоподібні (підвищується температура тіла, болить горло, збільшуються шийні, завушні, над- і підключичні та інші лімфовузли). Гостра стадія триває 1 – 2 – 3 тижні і закінчується, як здається ВІЛ-інфікованому, повним одужанням.

ВІЛ-інфекція переходить у безсимптомну стадію, хіба що у деяких заражених лишаються збільшеними окремі лімфовузли. ВІЛ-інфікований має вигляд здорової людини, веде звичний спосіб життя, але вірус поступово і невпинно розмножується в його клітинах-мішенях. ВІЛ-інфікований протягом 2 – 3 – 5 – 7 років не знає про свою хворобу та є джерелом інфекції для своїх статевих партнерів, для тих, кому можуть перелити його кров, для наркоманів, що користуються спільними шприцями тощо.

Безсимптомна стадія рано чи пізно переходить у стадію ПГЛ. При цьому збільшуються лімфовузли, але це практично не турбує заражену людину, бо вони м'які, не болять, шкіра над ними не червоніє. Потім лімфовузли зменшуються, стають твердими, але й надалі не болять. Іноді ПГЛ розвивається відразу ж після стадії гострого захворювання і триває від кількох місяців до 2 років.

*Клінічна стадія II* характеризується втратою до 10 % маси тіла, ураженням шкіри та видимих слизових оболонок (себорейний дерматит, активуються грибкові захворювання нігтів, виникають повторні виразки в порожнині рота), проявляється оперізуючий лишай (болюче висипання в міжреберних проміжках), повторюються захворювання верхніх дихальних шляхів.

*Клінічна стадія III (преСНІД).* У цій стадії спостерігають втрату більше ніж 10 % маси тіла, проноси (більше від одного місяця), неяснену тривалу лихоманку (понад один місяць), озноби, нічну пітливість, активізацію грибкових захворювань у порожнині рота, виникнення фурункулів, карбункулів, розвивається туберкульоз легень тощо.

*Клінічна стадія IV* — це остання стадія хвороби, власне **СНІД**. У період СНІДу розвиваються маніфестні (яскраві) клінічні прояви, що виникають унаслідок руйнівної дії безлічі вірусних часток. Кількість Т4-лімфоцитів-хелперів у крові знижується в 5 – 10 і навіть 100 разів порівняно з нормою. У хворих спостерігають ураження легень, травного каналу, центральної нервової системи, очей, шкіри та слизових оболонок тощо. Найчастіше хворі на СНІД страждають та помирають від запалення легень, яке проявляється задишкою, невисокою температурою (37,2 – 37,8 °С), сухим кашлем (це характерні ознаки пневмоцистної пневмонії). Серед хворих на СНІД поширений туберкульоз, у тому числі його позалегеневі форми. Вражається травний ка-

нал з утворенням виразок та некротизацією слизової оболонки (проноси, внутрішні кровотечі). У разі ураження ЦНС виникають сильні головні болі, запаморочення, прогресуюча недоумкуватість, знижується гострота зору, іноді до повної сліпоти. Часто у хворих на СНІД розвивається саркома Капоші та інші злоякісні новоутворення. СНІД завжди закінчується смертю. Хоч ВІЛ-інфекція/СНІД відома понад 22 роки, в медичній літературі світу не описано жодного випадку одужання від цієї хвороби.

**Лікування ВІЛ-інфекції/СНІДу.** У кожного ВІЛ-інфікованого раніше (через 2–5 років) чи пізніше (7–10 і більше років після зараження) обов'язково настає остання клінічна стадія захворювання — СНІД.

Лікування ВІЛ-інфекції/СНІДу проводять різноманітними специфічними препаратами, які діють безпосередньо на вірус. Таке лікування називається антиретровірусною терапією (АРТ). Проведення АРТ дає змогу продовжити у ВІЛ-інфікованого безсимптомну стадію захворювання, тобто відтягнути на роки початок СНІДу. Лікування ВІЛ-інфікованого та хворого на СНІД поліпшує якість його життя, запобігає розвитку тяжких вторинних інфекцій, знижує ризик передачі ВІЛ, подовжує життя. Лікувати хворого на ВІЛ-інфекцію/СНІД можна, лікувати потрібно, алевилікувати неможливо. Серед 20 різних існуючих антиретровірусних препаратів немає такого, що знищував би провірус, тобто ДНК-копію РНК-геному ВІЛ, інтегровану в ДНК клітини. Лікувати ВІЛ-інфікованого треба протягом усього його життя й одночасно двома, а краще трьома різними препаратами. Лікування надзвичайно дороге: річний курс АРТ хворого на СНІД коштує 12–15 тис. доларів США.

**Епідеміологія ВІЛ-інфекції/СНІДу.** За даними ВООЗ, на кінець 2002 р. у світі налічувалось близько 42 млн людей, які жили з ВІЛ-інфекцією/СНІДом. У США та Канаді було зареєстровано близько 980 тис. ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, у країнах Карибського басейну — 440 тис., Латинській Америці — 1,5 млн, країнах Західної Європи — близько 570 тис., країнах Східної Європи і Центральної Азії — 1,2 млн, країнах Східної Азії та Океанії — 1,2 млн, країнах Південної та Південно-Східної Азії — 6 млн, в Австралії та на островах Нової Зеландії — близько 15 тис., а найзагрозливіша ситуація сформувалась у країнах Африки, південніше Сахари — 29,4 млн. Протягом 2002 р. спостерігалось зростання захворюваності на ВІЛ-інфекцію/СНІД серед дорослих та дітей на 45 тис. у Північній Америці, 60 тис. — на Карибах, 150 тис. — в Латинській Америці, 30 тис. — у Західній Європі, 250 тис. — в країнах Східної Європи та Центральної Азії, 270 тис. — в країнах Східної Азії та Океанії, 700 тис. — в країнах Південної та Південно-Східної Азії і на 3,5 млн — в країнах Африки. За один тільки 2002 р. від СНІДу в світі померло близько 3,1 млн хворих, з них 8 тис. — у Західній Європі, 15 тис. — в країнах Північної Америки, 25 тис. — в країнах Східної Європи і Центральної Азії, 42 тис. — на Карибах, 45 тис. — у Східній Азії та Океанії, 60 тис. — у Латинській Америці, 440 тис. — у країнах Південної та Південно-Східної Азії і найбільше — 2,4 млн — в Африці.

Як випливає з наведених даних, пандемія ВІЛ-інфекції/СНІДу в світі набула загрозливих масштабів, а в країнах Африки загрожує здоров'ю та життю значної кількості населення. Враховуючи темпи зростання кількості хво-



рих за останні роки (16 тис. нових випадків ВІЛ-інфекції/СНІДу реєструють щодня), можна дійти висновку, що прогноз на майбутнє невтішний.

В Україні дослідження на виявлення ВІЛ-інфекції/СНІДу почали проводити з літа 1987 р. Динаміку захворюваності та смертності від ВІЛ-інфекції/СНІДу серед громадян України показано в табл. 1.4. Ці дані ілюструють кількість виявлених ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, які пройшли повне клінічне та лабораторне обстеження.

*Таблиця 1.4. Динаміка захворюваності та смертності від ВІЛ-інфекції/СНІДу серед громадян України*

Роки	1987 – 1994	1995	1996	1997	2002	Усього станом на 01.10.2003
Зареєстровано: випадків ВІЛ-інфекції/СНІДу	183	1490	5400	8913	8756	59 397
хворих на СНІД	32	45	143	189	1353	5623
померло від СНІДу	15	19	69	82	834	3220

Як видно з табл. 1.4, до 1994 р. темпи розвитку епідемії в Україні були повільними, а в 1994 р. стався «вибух». За цей рік було виявлено близько 1,5 тис. нових випадків ВІЛ-інфекції, з яких більш як 80 % становили наркомани. У наступні роки щомісяця виявляли близько 1000 нових ВІЛ-інфікованих. Тільки за 12 місяців 2002 р. зареєстровано 8756 ВІЛ-інфікованих громадян України, з яких 4587 — внутрішньовенні наркомани і 1379 дітей. Враховуючи такі темпи зростання, реальна кількість ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД в Україні на 2004 р. становитиме більше ніж 400 тис. (близько 1 % дорослого населення). Сьогодні Україну вважають найбільш ВІЛ-інфікованою країною Європи.

В Україні виділяють три хвилі в розвитку епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Перша хвиля (1995 – 2003) — це стрімке поширення ВІЛ серед споживачів ін'єкційних наркотиків, друга (1996 – 2003) — збільшення кількості людей, інфікованих статевим шляхом від наркоманів, третя (1998 – 2003) — дітей, народжених ВІЛ-інфікованими жінками.

Домінуючим шляхом передачі ВІЛ-інфекції/СНІДу в світі є статевий, гетеросексуальний, а в Україні — парентеральний, а саме — при введенні ін'єкційних наркотиків. Підраховано, що з 59 397 ВІЛ-інфікованих близько 36 тис. — внутрішньовенні наркомани. Наркомани становлять групу найвищого ризику інфікування, до якої включають іноді навіть дітей, які вживають наркотики вперше, з цікавості.

Найбільш ураженими областями України є Донецька, Дніпропетровська, Одеська, Миколаївська та АР Крим. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих — це особи 20 – 39 років, постійно реєструються підлітки. Це свідчить, що ВІЛ-інфекція/СНІД є найбільшою загрозою для молоді та дітей.

**Профілактика ВІЛ-інфекції.** На жаль, немає засобів специфічної профілактики цієї смертельної хвороби, тобто немає вакцин, оскільки для ВІЛ характерна надзвичайна генетична мінливість. Від того самого ВІЛ-інфікованого упродовж року можна виділити до десяти різних штамів вірусу.

Незважаючи на наявність великого арсеналу антиретровірусних препаратів, на сьогодні вилікувати хворого на СНІД неможливо. Лишається один ефективний засіб профілактики — не заражатись.

ВІЛ-інфекція/СНІД не тільки медична, а й велика соціальна проблема для всіх країн світу та України, зокрема. Подолати наростання епідемії можна лише, змінивши ставлення кожної людини до свого життя. Надзвичайно велику роль відіграє інформованість населення, особливо серед молоді, про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, клінічні ознаки та способи її поширення. Тільки здоровий спосіб життя може врятувати людину від цієї страшної хвороби.



### Запитання і завдання

1. Що означає поняття «планування сім'ї»? 2. Яку структуру має служба планування сім'ї в Україні? 3. Які основні види діяльності служби планування сім'ї в Україні? 4. Які ускладнення виникають після абортів? 5. Назвіть причини формування безпліддя. 6. Як можна зародити безплідному шлюбу? 7. Які є методи і засоби контрацепції? 8. Від чого залежить репродуктивне здоров'я жінки? 9. Шляхи та чинники передачі ВІЛ-інфекції/СНІДу. 10. В яких біологічних рідинах людини міститься ВІЛ? 11. Коли у ВІЛ-інфікованого розвивається стадія СНІДу? 12. У чому виявляється СНІД? 13. Як уберегтись від ВІЛ-інфекції/СНІДу?

## 1.16. АЛКОГОЛІЗМ

Викликає занепокоєння, що паління тютюну, вживання алкогольних напоїв або хоча б пробування наркотичних та токсичних речовин певна категорія молоді вважає цілком нормальним і припустимим явищем. Наявна тенденція популяризації паління у молодіжному середовищі, істотна частка опитаних сприймає цю звичку як природну. Незалежно від міцності алкогольних напоїв (пиво, вино, горілка, коньяк, віскі, самогон тощо), періодичність їх вживання українською молоддю впродовж місяця становить у середньому 1 – 2 рази. Серед сучасних молодих людей поширене вживання або хоча б пробування наркотичних та токсичних речовин. Хоча частка прихильників таких «розваг» не є значною і практика вживання психоактивних речовин значно поступається за поширеністю палінню тютюну і вживанню алкогольних напоїв, все ж таки існує загрозлива тенденція до зростання популяризації нарковживання в підлітковому і молодіжному середовищі<sup>1</sup>.

Алкоголізм — систематичне надмірне вживання спиртних напоїв у дозах, які спричиняють алкогольне сп'яніння. Поряд з п'янством об'єднує всі форми зловживання спиртними напоями, які негативно впливають на здоров'я пияка, його поведінку, професійно-трудові установки і взаємини з оточуючими людьми. Алкоголізм — це прогресуюче захворювання, яке виявляється передусім у:

- хворобливому потягу до спиртних напоїв на тлі сформованої психічної і фізичної залежності від алкоголю;
- розвитку функціональних порушень окремих органів і організму в цілому;

<sup>1</sup> Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. — К., 2000. — 207 с.

► наявності стійких неврологічних і психічних розладів, які призводять до деградації особистості, до сімейних і трудових конфліктів.

Алкоголь не тільки руйнує організм пияка, а й негативно позначається на потомстві. Закони і звичаї різних народів і українського, зокрема, забороняють нареченим вживати спиртне під час весілля, застерігають від зачаття напідпитку. Існують навіть поняття «недільні діти», «святкові діти» — це діти з вродженими вадами, які були зачаті у періоди святкування з ритуальним застіллям. Доведено, що алкоголь спричинює руйнівний вплив на жіночі і чоловічі зародкові клітини — гамети і розвиток плоду. Наслідки п'яного зачаття можуть настати і при вживанні спиртного тільки одним батьком чи самою матір'ю. Дуже небезпечним є вживання алкоголю під час вагітності, на будь-якому її етапі. Це стосується і перших тижнів вагітності. Небезпека полягає в тому, що сама жінка ще не знає про свою вагітність і може дозволити випити собі чарчину з нагоди якогось свята. Через це зачаття дитини має бути усвідомленим актом.

Які ж причини спонукають молодь до вживання алкоголю? Розглянемо основні найхарактерніші причини цього за даними опитування старшокласників, студентів технікумів та учнів ПТУ<sup>1</sup>, проведеного російськими ученими (табл. 1.5).

Таблиця 1.5. Причини вживання алкоголю молоддю

Установка	Обґрунтування	Питома вага тієї чи іншої причини, %
Орієнтація на традицію	Відзначаю свята	45
Самоствердження	Хочеться виділитися серед ровесників Хочеться бути схожим на дорослих	0,9 0,6
Спілкування	За компанію Коли вип'єш, легше спілкуватися	23 10,8
Емоції:		
позитивні	На radoцax	6,7
негативні	Стає веселіше жити З горя	12 7
Відсутність сенсу життя	З нудьги	7

Найчастіше приводом до випивки є відзначення свята. Як не прикро, але саме в родині, зазвичай, діти вперше починають вживати алкогольні напої.

А таку причину, як «самоствердження», що включає прагнення виділитися серед інших та бути схожим на дорослих, назвало досить мало респондентів — її частка менше ніж 2 %.

Пиятику і алкоголізм фахівці відносять до пасивних форм асоціальної поведінки, основа якої — прагнення відійти від реальних труднощів життя, що і підтверджують дані опитування. Для молоді досить великою є цінність спілкування, приналежність до певної групи. Психологи зазначають, що труднощі у спілкуванні передують формуванню алкоголізму, а не стають його наслідком. Саме тому необхідно оволодівати культурою спілкування.

<sup>1</sup> Климova С. Молодеж. Причини и поводы пьянства / Наука и жизнь. — 1990. — № 4. — С. 78 — 82.

При вихованні дітей треба звертати увагу на їхні стосунки з друзями, у колективі. Деякі молоді люди не мають належних навичок спілкування і сподіваються (хоча марно), що алкоголь може допомогти. Характерною є така відповідь: «Випив тому, що хотів познайомитися з дівчиною». Таке пояснення свідчить не тільки про невміння спілкуватися, а й про невпевненість у своїх силах без «допінгу».

У цьому зв'язку дуже небезпечним є міф про нібито здатність алкоголю посилювати потенцію чоловіків, культивування якого можна недвозначно спостерегти на деяких рекламних роликах алкогольних напоїв. Прийнято вважати, що 40 г спирту (100 г горілки), випитих одномоментно, спричинюють легке сп'яніння, яке супроводиться станом піднесення. Вживання чоловіком 60 г спирту (150 г) горілки підвищує сексуальне бажання, спрямоване на багатьох жінок відразу. В разі середнього ступеня сп'яніння потенція чоловіка значно знижується, а іноді й втрачається повністю. Середньостатистичний здоровий чоловік (не п'як і не алкоголік) після вживання 300 і більше грамів горілки, як правило, вже не здатний відчувати сексуальне бажання (хоча можуть бути відхилення у той чи інший бік). В абсолютній більшості осіб, які вживають алкоголь регулярно, спостерігається стійка статевая слабкість. У середньому перші її ознаки виявляються через кілька років після початку систематичного вживання алкоголю, хоча в деяких — уже на другому році. Природа, щоб убезпечити людство від деградації і вимирання, начебто каструє і чоловіків, і жінок, які регулярно вживають спиртне. У жінок гинуть розташовані в яєчниках яйцеклітини, чоловіки позбавляються ерекції, що робить неможливим статевий акт<sup>1</sup>.

Одна з проблем із вживанням алкоголю, на яку молодь досить часто не зважає, — якість алкогольних напоїв. Нині на ринку України досить багато підробок, небезпечних для здоров'я. Про це свідчить значна кількість отруєнь алкоголем, які закінчуються смертю, що зростає з року в рік. Так, за даними Держкомстату, у 1990 р. померло від отруєнь алкоголем 5,4 тис. осіб, у 2002 р. — 10,3.

Серед молоді побутує також переконання, що вживання слабоалкогольних напоїв не тягне за собою небезпеки алкоголізму. Це не так. Адже градуси плюсуються, а при питті, наприклад, пива зазвичай не обмежуються однією баночкою (330 мл), яка містить стільки ж алкоголю, скільки чарка горілки (50 мл). Через вживання слабоалкогольних напоїв досить часто і розпочинається алкоголізм.

## 1.17. НАРКОМАНІЯ

Якщо серед друзів і знайомих немає наркоманів, то взагалі проблема наркоманії здається чимось далеким і неактуальним. Та ось візьмеш у руки, наприклад, словник сленгу<sup>2</sup>, і коли побачиш там численні наркоманські тер-

<sup>1</sup> *Сексологія: Енцикл. справ. по сексології и смежн. обл. Беларус. енцикл. / Редкол.: Б.М.Ворник и др. — 3-е изд. — Минск, 1995. — 351 с.*

<sup>2</sup> Див., наприклад: *Перший словник українського молодіжного сленгу / Укл. С.Пиркало; За ред. Ю.Мосенкіса. — К., 1998. — 84 с.; Ставицька Л. Короткий словник жаргонної лексики української мови. — К., 2003. — 336 с.*

## Розділ І

міни, то стає моторошно, настільки поширилася наркоманія в нашому суспільстві. Адже відомо, що в мові відображуються факти реальної дійсності, і якщо певне поняття позначається сленгом<sup>1</sup>, — це означає його звичність, повсякденність.

Та більш об'єктивну картину поширення наркоманії у нашому суспільстві дає статистика (табл. 1.6).

Таблиця 1.6. Захворюваність підлітків віком 15 – 17 років на наркологічні розлади (за даними Держкомстату України)

Показник	1995	1996	1997	1998
Кількість осіб з вперше в житті встановленим діагнозом:				
алкоголізм і алкогольні психози	112	86	101	96
наркоманія і токсикоманія	743	708	574	527
Кількість хворих на 100 тис. осіб відповідного віку:				
алкоголізм і алкогольні психози	5,1	3,9	4,6	4,3
наркоманія і токсикоманія	34,0	32,3	26,2	23,7
Кількість хворих, що перебувають на обліку в медичних закладах на кінець року:				
алкоголізм і алкогольні психози	126	104	120	126
наркоманія і токсикоманія	5,7	4,8	5,5	5,6

Наведені дані вражають та, на думку експертів, реальні цифри набагато вищі, адже не всі наркомани перебувають на обліку, не завжди їх можна виявити.

Наркоманія — хвороба, яка характеризується непереборним потягом до наркотиків, які спричинюють у малих дозах ейфорію, у великих — оглушення, наркотичний сон. Систематичне вживання наркотику зумовлює потребу у збільшенні доз. Отже, наркоманія — не просто така собі шкідлива звичка, яку іноді дозволяють собі люди. Наркоманія — це тотальне особистості ураження, що руйнує її внутрішній світ, відносини з іншими людьми і способи існування. Крім того, здебільшого при наркоманії погіршується фізичний стан людини. У наркоманів поступово знищуються кращі моральні якості, уражується психіка і вони, якщо і не скочуються до божевілля, то стають психічно не цілком нормальними. Наркомани втрачають друзів, а згодом і родину. Вони виключаються із повнокровного соціального життя, втрачають роботу, утягуються в злочинне середовище. Наркомани врешті-решт роблять нещасними себе і завдають горя навколишнім. Наркоманія призводить до деградації людини в усіх проявах її життя.

Ще одна особливість наркоманії полягає в тому, що вона як патологічний стан значною мірою незворотна, і ті негативні зміни, які відбулися в душі

<sup>1</sup> Сленгом називають сукупність жаргонізмів, які становлять шар розмовної лексики, що відображує грубувато-фамільярне, інколи гумористичне ставлення до предмета мовлення і вживається переважно в умовах невимушеного спілкування.

людини в результаті зловживання наркотиками, залишаються з нею назавжди. У цьому наркоманія схожа на каліцтво — ампутована рука знову не виросте. Душевні рани гояться набагато важче, ніж тілесні.

Дія наркотиків залишає відбиток не тільки в пам'яті, а й в організмі. І якщо людина, яка давно відмовилася від наркотиків, знову вирішить «разок покайфувати», їй неминуче доведеться знову пройти через усі кола наркоманського пекла. Тому наркологи намагаються говорити не про «наркоманів, що одужали», а віддають перевагу термінові «неактивні наркомани» (тобто ті, що не вживають наркотики в даний момент).

Найстрашніше в наркоманії — це те, що наркомани, а часто й їхні рідні, занадто пізно розуміють, що вони не просто «бавляться наркотиками», а вже залежать від них. Іноді залежність розвивається через півроку і навіть рік, частіше через 2–3 місяці, але нерідко людина стає наркоманом після першої ж ін'єкції «чорного» розчину. Що буде в конкретному випадку з тією або іншою людиною, ніхто не знає. Тому коли людина каже: «Я знаю, що можу спробувати наркотики і нічого страшного не станеться», — вона дурить себе. Саме тому не пробуйте наркотиків. А якщо вже спробували, то більше не експериментуйте над собою, зупиніться.

*Основні ознаки наркоманії.* Якщо у вас виникли підозри щодо вживання наркотиків членами вашої родини, слід звернути увагу на характерні ознаки. У людини, яка вживає наркотики, бліда шкіра, очі можуть бути почервонілі і мутні, зіниці виражено звужені чи розширені, погіршується координація рухів, уповільнюється мовлення. Сліди від уколів, синці у напрямку вен наркомани намагаються маскувати одягом з довгими рукавами.

Має насторожити і наявність у великих кількостях таких предметів, як шприци, пластикові пляшки з відрізанним дном, маленькі ложечки, капсули, таблетки з вичавленими малюнками, згорнуті у трубочку папірці.

Зміни в поведінці виявляються передусім у зростанні байдужості і зниженні концентрації уваги, частих змінах настрою від піднесеного до пригніченого; для наркоманів характерні агресивність, брехливість, байдужість до своєї зовнішності, посилений апетит з подальшою сонливістю. Треба звертати увагу і на прогули в школі, «законспіровані» телефонні розмови, незвичні прохання чи вимоги грошей, зникнення особистих речей наркомана, а потім і домашніх цінностей.

Проблема боротьби з наркотиками дуже складна. Існує думка, що легалізація наркотиків усуне багато злочинів. Адже собівартість наркотичних речовин набагато нижча за їх ринкову ціну. Наркомани ладні скоїти будь-який злочин, щоб сплатити за дозу. На людських слабкостях наживаються ділки, у цьому секторі тіньової економіки перебувають в обігу величезні кошти. Крім того, вважається, що «заборонений плід» солодший. Та вільний доступ до наркотиків надзвичайно небезпечний, адже до деяких видів залежність може розвинутися вже після першого пробування їх.

Історія знає випадки, коли доступність наркотиків призводила до майже тотальної наркоманії населення. Так відбувалося в Китаї у XIX ст., коли британці буквально завалили Китай опіумом, який був досить доступним для населення. У місцях, де традиційно культивувався опійний мак, його споживання регламентувалося звичаєм і релігійними канонами, що згла-

джувало наслідки. Так було тривалий час і в Китаї, доки не розпочалася свідомо наркоманізація населення, здійснювана британським урядом та іншими колоніальними імперіями за потурання недієздатного китайського правління. Китайці виявилися першим народом, що випробував на собі дію опіуму як суспільного товару.

Опійна наркоманія настільки поширилася, що до середини XIX ст. кілька мільйонів китайців вживали опіум. На той час Китай вийшов на перше місце в світі за споживанням опіуму. Англійські торговці ввозили до Китаю опіум, велика частина якого вирощувалася в Індії. Хоча китайський уряд і приймав безліч законів про контроль над імпортом опіуму, але жоден з них (включаючи повну заборону) не мав бажаної дії, чи не найголовнішою причиною чого була слабкість китайської влади. Англійці не бажали скорочувати опіумну торгівлю передусім тому, що це давало великі прибутки.

У той час китайське населення настільки глибоко загрузло в трясовині опійної наркоманії, що для багатьох людей єдиною основною потребою стало споживання наркотиків, занепадали цілі поселення, руйнувалася соціальна структура суспільства, дезорганізувалася армія. В 1839 р. вибухнув конфлікт: китайський уряд знищив великий вантаж опіуму, що належав англійським і американським торговцям. Почалася перша опіумна війна. Британія перемогла і за Нанкінським договором 1842 р. отримала, серед іншого, права на використання портів Гонконгу як компенсацію за знищений вантаж опіуму. Торгівля продовжувалася і в 1856 р. призвела до другої війни. Ця друга опіумна війна закінчилася 1858 р., і за умов Тіенсинського договору Китай продовжував імпортувати опіум, але міг встановлювати великі митні збори. Навіть англійські промисловці скаржилися на неможливість торгувати з Китаєм промисловими товарами, оскільки всі гроші китайці витрачали на опіум. Торгівля опіумом скоротилася і врешті-решт припинилася тільки на початку XX ст., коли у всьому світі почалася кампанія за дозвіл використовувати наркотики тільки з медичною метою (як знеболюючі препарати).

### 1.18. ПАЛІННЯ ТЮТЮНУ

Порівняно з іншими шкідливими звичками суспільство найменше засуджує паління тютюну, яке можна вважати санкціонованою формою токсикоманії. Це одна із найпоширеніших шкідливих звичок. Про шкідливість паління вже сказано досить багато, існують численні дослідження, які недвозначно доводять залежність тривалості життя від паління, розвиток таких хвороб, як хронічний бронхіт, злоякісні пухлини легень і навіть органів, розташованих далеко від дихальних шляхів, — сечового міхура, шлунка, нирок та ін., спричинених дією тютюнового диму. Та найбільше шкоди від нікотину — сильної отрути, до якої звикає людина. Токсична дія нікотину позначається на функціях нервової системи (слабшає пам'ять, погіршується увага, посилюється дратівливість, дослідження свідчать, що студенти-курці загалом навчаються гірше, ніж ті, що не палять), серцево-судинної і дихальної систем (спазми судин серця, підвищення артеріального тиску тощо), травної системи (розвиток гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки).

Особливо шкодить паління підліткам. На жаль, палить багато жінок, що особливо небезпечно під час вагітності і годування дитини груддю.

Статистично достовірно встановлено, що у сім'ях, де палить одна особа, дітей, які часто хворіють (понад 4 рази протягом року), більше, ніж у сім'ях, де ніхто не палить. А якщо палить більше членів сім'ї, то, відповідно, ризики захворювань підвищуються.

Надзвичайно шкідливим є пасивне паління. В організм людини, яка сама не палить, але перебуває у накуреному приміщенні, надходить багато шкідливих речовин і можуть виявлятися ознаки отруєння нікотинном, оскільки організм не звик до цієї отрути. Відомі випадки, коли нікотинова залежність розвивалася у немовлят, чії матері палили. Така дитина відразу заспокоюється, коли потрапляє до насиченої тютюновим димом кімнати.

Деякі люди, щоб уберегти своїх домочадців, палять поза житловими приміщеннями — на балконах, виходять у коридор або на вулицю. Та це мало допомагає. При палінні в організм надходить багато високотоксичних речовин, які потім тривалий час виділяються з видихуваним повітрям і потрапляють у легені інших людей.

Молоді люди мають знати про шкідливий вплив паління і на статеву функцію чоловіків і жінок, що виявляється у пригніченні статевого потягу, а в чоловіків — ще й послабленні ерекції.

## **1.19. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК МОЛОДІ**

Боротися зі шкідливими звичками тільки заборонними методами неефективно. Про це свідчать і сухі закони, які запроваджувалися в різних країнах, та антиалкогольні кампанії. Людина, яка одержима алкоголем, — слабквільна, некультурна, морально розпущена, та вона не зміниться, якщо її просто позбавити спиртного. Вона почне одурманювати себе іншим способом. Тому на перший план виходять саме психологічні аспекти профілактики шкідливих звичок.

Боротьба зі шкідливими звичками, яка апелює до розуму молодих людей через такі лозунги, як «алкоголь (наркотики, паління) — ворог здоров'я, призводить до деградації особистості» тощо, малоефективна, хоча і декларує підтверджені наукою факти. Це відбувається тому, що молодь орієнтується передусім на емоції, аргументи ж здорового глузду блокуються. Тому ефективною є реклама цигарок і спиртних напоїв, яка спрямована на почуття споживачів, особливо молоді.

Хоча здоров'я молоді в Україні дедалі погіршується, та більшість молодих людей не переймаються цими проблемами. А знаючи про ризики, пов'язані зі шкідливими звичками, не відмовляються від них. Чому? Тому що перспектива захворіти, скажімо на рак легенів, віддалена, а позірні переваги паління будуть негайно, як впливає з реклами. Згадаймо рекламні ролики цигарок та алкоголю. Зображені на них люди, незалежно від віку, веселі, впевнені у собі, сильні і стильні. Саме таке життя і є цінністю для молодої людини. Хто ж не хоче мати добрих друзів, з якими можна весело проводити дозвілля, при цьому навіть долати труднощі (згадаймо ролики про достав-



ку пива — герой сам подолав безліч перешкод і опташлвлв компанію ящлком пива). А заслужити повагу оточуючих — тут без пива «з твоїм характером» чи «для справжніх чоловіків» не обійтлсья.

Реклама наче промовляє: досягти щастя у житті просто — запали цигарку, випий пива, а можеш і вина чи горілки — вибір великий, розрахований на різний рівень прибутків і смаки. Таке враження і складається у молодих людей, недарма ж у рекламному бізнесі працюють професійні психологи. Прикро, що в нашій країні спостерігаються тенденції у поширенні шкідливих звичок, характерні для найвідсталіших країн світу. Тоді як у високорозвинених країнах здоровий спосіб життя стає необхідною умовою для досягнення людиною певного соціального статусу, де запалена цигарка вже асоціюється тільки зі слабким характером людини, у нас же транснаціональні тютюнові корпорації активізують свою діяльність, пропонуючи те, від чого на Заході відмовляються. Не ловімося на гачок позірних цінностей і переваг! Адже справжні друзі не з'являються завдяки випаленій спільно цигарці чи розпитій у компанії пляшці пива.

Роль реклами у поширенні шкідливих звичок важко поставити під сумнів. Так, у промислово розвинених країнах жінки активно розпочали палити під час другої світової війни, що прямо пов'язують з рекламою, яка пов'язувала паління з рівноправністю та особистою свободою жінок, їх успішністю. Одна із фраз реклами цигарок проголошувала: «Ти багато досягла, крихітко!». Якби ж «крихітка» знала, що насправді досягне хвороб і не тільки собі, а й дітям.

Треба вчитися розуміти інших людей, їхні потреби, інтереси, оволодівати навичками культури спілкування, урізноманітнювати коло своїх інтересів. Тільки в обмежених людей джерела насолоди зводяться до задоволення від пиятики чи вживання наркотиків (при цьому слід пам'ятати, що певний ефект ейфорії досить швидко змінюється стражданнями). Життя таке прекрасне, щоб марнувати його на шкідливі звички! Недарма ж одним із популярних гасел антитютюнової пропаганди є таке: «Палити? На це немає часу!». Його проголошують успішні молоді люди, що вже мають певні досягнення у житті.

Стійкість до шкідливих звичок закладається у родині. Адже саме сім'я несе найбільшу відповідальність за виховання повноцінної особистості. Людина, яка поважає себе та інших, має здорову самооцінку, різнобічні інтереси, менш вразлива до шкідливих звичок. Вона не шукатиме на дні склянки чи на кінчику голки ні джерела задоволення, ні порятунку в разі життєвих криз.

Шкідливі звички — важкий тягар слабких людей, а нині, ще й «відсталих» від сучасної культури, де панують цінності здорового способу життя.



### Запитання і завдання

---

1. Складіть план заходів боротьби зі шкідливими звичками: а) на державному рівні і б) у родині. 2. Як впливають шкідливі звички на організм людини? 3. У чому полягає небезпека зловживання алкоголем? 4. Складіть комплекс порад для вирішення складних життєвих ситуацій, щоб уникнути вживання наркотиків. 5. Як можна боротися з палінням у разі вимушеного повсякденного спілкування з курцями? 6. Придумайте сюжет для соціальної реклами на тему боротьби зі шкідливими звичками.

## 1.20. ОСНОВИ ГІГІЄНИ

*Гігієна* — це така галузь медичної науки, яка вивчає вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини та розробляє заходи, спрямовані на захист здоров'я людини та створення найбільш сприятливих умов існування.

**Особиста (індивідуальна) гігієна.** *Догляд за шкірою.* При забрудненні шкіри відбувається закупорювання вивідних протоків сальних та потових залоз, порушуються процеси випаровування, потовиділення, активно розмножуються бактерії. Це спричинює процеси гниття, виявляється у виникненні неприємного запаху, свербінні, призводить до розвитку гнійничкових та грибкових захворювань, які потребують лікування.

*Догляд:* миття тіла з милом 1 – 2 рази на день, миття рук після кожного забруднення (вулиця, туалет, побутове забруднення, перед їжею). Миття ніг кожен день, зміна натільної білизни, шкарпеток — щодня.

*Догляд за порожниною рота.* Огляд стоматолога — 1 раз на 6 місяців. Чистити зуби треба 2 рази на день: зранку (слизова оболонка ясен після сну дещо набрякає, тому зуби полощуть теплою водою, а чистять після їди) та на ніч. Чистять зуби 2 – 3 хв, круговими рухами, від внутрішнього до зовнішнього краю. Зубну щітку необхідно міняти не рідше від 1 разу на 6 місяців.

*Очі.* Для збереження гостроти зору під час читання відстань до тексту повинна становити 30 – 35 см. У разі недостатнього освітлення слід використовувати додаткове. Світло повинно падати зліва і не сліпити очей. Косметику необхідно знімати з очей щодня, вмиватись зранку і ввечері. При надмірних виділеннях, болях, почервонінні очей необхідно звертатись до лікаря-офтальмолога.

*Статеві органи.* Гігієна жіночих статевих органів включає підмивання теплою водою від піхви до ануса, а не навпаки та спринцювання (гігієнічне — теплою водою за допомогою групи до 0,5 л, лікувальне — розчинами лікарських засобів).

**Як здавати аналізи?** *Сеча для загального аналізу.* Необхідно зібрати 100 – 150 мл сечі. За 1 – 2 дні до цього потрібно уникати вживання препаратів — сечогінних, анальгін, сульфаніламідів (стрептоцид, септефрил, бісептол). Не збирати сечу під час менструації та в наступні 2 – 3 дні. Обов'язково добре підмитись. Здавати необхідно середню порцію сечі: початкова порція випускається в унітаз. Використовувати чистий, вимитий з милом та сухий посуд, який герметично закривається кришкою.

*Мокротиння* збирають упродовж доби під час кашлю.

*Кал* кладуть у чистий сухий посуд, потрібно стежити, щоб не потрапила сеча, виділення з піхви. Перед аналізом не ставити клізму, не використовувати послаблюючі засоби та препарати, які можуть змінити колір або консистенцію виділень (активоване вугілля, препарати заліза).

*Кров* для більшості досліджень беруть зранку, натще з вени або з пальця.

**Шляхи введення ліків в організм.** Найчастіше ліки вводять в організм *через рот*. Це найпростіший спосіб, але він має вади — ліки руйнуються під впливом агресивного кислого середовища шлунка, повільно проникають у кров (через 1 – 2 години після введення), не можна давати маленьким дітям таблетки (але можна рідини), неприємним людям при блюванні, порушенні ковтання, в разі відмови пацієнта.

*Під язик:* швидко всмоктуються і діють.

*Через пряму кишку:* свічки, мікроклізми. Не впливає шлунковий вміст, швидко всмоктуються і діють, для місцевої дії.

*Через ніхву:* свічки, лікарські спринцювання, для місцевої дії.

*Зовнішнє введення ліків:* втирання (мазі, гелі, креми), закапування в очі, в ніс, у вухо, інгаляції, компреси.

*Закладання мазей в очі.* Прокип'яченою скляною паличкою або стерильною ваткою на паличці, якщо у тюбика тонкий носик — акуратно видушують мазь і заплющують око. Мазь закладають під нижню повіку.

*Закапування очей:* хворий сидить, відкинувши голову назад і дивиться вгору. Відтягнути нижню повіку і капнути 1 – 2 краплі не доторкаючись до ока, ближче до внутрішнього краю. Перед використанням піпетку прокип'ятити, тримати у футлярі або загорнути в стерильну марлю (бинт). Якщо на флаконі з ліками є піпетка, не можна використовувати її для інших ліків (на внутрішній поверхні можуть залишатись кристали ліків).

*Закапування носа.* Попередньо висякатись, лягти або сісти закинувши голову назад. Закапують краплі в кожен ніздрю.

*Закапування у вухо.* Вухо слід попередньо прочистити. Лягти на спину, повернувши голову набік, відтягнути вушну раковину вгору і назад (у маленьких дітей — назад і вниз). Температура ліків має відповідати температурі тіла.

*Інгаляції.* Нагріти воду до кипіння, додати ліки, в носик чайника вставити паперову трубку і вдихати 3 – 5 хв.

*Компреси:* місцеві компреси бувають холодні, зігріваючі та гарячі.

*Холодний компрес:* використовують при підвищеній температурі, запаленні, кровотечі з носа, при забиттях, серцебитті. У воду можна додати оцет.

*Зігріваючий компрес* використовують при різних місцевих запаленнях (в шкірі, підшкірній клітковині, суглобах) при спазматичних болях у животі. Компрес складається з 3-х шарів: 1 — шматок тканини в кілька шарів змочують холодною водою, відтискають та прикладають до шкіри, 2 — клейонка або вощений папір, 3 — шар вати, зверху нетуго прибинтовують. Кожен наступний шар має бути на 2 – 3 см більший за попередній. Тримують 6 – 8 годин.

*Гарячий компрес:* тканину намочують у гарячій воді і прикладають до шкіри. Зверху накривають вовняною тканиною. Змінюють кожні 10 – 15 хв.

*Припарки:* в полотняний мішечок кладуть нагрітий пісок, крупу, варену картоплю, ромашку, насіння льону. Прикладають до відповідного місця. Щоб не було опіку, попередньо торкнутись щогою. Зверху накривають рушником, вовняною тканиною, ковдрою.

*Парентеральне введення ліків.* Найчастіше використовують внутрішньовенні та внутрішньом'язові ін'єкції.

Внутрішньом'язові ін'єкції найчастіше роблять у сідниці. Вводять у верхній зовнішній квадрант сідниці. Попередньо місце введення протирають 70%-м розчином спирту. Шприц повинен бути стерильним. Голку вводять у м'яз під прямим кутом, на 2/3 її довжини.

При внутрішньом'язовому введенні можливі такі ускладнення: перелом голки, ураження нервових закінчень, медикаментозна емболія, гнійна інфекція.

*Артеріальний тиск* вимірюють за допомогою тонометра та стетофонендоскопа. Манжету тонометра накладають на плече на 2,5 см вище від ліктя. Починають накачувати повітря грушею до показника 160 – 180 мм рт. ст. Потім починають спускати повітря до появи першого удару з серії регулярних ударів (це систолічний тиск) і вислуховують до їх припинення (це діастолічний тиск). Величину артеріального тиску людини виражають у двох цифрах — систолічній та діастолічній. У нормі тиск повинен становити 120/80 мм рт. ст. (можливі коливання від 90/60 до 139/89 мм рт. ст.).

*Пульс* — це коливання стінок артерій, які виникають, коли кров надходить до судин у результаті скорочень серця. Пульс визначають на променевої артерії (біля зап'ястка в основі великого пальця), на сонній артерії та ін. У нормі у дорослої людини пульс становить 60 – 90 ударів за 1 хв. У дітей до 5 років пульс 100 ударів, у новонароджених — 130 – 140 ударів за 1 хв. Пульс може бути ритмічним та неритмічним.

*Дихання* у дорослої людини становить 16 – 18 разів за 1 хв. Діти дихають частіше.

*Вимірювання температури тіла.* Термометр розміщують під чистою і сухою пахвою, попередньо струшують, щоб ліквідувати дані попереднього вимірювання. Тримають 10 хв. Також можна покласти під язик на 5 хв. У маленьких дітей термометр розміщують у прямій кишці (попередньо змастити вазеліном), тримати до 5 хв. Температура в роті та прямій кишці на 0,3 – 0,5 °С вища, ніж під пахвою. Вимірюють двічі на день: о 7 – 8 годині ранку та 17 – 18 годині. Нормальна температура тіла 36,6 °С.

Якщо термометр розбився, необхідно зібрати всі краплинки ртуті, провести вологе прибирання та провітрити кімнату.

## 1.21. ДОМАШНЯ АПТЕЧКА

У домашній аптечці мають бути засоби для надання першої невідкладної допомоги. Домашня аптечка формується залежно від потреб і особливостей членів сім'ї, з урахуванням схильності до тих чи інших захворювань.

До домашньої аптечки повинні обов'язково входити: термометр, піпетка, клізма, грілка, лейкопластир, вата, бинт, джгут, клейонка або вощений папір, нашатирний спирт, спирт, вазелін, гірчичники, а також деякі ліки.

*Болезаспокійливі засоби:* анальгін, парацетамол, баралгін, цитрамон.

*Антисептики для обробки ран:* перекис водню 3%-й, йод, брильянтовий зелений;

*для полоскання горла:* фурацилін (1 таблетка на 1 склянку води), сода;

*для змащування горла:* розчин Люголя.

*Трави:* квітки ромашки, нагідок, відхаркувальний збір.

*Дезинфікуючі засоби:* перманганат калію (1 – 2 кристали на 1 склянку води — до слабо-рожевого кольору).

*Для зниження температури тіла:* аспірин, парацетамол, мефенамінова кислота.

Температуру нижче від 38 °С збивати не слід.

*Препарати, що діють на травний канал:*

*Закріплюючі:* активоване вугілля (при отруєннях), регідрон (у порошок) — при блюванні, проносі.

*Послаблюючі:* сульфат магнію (магnezія) — 30 г на 1 склянку води, касторова або оливкова олія — 1 столова ложка зранку.

*Спазмолітики:* валідол, но-шпа, валеріана, м'ята.

*Препарати, які використовують при захворюваннях серцево-судинної системи:* корвалол, нітрогліцерин, папазол, адельфан, фуросемід (сечогінне).

*Седативні засоби:* настоянка кропиви собачої, корвалол, валеріана, м'ята.

*Протиалергійні засоби:* діазолін, супрастин.

*Протикашлеві засоби:* бромгексин, мукалтин, збори трав.

*Антибіотики:* використовувати тільки за призначенням лікаря.

Для домашньої аптечки слід виділити окрему полицьку, а ще краще — невеличку шафку. Якщо в сім'ї є діти, то аптечку слід тримати в недоступному для них місці або замикати на ключ, але аптечка має бути легкодоступною.

## 1.22. ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

*Анатомія* (від грец. *anatomia* — розсікаю) — наука про форму, будову та розвиток людського тіла та його органів.

*Фізіологія* (від грец. *physis* — природа і *logos* — наука, вчення) — наука про функції клітин тіла та їх структурних елементів, тканин, органів, систем органів та організму в цілому.

Основною структурною одиницею всього живого є *клітина*. Організм людини складається приблизно з 220 мільярдів клітин, а його життєдіяльність — це сума життєдіяльності окремих клітин.

Клітина передає генетичну інформацію самовідтворенням. Їй властиві всі особливості живих організмів: високовпорядкована будова, отримання енергії із зовнішнього середовища, її використання для виконання своїх функцій та підтримання обміну речовин, активна реакція на подразнення, ріст, розмноження, регенерація і адаптація до умов зовнішнього середовища.

*Будова клітини:*

► *мембрана* — важливий елемент клітини, вибірково пропускає необхідні речовини в клітину та виштовхує непотрібні;

► *цитоплазма* — основна внутрішньоклітинна речовина, що містить білки, вуглеводи, нуклеїнові кислоти та ін.;

► *рибосоми* — це сферичні гранули діаметром 15 – 35 нм, вони є місцем синтезу білків з амінокислот;

► *мітохондрії* — в мітохондріях відбуваються розщеплення глюкози, амінокислот, окиснення жирних кислот із синтезом аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ). АТФ — це універсальне джерело енергії, необхідне для забезпечення життєдіяльності клітини та організму в цілому;

► *ядро* — контролює та керує діяльністю клітини, зберігає генетичну інформацію. В ядрі відбувається синтез нуклеїнових кислот;

► *ядерце* — центр синтезу РНК;

Ядро клітини заповнене *хроматином*, основою якого є *нуклеопротейни*.

Генетична інформація міститься в особливих структурах — хромосомах. Кожна хромосома складається з двох ниток ДНК.

Ген — функціональна одиниця спадковості, яка містить інформацію в ДНК про ознаки організму та контролює утворення і передачу певної ознаки дочірнім клітинам у процесі поділу.

Кількість хромосом певного виду тварин чи рослин постійна. У кожній клітині людського тіла (крім статевих) містяться 23 пари хромосом. Якщо порушується нормальний порядок поділу клітини, і в дочірній клітині виявиться хромосом більше або менше, ніж у материнській, то така клітина або загине, або суттєво зміниться її життєдіяльність, тобто відбудеться мутація.

У будь-якому багатоклітинному організмі розрізняють дві категорії клітин: статеві (гамети) та нестатеві. Ядра статевих клітин містять одинарний набір хромосом. З 23 хромосом, які містяться як у чоловічих, так і в жіночих статевих клітинах, одна хромосома — статеві і називається Х-хромосома (жіноча) або Y-хромосома (чоловіча). Хромосома яйцеклітини завжди Х, а хромосома сперматозоїда може бути як Х, так і Y. При заплідненні статеві клітини об'єднуються і, відповідно, стать плоду залежить від комбінації хромосом. При комбінації хромосом ХХ народиться дівчинка, при комбінації ХY — хлопчик.

**Тканини.** Тканинами в нашому організмі називається система клітин та позаклітинних структур, об'єднана загальною будовою, функцією та походженням.

У тілі людини виділяють чотири основних види тканин:

- епітеліальну (покривну);
- сполучну;
- м'язову;
- нервову.

**Епітеліальна тканина.** Утворена з шару клітин, які покривають тіло та слизові оболонки всіх внутрішніх органів і порожнин організму (покривний епітелій) та деякі залози (залозистий епітелій).

**Сполучна тканина.** За властивостями сполучна тканина об'єднує значну групу тканин. Загальним для всіх видів сполучної тканини є велика кількість міжклітинної речовини, яка складається з волокон та основної речовини.

**Волокниста (власне сполучна) тканина** складається з клітин і міжклітинної речовини, волокна якої пухкі та розташовані в різних напрямках. У міжклітинній речовині пухкої сполучної тканини є колагенові та еластичні волокна. Основна речовина містить гіалуронову кислоту, гепарин, що перешкоджає зсіданню крові, та інші речовини.

**Щільна волокниста тканина** формує сухожилки м'язів, зв'язки, перетинки, голосові зв'язки тощо.

**Ретикулярна тканина.** Ця тканина є основою кісткового мозку, лімфатичних залоз та селезінки, а також трапляється в слизових оболонках кишок, нирок тощо. Клітини цієї тканини здатні перетворюватися в клітини інших видів (макрофаги, фібробласти та ін.), що знищують шкідливі для організму речовини. Відіграють важливу роль у формуванні імунітету.

**Жирова тканина** утворює підшкірний жировий шар та жирові прошарки, що оточують внутрішні органи, є місцем накопичення поживних речовин і слугує для захисту внутрішніх органів від переохолодження та механічного

пошкодження. У жировій тканині відбуваються процеси обміну речовин, зокрема перетворюються вуглеводи в жири. Кількість жирової тканини змінюється залежно від харчування та фізичної активності.

*Хрящова тканина* покриває суглобові поверхні кісток, зменшуючи тертя між ними під час рухів.

*Кісткова тканина.* Утворюється з клітин та міжклітинної речовини, яка складається з волокон та основної речовини з великим вмістом неорганічних солей, переважно кальцієвих, що надають кісткам твердості. Колагенові ж волокна кісткової тканини надають їй гнучкості та еластичності.

*Кров та лімфа.* Кров — рідка сполучна тканина. Вона складається з рідкої частини — плазми та окремих клітинних елементів: червоних клітин крові — еритроцитів, білих клітин крові — лейкоцитів та кров'яних пластинок — тромбоцитів. Об'єм крові в тілі людини — близько 5 літрів. Втрата 10 % крові допустима, а понад 30 % — є небезпечною для життя. У разі втрати 50 % крові людина, як правило, помирає.

В організмі людини кров виконує такі функції:

➤ *дихальну* — переносить кисень від легень до тканин, а вуглекислий газ — від тканин до легень;

➤ *живильну* — переміщує поживні речовини до клітин;

➤ *видільну* — виносить непотрібні продукти обміну речовин;

➤ *терморегуляторну*;

➤ *захисну* — містить імунокомпетентні клітини, які формують імунну систему, що захищає організм від патогенних збудників;

➤ *транспортну* — здійснює зв'язок між різними органами та системами.

*М'язова тканина* забезпечує рухомі процеси в організмі (наприклад рух крові по кровоносних судинах, просування їжі по стравоходу та ін.) за допомогою спеціальних структур — міофібрил, розташованих у цитоплазмі клітин. Розрізняють гладку та позмуглану м'язову тканину. М'язова тканина має властивість до збудження, провідності та скорочення.

*Нервова тканина* складається з нервових клітин — нейронів та нейроглії, яка виконує захисну, опорну та інші функції. Нейрони чутливі до подразнення, здатні передавати електричні імпульси. Нервова тканина має велике значення для функціонування організму людини. Вона формує центральну нервову систему (головний і спинний мозок) та периферичну — нерви, які забезпечують координацію функцій усередині організму, його цілісність та взаємозв'язок із зовнішнім середовищем.

*Системи органів.* *Органом* називається частина тіла, розміщена у відповідному місці, яка має певну форму, будову та виконує специфічну функцію. Орган — це частина цілісного організму і поза ним працювати не може.

*Система* — це низка органів, що мають загальний план будови, спільне походження та виконують одну функцію, наприклад, дихання або травлення.

*Покривна система.* Ця система включає в себе шкіру та слизову оболонку. Шкіра покриває тіло ззовні, слизові оболонки вистилають зсередини порожнини носа, рота, дихальних шляхів, травної системи та інших органів. Функції покривної системи — захист організму від зовнішніх подразнень.

*Кісткова система* — забезпечує опору організму і називається скелетом. Скелет людини складається з чотирьох відділів: скелета хребта, скелета черепа, скелета верхніх та нижніх кінцівок.

Скелет хребта складається з хребта та грудної клітини.

Хребет складається з таких відділів:

- шийний — 7 хребців;
- грудний — 12 хребців;
- поперековий — 5 хребців;
- крижовий — 5 хребців;
- куприковий — 4 – 5 хребців.

Грудна клітина складається з 12 пар ребер та груднини.

Скелет голови — череп, що складається з 23 кісток. Умовно їх поділяють на два відділи: мозковий та лицевий. Кістки черепа поєднані між собою нерухомими з'єднаннями — синартрозами. Єдине рухоме з'єднання поєднує верхню та нижню щелепи.

Скелет верхньої кінцівки складається з плечового поясу (ключиця, лопатка) та руки (плечова кістка, передпліччя — променева та ліктьова кістки, кисть: зап'ясток — 8 кісток, п'ять — 5 кісток, пальці — 14 кісток).

Скелет нижньої кінцівки складається з тазового поясу (тазова кістка, яка утворена трьома зрослими разом кістками — здухвинної, лобкової та крижової) та ноги (стегнова кістка, надколінник, кістки гомілки: мала та велика гомілкові кістки, ступня: 7 кісток передплюсни, 5 кісток плюсни та 14 кісток пальців).

**Травна система** об'єднує органи, за допомогою яких перетравлюється їжа та відбувається її засвоєння. До системи травлення входять травний канал, а також печінка, жовчний міхур, підшлункова та слинні залози. Травний канал складається з ротової порожнини, глотки, стравоходу, шлунка, тонких і товстих кишок, довжина яких у дорослої людини становить приблизно 9 м.

**Серцево-судинна система** об'єднує кровоносну та лімфатичну системи.

Кровоносна система складається з кровоносних судин та серця. Кровоносні судини поділяються на артерії (несуть кров від серця), вени (несуть кров до серця) та дрібні судини — капіляри. Капіляри пронизують усі органи та системи, забезпечуючи їх кров'ю.

Венозна та артеріальна кров у нормі ніколи не змішуються, відрізняються за кольором (артеріальна — яскраво-червона, венозна — темно-вишнева) та хімічним складом.

**Серце** — порожнинний м'язовий орган, функцією якого є перекачування крові. Серце складається з чотирьох камер: правого та лівого передсердя і правого та лівого шлуночків. Праві та ліві відділи в нормі ніколи не сполучаються, тоді як однойменні передсердя та шлуночки відділені між собою клапанами, які відкриваються та закриваються залежно від фази серцевого циклу. Маса серця у дорослої людини становить приблизно 300 – 550 г.

Серце та кровоносні судини утворюють два кола кровообігу: мале та велике.

**Мале, або легеневе, коло кровообігу:** кров, насичена вуглекислим газом виходить із правого шлуночка серця і по легневих артеріях потрапляє в легені, де збагачується киснем, звідти по легневих венах переходить у ліве передсердя.

**Велике коло кровообігу:** з лівого передсердя збагачена киснем кров потрапляє в лівий шлуночок і під тиском розноситься по всіх органах і ткани-



нах, збирає вуглекислий газ і продукти життєдіяльності та повертається до серця (в праве передсердя).

**Лімфатична система** — це система судин, по яких одне з рідких середовищ організму — лімфа — тече у напрямку великих венозних судин і до складу якої входять тимус, селезінка, лімфовузли та лімфоїдна тканина слизових оболонок внутрішніх порожнинних органів.

**Дихальна система.** Дихання — обмін кисню та вуглекислого газу між організмом та зовнішнім середовищем. В атмосферному повітрі частка кисню становить приблизно 21 %, азоту — 78 %, а приблизно 1 % — вуглекислого газу, водню, аргону та інших газів. Такий склад повітря оптимальний для дихання людини.

Отже, дихальна система — це сукупність структур, які дають змогу вловлювати кисень та виводити вуглекислоту. До складу дихальної системи входять *дихальні шляхи* та *легені*. *Дихальні шляхи* складаються з носової та ротової порожнин, глотки, гортані, трахеї та бронхів. *Легені* розташовані в грудній порожнині, це парний орган. У правій легені виділяють три долі, а в лівій — дві, оскільки зліва в грудній порожнині міститься серце. Структурною складовою легені є легенева долька, яка складається з бронхіоли та альвеол. Альвеола нагадує за своєю формою тоненький пухирець, який з усіх боків обмежують капіляри, де відбувається газообмін.

**Видільна система.** В процесі життєдіяльності в організмі утворюються продукти розпаду. Накопичуючись, вони перешкоджають його нормальному функціонуванню, тому організму потрібно постійно позбавлятися від шкідливих речовин. Цю роль виконують органи виділення: нирки, шкіра, печінка, легені, кишки.

Основними органами виділення в організмі людини є нирки. Разом з сечоводами, сечовим міхуром та сечовивідним каналом вони утворюють сечовидільну систему.

**Ендокринна система.** В організмі людини є особлива група залоз, які не мають вивідних протоків, пов'язаних з порожнинами або поверхнею тіла. Речовини, що виробляються цими залозами називаються гормонами і потрапляють безпосередньо в кров, у міжклітинну речовину або лімфу. Ці залози називають залозами внутрішньої секреції.

Ендокринна система тісно пов'язана з нервовою системою, тому їх можна розглядати як єдину систему, основною функцією якої є контроль над діяльністю всіх органів та систем організму на всіх рівнях.

**Нервова система.** Наш організм — це дуже складна структура, яка потребує якогось регуляторного механізму для забезпечення узгоджених дій усіх своїх частин та зв'язку із зовнішнім середовищем. Таким механізмом є нервова система.

Нервову систему можна розподілити на дві частини — центральну та периферичну. До центральної нервової системи входять головний та спинний мозок, до периферичної — нервові центри спинного та головного мозку, черепно-мозкові нерви (12 пар), спинні нерви (31 пара), їх сплетіння та вузли, нервові закінчення.

**Статева система жінки.** У людини функції розмноження забезпечуються статевими органами — як чоловічими, так і жіночими, які поділяються на внутрішні та зовнішні і значно відрізняються за своєю будовою.

До внутрішніх статевих органів жінки належать яєчники, маткові труби, матка та піхва, до зовнішніх — лобок, великі та малі статеві губи, клітор.

**Молочні залози.** За життя жінки молочні залози значно змінюються залежно від періоду життя жінки. Молочні залози належать до вторинних статевих органів і призначені для вигодовування дитини.

**Органи чуттів.** Наш організм постійно отримує інформацію про стан свій та зовнішнього середовища. Подразнення зовнішнього світу сприймаються специфічними органами чуттів: очима (зір), вухами (слух), шкірою (дотик), слизовою оболонкою носа (нюх), язиком (смак).

### 1.23. НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ ТА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Перша медична допомога — це комплекс заходів для врятування життя та підтримання життєво важливих функцій організму людини. На жаль, нещастя трапляються тоді, коли людина цього не чекає. Раптом комусь, хто знаходиться поруч з вами, стало погано, поблизу немає телефону, щоб викликати швидку допомогу. Що робити? Кожна людина повинна мати елементарні знання і володіти найпростішими навичками для надання першої допомоги. Як показала практика, багатьом людям вдалось врятувати життя завдяки вчасно і правильно наданій першій долікарській допомозі.

**Основи серцево-легеневої реанімації. Реанімація (оживлення)** — це проведення закритого масажу серця та штучного дихання при зупинці серця та припиненні дихання після утоплення, загального замерзання, ураження електричним струмом, отруєння тощо. Біологічна смерть настає не відразу. Спочатку настає клінічна смерть, її тривалість приблизно 3 – 5 хв. Якщо за цей час вдається відновити втрачені функції організму, людину можна повернути до життя. Реанімацію необхідно починати негайно, бо кожна згаяна хвилина зменшує шанси потерпілого на виживання.

*Ознаки клінічної смерті:*

- втрата свідомості;
- відсутність пульсу на сонних та стегнових артеріях;
- відсутність або поверхневе сповільнене дихання (8 – 10 видихів за 1 хв);
- розширення зіниць та відсутність їх реакції на світло;
- сірий колір шкіри та видимих слизових оболонок.

*Відновлення прохідності дихальних шляхів.* Найчастіше непрохідність дихальних шляхів при втраті свідомості виникає внаслідок западання язика. Розслабляються м'язи, щелепа відвисає і язик закриває вхід у гортань. Непрохідність дихальних шляхів може також настати і внаслідок потрапляння до них рідких та твердих речовин. При цьому необхідно покласти потерпілого на тверду поверхню, закинути голову назад, висунути вперед нижню щелепу, перевірити наявність у ротовій порожнині сторонніх тіл, витягнути і зафіксувати язик (прибинтувати до нижньої щелепи).

*Штучне дихання* — це вдювання повітря в легені потерпілого, що здійснюється двома способами.

*Штучне дихання «з рота в рот».* Треба підкласти одну руку під шию потерпілого, а другу — на лоб, зафіксувати закинута положення голови за допомогою валика (наприклад, із одягу). Тією рукою, яка лежить на лобі, треба затиснути ніс потерпілого, щільно охопити своїм ротом рот потерпілого і зробити активний вдих у його дихальні шляхи, потім дати можливість потерпілому зробити пасивний видих і знову зробити активний вдих.

*Штучне дихання «з рота в ніс»* застосовують тоді, коли щелепи потерпілого стиснуті. Однією рукою, розташованою на лобі, треба відкинути голову потерпілого назад, а другою натиснути на підборіддя і підняти вверх нижню щелепу, щоб закрити рот і запобігти втраті повітря. Обхопити своїм ротом ніс потерпілого і вдувати в нього «своє» повітря, потім дати можливість потерпілому зробити пасивний видих і знову зробити активний вдих. Вдувати повітря треба кожні 5–6 с, що відповідає 10–12 дихальним рухам за 1 хв. Треба уважно спостерігати за грудною кліткою: при вдиху вона повинна розширюватися, а при видиху — стискатись. Найважливіше — вдихати в легені потерпілого якнайбільше повітря (1 л і більше). З гігієнічних міркувань можна проводити штучне дихання, накривши рот і ніс потерпілого чистою хустинкою.

При виконанні штучного дихання *дитині* обхоплюють губами і рот, і ніс. Кількість повітря повинна бути меншою, ніж у дорослих, а частота дихальних рухів — 18–20 за 1 хв.

*Зовнішній масаж серця.* Його проводять відразу ж або в найближчі хвилини після зупинки серця (до 10 хв). Як правило, зовнішній масаж серця виконують одночасно з штучним диханням. Якщо потерпілий лежить на столі, то масаж серця роблять стоячи, якщо — на землі, то стоячи навколішки.

*Проведення масажу.* Треба стати збоку від потерпілого, знайти кінець груднини, покласти руки на 2 см вище від неї: кисть однієї руки перпендикулярно до груднини, другу — зверху і паралельно груднині. Найкраще під час масажу тримати руки витягнутими. Поштовхами натискати на груднину так, щоб вона опускалась на 4–5 см, таких поштовхів має бути 60 за 1 хв. Уважно стежити за станом потерпілого. Якщо шкіра починає рожевіти, з'являються зіниці і з'являється пульс на великих судинах, це означає, що потерпілий поступово оживає. Масаж необхідно продовжувати до відновлення ритмічного серцебиття. Штучне дихання та зовнішній масаж серця зручніше проводити вдвох: після того, як один робить активний вдих, інший — 5 масажних рухів. Якщо робить оживлення одна людина, ритм повинен бути таким: після 2 активних вдихів — 15 масажних рухів. Через кожні 2–3 хв припиняти масаж серця, щоб прослухати, чи не з'явилося серцебиття. Якщо серцебиття відновилося, масаж можна припинити, але штучне дихання треба продовжувати до появи самостійного дихання.

Дітям до 10 років масаж серця роблять однією рукою (75–90 масажних рухів за 1 хв), а грудним дітям — кінчиками двох пальців (не менше ніж 100 рухів).

**Шок** — важка загальна реакція організму на дію екстремальних факторів (важкої механічної травми, опіку, інфекції, інтоксикації, кровотечі та ін.).

*Ознаки шоку:*

► 1 фаза — потерпілий неспокійний, бігає, кричить; обличчя бліде, зіниці розширені, погляд неспокійний, дихання та пульс прискорені;

➤ 2 фаза — настає повна байдужість, зменшується реакція на біль; шкіра бліда, із землистим відтінком, покрита холодним липким потом, руки і ноги холодні, температура тіла знижена; поверхнєве, прискорене дихання, пульс частий, ниткоподібний; відчуття спраги, може бути блювота.

*Перша допомога:* припинити дію травмуючого чинника (витягнути з-під завалу, загасити вогонь, зупинити кровотечу, забезпечити нерухомість переламаної кінцівки). У разі потреби — провести реанімаційні заходи (штучне дихання та зовнішній масаж серця). Якщо людина при свідомості — дати болезаспокійливі засоби, зігріти, напоїти (*якщо є рана живота нічого давати пити не можна*).

**Непритомність** — короткочасна до 2 – 3 хв у результаті недостатнього постачання мозку киснем. Причини: переляк, сильний біль, різкий перехід з горизонтального в вертикальне положення, тепловий або сонячний удар, голодування, велика втрата крові, отруєння, зловживання алкоголем, тривалі перебування в душному приміщенні.

Попередній стан характеризується:

- запамороченням із дзвоном у вухах;
- різкою слабкістю;
- позіханням;
- потемнінням в очах;
- холодним потом;
- нудотою;
- онімінням кінцівок.

При *втраті свідомості* у людини:

- сповільнюється дихання;
- блідне шкіра;
- слабкий ниткоподібний пульс;
- низький артеріальний тиск;
- очі закочуються;
- людина падає на 2 – 3 хв.

*Перша допомога:*

- покласти хворого на спину з опущеною головою або з піднятими ногами;
- полегшити дихання, розстебнувши одяг, відкрити вікно;
- піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом, оцтом;
- побризкати холодною водою;
- розтерти кінцівки рушником, прикласти грілки до ніг;
- якщо свідомість не повертається, можна розтирати мочки вух, бити по щоках;

➤ якщо почалось блювання, людину необхідно перевернути на бік;

➤ якщо свідомість не повертається, необхідно викликати швидку допомогу та проводити реанімацію (штучне дихання та зовнішній масаж серця).

**Судоми** — це напади болючих неконтрольованих скорочень однієї або кількох груп м'язів кінцівок. У здорових людей можуть бути після тривалого фізичного навантаження, у хворих — унаслідок зниження рівня кальцію в крові, порушення водно-сольового балансу, захворювання травного каналу, ЦНС, порушення периферичних судин, наслідки перенесених черепно-мозкових травм, переломи, хвилювання.

При місцевих судомах необхідно розтерти кінцівку, можна її вколоти.

При *загальних судомах* необхідно:

- хворого вкласти на спину, голову повернути набік, підкласти під неї що-небудь (щоб не захлинувся блювотними масами і не травмувався);
- полегшити дихання, розстебнувши одяг;
- зняти протези (зубні);
- між зубами вставити ложку або паличку, обгорнуту тканиною, щоб не прикусив язика;
- хворого притримувати, не торсати, щоб не травмувався;
- у разі загрози життю — проводити реанімацію (штучне дихання та зовнішній масаж серця) — *не можна давати нюхати нашатирний спирт*;
- якщо судоми вперше, з незрозумілої причини, часті — обов'язково викликати швидку допомогу;
- після нападу промити рот, змастити антисептиками, дати поспати.

**Перегрівання, тепловий та сонячний удар** можуть бути спричинені підвищеною температурою повітря, високою вологістю, тривалим перебуванням у душному приміщенні чи на сонці.

*Ознаки перегрівання:*

- загальна слабкість;
- нудота;
- головний біль;
- запаморочення.

*Перша допомога при перегріванні:* обмахувати рушником, газетою, змочувати голову і обличчя водою, холодні примочки на область шиї та серця, можна повністю загорнути в мокре простирадло або облили холодною водою.

*Ознаки теплового та сонячного удару:*

- марення;
- судоми;
- порушення слуху та зору;
- втрата свідомості;
- дихання поверхневе, прискорене;
- обличчя бліде з синюшним відтінком;
- шкіра суха і гаряча або покрита липким потом;
- є небезпека припинення дихання, оскільки може запасти язик.

*Перша допомога при тепловому та сонячному ударі:*

- постраждалого покласти в тіні або прохолодному місці з валиком під плечима;
- охолоджувати водою або льодом;
- якщо людина не опритомнює — викликати швидку допомогу;
- якщо відсутнє дихання та серцебиття — починати штучне дихання та масаж серця.

**Утоплення.** Рятувати потопачого треба дуже швидко, бо смерть від паралічу дихального центру може настати вже через 4 – 5 хв, а серцева діяльність зберігається лише 15 хв. Необхідно підплисти ззаду, обхопити людину під пахвами або вхопити за волосся так, щоб голова була над водою, повернути обличчям вгору і плисти до берега, не даючи потопачому вхопитись за вас.

Витягнувши потерпілого з води, необхідно прочистити порожнину рота та глотки від слизу, піску тощо, потім швидко видалити воду з дихальних шляхів (перевернути на живіт, перегнути через своє коліно, щоб голова звішувалась донизу і кілька разів натиснути на спину).

Після цього потерпілого швидко перевертають обличчям вгору і проводять штучне дихання і масаж серця. Крім того, знявши одяг, енергійно масажують шкіру сухим рушником або одягом для швидшого відновлення кровообігу, одночасно зігріваючи, обклавши сухим одягом або теплими речовинами. Якщо у потерпілого шкіра бліда, то це означає, що вода ще не потрапила до дихальних шляхів і в легені, тому ваші дії швидко повернуть людину до життя. У неї може початись блювання, треба бути готовими до цього (повернути голову набік).

Синя шкіра людини та виділення з рота та носа пінистої рідини свідчать, що вода заповнила легені, і допомогти може лише кваліфікована медична допомога (не завжди).

**Повішення.** Терміново звільнити з петлі, перерізавши шнурок (необхідно підтримувати потерпілого знизу, щоб він не впав). При своєчасному виявленні повішеного (до виникнення ознак біологічної смерті) відразу ж починають проведення реанімаційних заходів, розтирають тіло, дають вдихнути нашатирний спирт. Обов'язково слід викликати швидку допомогу.

**Ураження електричним струмом.** У місцях контакту електричного струму високої напруги з тілом розвиваються опік, набряк, на шкірі можуть бути червоні смуги у вигляді гілок дерева («малюнок блискавки»), іноді обуглювання, у тяжких випадках — судоми, втрата свідомості, смерть.

**Перша допомога при ураженні електричним струмом.** Необхідно терміново перервати контакт із джерелом струму: вимкнути струм, відкинути провід сухою дерев'яною палицею, перерубати провід лопатою із сухою дерев'яною ручкою, при цьому необхідно забезпечити себе, бо тіло потерпілого — це добрий провідник (одягнути гумові чоботи або взуття на товстій гумовій подошві, стати на суху дерев'яну дошку, одягнути товсті гумові або сухі товсті вовняні рукавиці, обгорнути руку товстим шаром вовняної або шовкової тканини). Якщо людина в свідомості, але через спазм м'язів не кидає джерело струму, необхідно дати чіткі вказівки щодо цього. Якщо людина без свідомості, то необхідно відразу ж починати штучне дихання та зовнішній масаж серця. На обпечені ділянки накладають стерильні пов'язки і людину відправляють у лікарню (бо зупинка серцевої діяльності може настати і через кілька годин після травми).

**Здавлення** — тяжка травма кінцівки (шок), за якої відбувається розчавлення м'язів, підшкірно-жирової клітковини, судин, нервів внаслідок тиснення великих вантажів. При цьому розвивається шок з подальшим отруєнням організму продуктами розпаду м'яких тканин. Порушується функція нирок — зменшується виділення сечі, вона стає бурого кольору; з'являються блювання, марення, втрата свідомості, може настати смерть.

**Перша допомога.** Необхідно терміново витягнути потерпілого з-під завалу, на уражену кінцівку накласти джгут для запобігання поширенню продуктів розпаду по всьому організму, кінцівку обкласти льодом або тканиною, змоченою холодною водою. Під джгут необхідно підкласти записку із зазна-

ченням, коли його було накладено. Хворого, поклавши на носі, транспортують до лікарні.

**Отруєння.** Головну роль при отруєннях відіграють шкідливі речовини, які потрапляють в організм людини із зовнішнього середовища, а також різні отруйні речовини, що утворюються в самому організмі в процесі його життєдіяльності, якщо їх вчасно не знешкодити. До отруйних речовин, що потрапляють із зовнішнього середовища, відносять ліки в дозах, більших за гранично допустимі (такі отруєння часто бувають у дітей при зберіганні ліків у легкодоступних для них місцях), промислові отрути, отрути, що використовуються у сільському господарстві. Небезпечні також отруєння продуктами, отриманими від хворих тварин або зараженими у процесі приготування або транспортування їжі, отруєння грибами, газами (чадний газ), хімічними речовинами (етиловим та метиловим спиртом, кислотами, лугами, антифризом), отруєння зміїною отрутою.

*Побутове харчове отруєння*, як правило, спричинюється стафілококами, ентерококами та іншою мікрофлорою (сальмонели, шигели та ін.), що у великій кількості містяться у харчових продуктах (молочні продукти — сметана, сир; тістечка, компоти, холодні закуски), при приготуванні чи зберіганні яких не було дотримано санітарно-гігієнічних правил. При цьому виникають біль у животі, багаторазове блювання і нудота, підвищення температури тіла, прискорене дихання та серцебиття, слабкість, іноді — судоми.

*Перша допомога при харчовому отруєнні або отруєнні речовинами, що потрапили в організм через рот.* Насамперед, крім виклику «швидкої допомоги», необхідно якомога швидше звільнити шлунок від отруйної речовини. Для цього викликають блювання або роблять беззондове промивання шлунку: хворому дають випити 1–2 склянки сольового розчину (1/2 чайної ложки кухонної солі на 1 склянку води). Цю процедуру повторюють 5–6 разів. Після цього можна дати адсорбуючі речовини: 4–5 таблеток. Також рекомендується дати послаблюючі: сульфат магнію (30 г на 1 склянку води). Якщо у хворого різко бліде або сіре обличчя, швидкий та слабкий пульс, його кладуть на спину з піднятими ногами і дають стимулюючі серцево-судинні препарати (кофеїн, камфору, кордіамін). У разі слабого дихання дають вдихнути випари нашатирного спирту, можна побризкати обличчя водою. Якщо хворий втрачає свідомість, необхідно перейти до реанімаційних заходів.

Серед отруєнь газами як в побуті, так і на виробництві перше місце посідають *отруєння чадним газом* (окис вуглецю), який утворюється внаслідок неповного згоряння різних видів палива. Таке може статись при працюючому моторі машини в закритому приміщенні (гаражі), при пічному опаленні, коли занадто рано закривають пічну трубу. В легких випадках виникають головний біль, пульсація у скронях, шум, важкість у голові, нудота, серцебиття. У разі сильного отруєння з'являються сонливість, короткотривала втрата свідомості, блювання, важкість у грудях, задишка; в дуже тяжких випадках виникають судоми, паралічі, кома, може настати смерть. Колір шкіри спочатку яскраво-червоний, потім блідий. Отруєння розвивається через здатність чадного газу з'єднуватись з гемоглобіном крові, що не дає можливості гемоглобіну переносити кисень. Настає гостра киснева недостатність — гіпоксія.

*Перша допомога при отруєнні чадним газом.* Насамперед необхідно винести потерпілого на свіже повітря, розстебнути одяг; покласти холодний компрес на голову та груди, в разі збереження свідомості дати випити чай чи каву; непритомному потерпілому дають вдихнути випари нашатирного спирту. За відсутності дихання вдаються до штучного дихання, в разі потреби — закритого масажу серця. Слід пам'ятати, що алкоголь у таких випадках протипоказаний, бо може посилити дію чадного газу; помічено, що в стані сп'яніння людина може загинути і при невеликій концентрації чадного газу в повітрі.

Також можливі отруєння іншими газами: хлором, бромом та ін. При цьому виникають чхання, сльозотеча, слинотеча, кашель, задишка, блювота. *Перша допомога:* терміново винести або вивести потерпілого з зони дії газу; зняти одяг, на якій могли потрапити отруйні випари чи гази; слизові оболонки промити 2%-м розчином соди (1 чайна ложка на 1 склянку води); такий самий розчин можна використати і для вдихання (у вигляді пари). У разі виникнення ознак ураження травного каналу (нудота, блювання) промивають шлунок, хворому дають випити 5 – 6 таблеток активованого вугілля.

*Отруєння алкоголем* (етиловим спиртом) — це найпоширеніше побутове отруєння. Для нього характерні запах алкоголю з рота, збудження, головний біль, почервоніння, а потім збліднення обличчя, холодна липка шкіра, блювання з алкогольним запахом блювотних мас, шумне сповільнене дихання. У тяжких випадках отруєння збудження змінюється в'ялістю, загальмованістю, яка переходить у кому; можливі судоми, марення, галюцинації (смертельною вважають дозу в 6 – 8 г чистого спирту, або 15 – 20 г на 1 кг маси тіла 40%-ї горілки).

*Перша допомога при алкогольному отруєнні.* Потерпілого необхідно покласти, звільнити від одягу, забезпечити максимальний приплив чистого повітря, прикласти лід до голови (при червоному обличчі), грілки до ніг, дати вдихнути випарів нашатирного спирту (а також випити до 10 крапель на 1 склянку води), кілька разів промити шлунок теплою водою із додаванням 1 – 2 ложок соди (якщо потерпілий при свідомості), потім дати послаблюючі, активоване вугілля. У дуже тяжких випадках виникає потреба в проведенні штучного дихання та закритого масажу серця.

Особливо небезпечне *отруєння метиловим спиртом*, який використовують як розчинник для різних лаків і фарб та входить до складу денатурованого спирту. Небезпека полягає в тому, що ознаки отруєння можуть виникнути не відразу, а через кілька годин (головний біль, болі в животі, задишка, ціаноз, судоми, ниткоподібний пульс, втрата свідомості). Таке тяжке ускладнення, як різке погіршення зору, аж до повної його втрати може настати вже при вживанні 8 – 10 г метилового спирту.

*Перша допомога при отруєнні метиловим спиртом.* Крім заходів першої допомоги, передбачених при алкогольному отруєнні, потерпілому необхідно давати пити розчин соди (1 чайну ложку на 1/2 склянки води) кожну годину. Варто пам'ятати, що під маскою алкогольного отруєння можуть приховуватись іноді навіть дуже тяжкі травми, які необхідно виявити при наданні допомоги людині в стані алкогольного сп'яніння.

*Кислоти і луги.* До отрут, яким властива сильна припікаюча дія, відносять міцні кислоти (азотну, хлористоводневу, сірчану, оцтову, лимонну та ін.) і луги (їдкий натр, розчин аміаку).



Найчастіше трапляються отруєння оцтовою кислотою внаслідок вживання оцтової есенції. Вони бувають легкими, середньої тяжкості і тяжкими, залежно від кількості випитої есенції. Усі кислоти і луги, потрапивши в організм, спричинюють опік слизової оболонки порожнини рота, глотки, гортані, стравоходу, шлунка. Всмоктування самої отрути і продуктів тканинного розпаду зумовлює тяжку картину загального отруєння організму.

Мінеральні кислоти справляють більш виражену припікаючу дію на слизові оболонки; органічні — загальну дію і спричинюють гостру ниркову та печінкову недостатність.

Відразу ж після приймання кислоти виникає різкий біль у горлі, за грудниною та в надчеревній ділянці. Розвивається сильне блювання, часто з кров'ю. Блювотні маси при цьому коричневого кольору. З'являються слизово-кров'яністі випорожнення. Починає сильно текти слина, а через блювання хворий не може її проковтнути. Утруднюється дихання, слина разом з повітрям потрапляє в дихальні шляхи, може виникнути ядуха. Якщо кислота потрапляє в гортань чи трахею, вона спричинює набряк цих органів. Голос стає хрипким або зникає. Різке звуження голосової щілини призводить до тяжкого дихання. Стан хворого дуже тяжкий. При огляді його часто можна спостерігати опіки підборіддя, шиї, грудної клітки. Слизова оболонка рота набрякла, почервоніла, кровоточить, покрита коричневими кірками.

Характерно, що при отруєнні азотною кислотою язик і порожнина рота жовтого кольору, а при отруєнні хлористоводневою і сірчаною кислотами — чорного. Обличчя бліде, температура тіла підвищена, пульс слабкий, частий.

Якщо допомогу при отруєнні кислотами або лугами надано пізно, у стравоході, шлунку виникають рубці, що потребує складного хірургічного втручання. До приходу лікаря шлунок слід промити водою з додаванням до неї магнію сульфату (30 г на 200 мл води) або слабким розчином калію перманганату. Половину розчину хворому дають випити відразу, другу — по одній столовій ложці кожні 10 хв. Слід давати хворому пити багато води зі слабким розчином магнію сульфату і льодом, молоко, яечний білок. З лугів рекомендують 1%-й розчин їдкого натру. Потім дають обволікаючі засоби — молоко, олію, сирі яйця. Можна також використовувати гуміарабік, відвар конопляного сім'я (по 1 столовій ложці через кожні 5 хв), дають ковтати шматочки льоду. Щоб зменшити всмоктування отрут, дають активоване вугілля, 2 – 3 яечні білки, розведений крохмаль, відвар сім'я льону. Для швидкого виведення шкідливих речовин з кишок потерпілому дають сольові проносні, для виведення з крові — гарячий липовий чай, ацетилсаліцилову кислоту.

У разі отруєння лугами шлунок промивають підкисленою водою (100 мл оцту на 1 л води) до припинення блювання. Промивання треба робити навіть при кривавому блюванні. Слід уживати багато молока і слизових рідин, лимонний і апельсиновий соки, 1%-й розчин лимонної або оцтової кислоти, ковтати шматочки льоду. Якщо свідомість порушена, потерпілого кладуть на спину, повертають голову набік, щоб уникнути у разі появи блювання затікання блювотних мас у трахею.

При отруєнні грибами виникають посилене слиновиділення, нудота, блювання, підвищення температури тіла, пітливість, потім бурчання кишок, часті водяністі випорожнення. З'являються ознаки нервово-психічних розладів, зокрема галюцинації. До приходу лікаря необхідно промити шлунок

хворого водою або слабким розчином калію перманганату. Потерпілого кладуть у ліжку, до ніг прикладають грілку, дають багато молока, міцний чай, активоване вугілля. Для видалення отруту із кишок необхідно прийняти сольове проносне, зробити очисну клізму.

**Отруєння від укусу змії.** Під час укусу потерпілий відчуває біль, потім — свербіння. З часом з'являються набряк та почервоніння шкіри. Ранка на місці укусу тривалий час кровоточить, шкіра навколо неї стає синюшною. З'являються слабкість, серцебиття, сонливість, спрага, підвищується температура тіла. У тяжких випадках може порушитися дихання.

Насамперед необхідно енергійно відсмоктати вміст ранки. З цією метою можна застосувати в кілька шарів складену марлю або полотно і зробити відсмоктування ротом. Не слід зупиняти кровотечу з ранки, оскільки з кров'ю виділяється й отрута. На півгодини можна накласти джгут. Рекомендується обмежити рухи потерпілого, підв'язати уражену кінцівку. Для зменшення всмоктування отрути і розвитку набряку прикладають холодні компреси або лід. Необхідно давати багато пиття і якнайшвидше доставити потерпілого до медичного закладу для введення специфічної сироватки. У разі потреби вдаються до вентиляції легенів і закритого масажу серця.

**Отруєння від укусу оси.** Ужалення супроводиться різким болем, почервонінням і набряком на місці пошкодження, тахікардією. При укусі слизової оболонки рота може розвинутися набряк гортані.

До приходу лікаря хворому передусім забезпечують спокій і видаляють жало за допомогою пінцета. Категорично забороняється натискувати на жало пальцями, щоб не видавити його вміст у ранку. На місце пошкодження накладають холодні компреси або лід, примочки з розведеного спирту, горілки, розчину нашатирного спирту, калію перманганату, перекису водню. Потерпілому дають випити гарячого чаю, димедрол.

**Розтягнення суглобів.** Характерні ознаки — різкий біль, обмеженість рухів і набряки. Якщо є підшкірний крововилив, шкіра синіє. Потрібно негайно накласти помірно тугу пов'язку і звернутися до лікаря.

**Вивих.** У разі цієї травми дуже різкий сильний біль заважає будь-якому рухові, тому слід забезпечити цілковиту нерухомість за допомогою накладеної шини.

**Перелом.** Ті самі ознаки, що і при вивиху. Передусім потрібно зафіксувати травмовану частину тіла за допомогою шини, дошки тощо. Ні в якому разі не можна вправляти кістки самостійно. Якщо є відкрита рана, потрібно накласти пов'язку зі стерильного матеріалу. При дуже сильних болях можна дати потерпілому анальгін.

**Засоби зупинення кровотечі.** Кровотечі бувають чотирьох видів залежно від того, які кровоносні судини ушкоджені: артеріальні, венозні, капілярні та паренхіматозні. А залежно від того, куди виливається кров, — двох видів: зовнішні і внутрішні.

Дуже важливо розрізняти *артеріальну* і *венозну* кровотечі. По-перше, за кольором крові: артеріальна кров яскраво-червона, а венозна — темно-червона. По-друге, за характером виливання: артеріальна кров викидається сильним пульсуючим струменем у вигляді фонтана чи дуги, а венозна — безперервно, без пульсації. Для зупинення артеріальної кровотечі слід стиснути артерію вище від місця поранення, а венозної — стиснути вену нижче від місця поранення. При опусканні кінцівок униз венозна кровотеча поси-

люється, а при підніманні вгору — зменшується або й зовсім припиняється. Отже, перша долікарська допомога при венозній кровотечі полягає в тому, щоб підняти уражену кінцівку вгору і накладити на рану тугу пов'язку, а допомога при кровотечі з артерій нижніх і верхніх кінцівок — щоб накладити джгут. Правила такі: джгут накладають над раною, якомога ближче до неї. Для знекровлення кінцівку трохи піднімають і кілька разів обмотують її розтягненим джгутом. Слабо накладений джгут посилює кровотечу. Необхідно зазначити час накладення джгута, бо його не можна тримати довше ніж півтори години.

Один із способів тимчасового зупинення артеріальної кровотечі — закрутка. Для цього косинку чи хустку накладають на кінцівку вище від місця кровотечі, зав'язують спочатку вільно, а потім у петлю вставляють палицю і закручують косинку або хустку доти, поки припиниться кровотеча.

Якщо кров сочиться ніби з губки, а відтінки її кольору змінюються — то світлішають, то темнішають, то це свідчить, що пошкоджені капіляри, тобто про *капілярну* кровотечу. Уражене місце слід обробити тампонами з перекисом водню і накладити на нього тугу пов'язку.

Важливо знати, що при кровотечі з носа ні в якому разі не можна лягати на спину (аби не захлинутися кров'ю). Краще сидіти або стояти, заклавши в ніздрю тампон із перекисом водню.

*Паренхіматозну* кровотечу (при пораненні печінки, нирок, селезінки та ін.) зупинити без медикаментозних засобів не можна. При кровотечах із травного каналу необхідна якнайшвидша госпіталізація, а до того — повний спокій і холод на живіт.

**Асфіксія.** Загальні ознаки — утруднення дихання, воно стає шумним, булькаючим, можлива поява піни на губах, синюшність обличчя, губ, нігтів пальців, неспокій, зниження рівня контактності. Бувають також непритомність і зупинка дихання. Слід негайно усунути причини удушшення, очистити дихальні шляхи, забезпечити доступ достатньої кількості свіжого повітря. Якщо потерпілий у непритомному стані, необхідно покласти його в зручне положення, перевірити, чи він дихає. Якщо ні, то треба зробити штучне дихання.

*Сторонній предмет у трахеї, бронхах або стравоході* ні в якому разі не можна витягати самостійно. У таких випадках необхідна термінова медична допомога. Щоб запобігти потраплянню стороннього предмета в трахею, бронхи або стравохід, треба їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу, не відволікатися і не розмовляти за їдою; не тримати у губах чи зубах цвяхи, ручки, скріпки, кнопки тощо; не дозволяти дітям гратися намистинками, гудзиками та іншими дрібними предметами.

**Опіки.** По-перше, необхідно негайно припинити дію причини опіку (відключити від мережі джерело електроенергії, усунути палаючі предмети тощо). По-друге, одяг, що прилип до шкіри, потрібно дуже обережно видалити, найкраще розривавши його. Опалені ділянки шкіри і слизової оболонки не чіпати руками!

При хімічних опіках уражене місце швидко промити водою. Якщо опік поверхневий, без порушення цілісності шкіри, таке місце можна змастити нейтральним жиром (чистим вазеліном).

У разі опіків негашеним вапном його необхідно змити олією. Потім уражене місце накрити відпрасованим клаптиком тканини або стерильною ма-

рлею. Ні в якому разі не змащувати це місце кисляком, смальцем тощо, а також не прикладати квашену капусту. При всіх видах опіків хворий повинен випити багато рідини. Якщо болі дуже сильні, можна дати потерпілому анальгін.

**Відмороження** — ураження тканин, спричинене дією низької температури. Найчастіше пошкоджуються кінцівки, відкриті ділянки тіла (обличчя, вуха), а також ділянки тіла, недостатньо захищені від дії холоду. Ступінь ураження залежить від температури навколишнього середовища, часу перебування на холоді, вологості, вітру, одягу і стану здоров'я потерпілого. Відмороження характеризується чергуванням блідості з почервонінням ураженої ділянки. Розвивається припухання та ущільнення шкіри. Потерпілий спочатку відчуває пекучий біль, «повзання мурашок», свербіння, пізніше втрачає чутливість. У разі сильного відмороження на місці пошкодження виникають пухирі зі світлим або коричневим вмістом. Поступове оніміння тканин, відсутність чутливості свідчать про їх омертвіння.

Під час надання допомоги насамперед необхідно зігріти потерпілого. Якщо є можливість, покласти в теплу ванну, температуру якої поступово підвищувати до 37 °С. Водночас обережно масажувати уражену ділянку. Перед розтиранням той, хто подає допомогу, повинен помити руки, протерти їх спиртом або горілкою. Розтирання проводять від периферії до центру.

У разі появи ознак відновлення кровообігу (почервоніння і потепління місця ушкодження) шкіру витирають, обробляють спиртом або горілкою, за відсутності пошкоджень — змащують вазеліном. Розтирати тіло снігом не рекомендується. За наявності пухирів уражене місце обробляють спиртом, а потім 5%-м розчином йоду, накладають чисту, бажано стерильну пов'язку. Потерпілого кладуть у ліжку, тепло закутують, дають пити гарячий чай, каву. До ніг та рук прикладають грілки.

Для місцевого зігрівання користуються гумовою грілкою, наповненою на дві третини гарячою водою. Щільно закривши грілку, обгортають її рушником. Зручнішою є електрична грілка, інтенсивність тепла якої регулюється і може підтримуватись постійно. В осіб, які сплять або непритомні, для уникнення опіків місця прикладання грілки необхідно змінювати.

До ураженого місця можна також прикладати зігріваючі компреси. Для цього беруть шматок цупкої тканини або марлі, складений у кілька шарів, вмочують у гарячу воду (горілку, розведений спирт) і добре викручують. Поверх серветки накладають провощений папір і вату. Для утримання компресу накладають бинтову пов'язку.

Уражену кінцівку краще покласти на підвищення для доброго відтоку крові. Зігрівати її біля електричної плитки або грубки треба обережно, оскільки у потерпілого може бути знижена або зовсім утрачена чутливість, що призведе до виникнення опіків. У разі замерзання потерпілому надають таку саму допомогу, як і при відмороженні. Вживання алкогольних напоїв протипоказане, бо вони пригнічують нервову систему, що погіршує стан потерпілого.



## Список рекомендованої літератури до розділу I

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. — К., 1990. — 168 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.; Донецк, 2003. — С. 146 – 147.
3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. — М., 1999. — 551 с.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. — К., 2001. — 96 с.
5. Вебер М. Соціологія. Загальноісторичні аналізи. Політика / Пер. з нім. О. Погорілого. — К., 1998. — 18 с.
6. Вовк Х.К. Шлюбний ритуал та обряди на Україні // Студії з української етнографії та антропології. — К., 1995. — С. 219 – 323.
7. Гіденс Е. Соціологія / Пер. з англ. — К., 1999. — 667 с.
8. Грушевський М. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу. — К., 2001. — 96 с.
9. Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки, складові, напрями протидії / НАН України, Ін-т економіки. — К., 2001. — 560 с.
10. Калюжна Л.Д. ВІЛ та інфекції, що передаються статевим шляхом // Медичний Всесвіт. — 2003. — Т. 3. — № 1. — С. 88 – 92.
11. Кісь О. Подружні стосунки у традиційній українській сім'ї (до питання егалітарності) // Етнос. Культура. Нація (Матеріали наукової конференції) — Дрогобич, 1999. — С. 70 – 77.
12. Климишин И.А. Календарь и хронология. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 1985. — 320 с.
13. Климова С. Молодежь. Причины и поводы пьянства // Наука и жизнь. — 1990. — № 5. — С. 78 – 82.
14. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: Тексты, опросники, ролевые игры. — М., 1991. — 143 с.
15. Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М., 1988. — 207 с.
16. Коляденко В.Г., Степаненко В.И. Клинические проявления СПИДа на коже и видимых слизистых оболочках / Мистецтво лікування. — 2003. — № 5. — С. 24 – 29.
17. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. — К., 1997. — 80 с.
18. Кушнирук Ю.И. Здравствуйте, молодожены! — К., 1987. — 128 с.
19. Лапуж Ж. Идеал мурашника / Кур'єр Юнеско. — 1991. — № 4. — С. 16 – 20.
20. Леви-Строс К. Печальные тропики / Пер. с фр. — М., 1984. — 220 с.
21. Мацковский М.С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и практики. — М., 1989. — 112 с.
22. Москаленко В.Ф. Аналітичний огляд сучасної ситуації з контролю та подолання епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні // Медичний Всесвіт. — 2003. — Т. 3. — № 1. — С. 34 – 43.
23. Навчальний посібник з лабораторної діагностики ВІЛ-інфекція/СНІДу / В.М.Гирін, І.В.Дзюблик, В.Г.Порохницький та ін. — К., 1999. — 160 с.
24. Нейко Є.М. Долікарська допомога на дому. — 2-е вид., перероб. і доп. — К., 1984. — 32 с.
25. Перемогти СНІД: що потрібно? Глобальний огляд, проблеми і перспективи // Світ науки (Scientific American). — 2000. — 1(6). — С. 53 – 80.
26. Покровский В.В. Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИД. — М., 1996. — 246 с.
27. Порохницький В.Г., Вороненко С.Г. ВІЛ-інфекція: проблеми та перспективи боротьби з нею // Медичний Всесвіт. — 2003. — Т. 3. — № 1. — С. 56 – 69.
28. Прибиткова І.М. Основи демографії: Навч. посібник. — К., 1995. — 256 с.
29. Про становище сімей в Україні: Державна доповідь за підсумками 2000. — К., 2002. — 192 с.
30. Сексологія: Энцикл. справ. по сексологии и смежн. обл. Беларус. энцикл. / Редкол.: Б.М. Ворник и др. — 3-е изд. — Минск, 1995. — 351 с.
31. Сімейне право України: Підручник / За ред. В.С. Гопанчука. — К., 2002. — 304 с.
32. Сімейний кодекс України. — Х.: ТОВ «Одісеї», 2002. — 104 с.
33. Січинський В. Чужинці про Україну. Вибір з описів подорожей по Україні та інших писань чужинців про Україну за десять століть. — К.: Довіра, 1992. — 255 с.
34. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. — К., 2000. — 207 с.
35. Школа репродуктивного здоров'я «Шануй себе». — К., 2001. — 48 с.



## Розділ II

# ОСНОВИ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

### 2.1. СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ



Сім'я є моделлю суспільства на конкретному історичному етапі розвитку, відображає його моральні та духовні особливості, відіграє велику роль у ньому. Вона є первинною клітиною соціальних груп, класів, які утворюють соціальну структуру будь-якої країни. Життя більшості людей так чи інакше пов'язано з сім'єю — своєрідним мікросвітом, де переплітаються складні економічні, політичні, психологічні, ідеологічні, фізіологічні та інші соціальні проблеми. Будучи залежним від економічного становища країни, від політики, рівня культури, сімейне життя впливає на стан національної економіки, політичні події тощо.

Сім'я є могутнім соціальним феноменом, який найтісніше об'єднує людей у родинне гніздо на основі шлюбних і кровних взаємозв'язків. Сім'я — це святий вузол, що об'єднує людей у суспільстві.

#### Сім'я, побут, здоров'я дітей

Сім'я функціонує на основі спільного побуту, економічного, морально-психологічного укладу, виховання дітей, взаємної відповідальності. Вона забезпечує соціалізацію людини, самореалізацію особистості з усталеною поведінкою.

Життєдіяльність сім'ї реалізується через основні її функції: *матеріально-економічну* (бюджет сім'ї, організація споживчої діяльності, участь у суспільному виробництві, набуття професії, відновлення втрачених на виробництві сил); *житлово-побутову* (забезпеченість житлом, ведення домашнього господарства, організація побуту); *репродуктивну* (продовження людського роду); *комунікативну* (створення сприятливого сімейного мікроклімату, внутрішньосімейне спілкування, взаємовідносини сім'ї з мікро- і макросередовищем,

контакт із засобами масової інформації, літературою, мистецтвом); *виховну* (формування особистості дитини, передача їй соціального досвіду); *релактивну* (організація вільного часу та відпочинку)<sup>1</sup>.

Сім'я — це життєдайний осередок, що приводить на світ божий, плекає найвищу цінність людства — дітей, цвіт нації, майбутнє народу, завдяки яким кожен батько і мати мають реальну можливість повторити та продовжити себе у своїх потомках. Кожна людина є смертною. Але сім'я, рід, родина, народ — безсмертні. Невсипущою берегинею моральних чеснот, національних звичаїв і традицій, пам'яті предків, невтомною плекальницею родоводу, совісті та честі минулих, сучасних і прийдешніх поколінь є сім'я.

Найвидатнішою вихователькою підростаючих поколінь за всіх часів й у всіх народів, покровителькою високої духовності та гуманізму, національного духу, характеру, свідомості, психології і патріотизму теж є сім'я.

Сім'я — різновіковий колектив. Структура її багато в чому залежить від звичаїв, культурних і національних традицій, моральних та правових норм. У її межах формується система стосунків між старшими та молодшими, батьками і дітьми, що визначає психологічний клімат у сім'ї. Тут формується світогляд дитини, ставлення до навколишнього світу. Спільне ведення домашнього господарства впливає на рівень матеріальної забезпеченості, можливості самореалізації особистості, її смаки, уподобання, ціннісні орієнтації, культуру. У сім'ї дитина набуває вмінь і навичок різних видів суспільної діяльності, насамперед навичок людського спілкування. Поступово в неї формується досвід сімейного життя, ставлення до родини.

Родовід вихователів йде від батька, матері, сім'ї. Спільними зусиллями кожен народ протягом своєї багатовікової історії створив власну національну виховну систему, наділену як загальнолюдськими здобутками, так і самобутніми творчими знахідками.

«Незважаючи на схожість педагогічних форм усіх європейських народів, — зазначав К.Д. Ушинський, — у кожного з них своя особливість, своя національна система виховання, своя особлива мета і свої особливі засоби досягнення цієї мети»<sup>2</sup>.

Сучасні обставини національного відродження та подальшого розвитку духовної культури українського народу зумовили гостру потребу в активізації освіти і патріотичному вихованні. Сьогодні необхідно відродити традиційний статус української родини з її непорушним авторитетом, подружньою вірністю, любов'ю до дітей і відданістю святому обов'язку їх виховання, повагою до батьків і материнським покликанням жінки; підняти роль чоловіка — дружини, батька — матері в створенні та захисті домашнього вогнища, забезпечуючи на їх взірцевому прикладі моральну підготовку молоді до подружнього життя; відновити та зміцнити те вічне, на чому тримається людство, що ніколи не старіє.

Зразковим для нас повинен стати приклад тих країн і народів, де дбайливо бережуть старовину, власну національну культуру. Тоді й помисли нашого

---

<sup>1</sup> Волкова Н.П. Педагогіка: Навч. посібник. — К, 2001. — С. 220.

<sup>2</sup> Ушинський К.Д. Про народність у громадському вихованні // Вибр. пед. твори: В 2-х т. — К., 1983. — Т. 1. — 87 с.

народу, дітей, молоді сприятимуть шанобливому ставленню до предків, родинно-побутових звичаїв і традицій, до того вічного, що має могутнє виховне значення. Тоді ми не знатимемо варварських руйнувань природи, історичних та культурних пам'яток, храмів, церков, монастирів, могил, кладовищ, національних святинь, відречень від національних символів, рідної мови.

З давніх-давен серед українців виник і утвердився погляд на сім'ю та рід як на святиню, а на виховання дітей — як на святий обов'язок батьків. Велич і красу сім'ї українці підносять до найвищих висот — як ознаку особливого авторитету та ролі в житті людини. Прикладом може бути опоетизовано-персоніфікований образ сім'ї:

*У першому — красне сонце,  
У другому — ясен місяць,  
А в третьому — дрібні зірки.  
Ясен місяць — пан господар,  
Красне сонце — жона його,  
Дрібні зірки — його дітки.*

Погляди на сім'ю в українців тісно переплітаються з оцінкою роду — кровної і свояцької єдності роду поколінь, які генетично походять від одного предка, усіх родичів, рідних. А звідси поширені серед народу стійкі вислови: «від роду до роду», «з роду в рід» — у всіх поколіннях, з покоління в покоління, від батьків до дітей; «з самого роду» — від народження. Коли комусь судилося щось від народження, то кажуть: «Так на роду написано». Одинокую людину, яка не має ні батька, ні родичів, характеризують: «ні роду, ні плоду», «ні роду, ні племені», «без роду й племені». Про родинні зв'язки у житті кожної людини кажуть: «Яке коріння, таке й насіння», «Який рід, такий плід», «Чий корінь, того й плід» тощо.

Народних афоризмів, що відображують інституцію роду й сім'ї, в українському фольклорі (казках, легендах, прислів'ях, приказках, піснях, думках) дуже багато. Любов, шана і повага до сім'ї, до роду не приходять самі по собі — їх виховують. Це той природний і надійний шлях, який дитина засвоює змалку і усвідомлює свою приналежність до родини, роду, а через них — до рідного народу, української нації.

Продовження родини, народу, нації — у дітях. Увіковічення міжпоколінних зв'язків, збереження історичної пам'яті, духовної та матеріальної культури, примноження корисних винаходів попередніх поколінь — у дітях.

Одним із основних чинників, що виховують дітей у сім'ї, є побут. Побут — це уклад повсякденного життя, безпосередньо пов'язаний з відтворенням як самої людини, так і народу, нації в цілому, із задоволенням матеріальних і духовних потреб людини. На кожному історичному етапі розвитку суспільства побут має свої певні властивості. На характер родинного побуту впливають соціальні умови та матеріальне становище сім'ї, її місце проживання, рівень культури та вид занять. Суспільство, родина, життя кожної людини, а отже, і виховання дітей у сім'ї без побуту обійтися не можуть. Підвищення культури сім'ї визначається поліпшенням її побуту.



Дитячий побут — це сукупність матеріальних і культурних умов, у яких дитина живе, це стан задоволення її реальних потреб щодо догляду, харчування, одягу, житла, предметів хатнього вжитку, охорони здоров'я, а також засвоєння духовних благ, культури живого спілкування, відпочинку, ігор і розваг.

Затишна домашня обстановка облагороджує дітей. Наявність у їхньому розпорядженні тільки потрібних предметів привчає їх до охайності, ощадливості та бережливості. Безсмакове, функціонально невиправдане нагромадження в оселі різних предметів — шкодить вихованню.

Під постійним впливом побуту формуються міжособистісні стосунки людини, ціннісні орієнтації та культура спілкування, певний спосіб життя та життєва позиція особистості.

Домашній побут відіграє надзвичайно велику виховну роль. Проте велике значення має лише той родинний побут, який доцільно організований, за якого немає нічого зайвого, оскільки кожна річ і кожний предмет мають своє призначення і своє місце, коли створено нормальні умови для життя, домашньої праці, споживання, відпочинку тощо.

Сучасний побут в Україні виступає в основних формах: сімейний, суспільний і виробничий. У структурі побуту виділяють два аспекти: матеріальний і духовний — і (відповідно з його суб'єктами) побут особи, соціальної групи, верстви або суспільства.

Сімейний побут характеризується індивідуальними і груповими (звичайно, у межах сім'ї) формами задоволення потреб, організації відпочинку, дозвілля, внутрішньосімейними нормами міжособистісних відносин, культури спілкування і потреб, властивих певному мікроосередку.

Суспільний побут охоплює державно-соціальні форми задоволення потреб людей, організації різноманітних побутових послуг, а також основні принципи і норми людського співжиття, духовно-моральні цінності, що впливають на свідомість і поведінку членів суспільства. Сюди можна віднести і нові громадянські звичаї, свята, обряди, традиції.

Виробничий побут (фабрично-заводський) — це організація безпосередньо за місцем праці, харчування і відпочинку працівників, постачання їм продуктів, забезпечення медичним обслуговуванням, дитячими яслами і садками, таборами відпочинку для дітей, пансіонатами та ін.

Форми побуту перебувають між собою в тісному взаємозв'язку. Сімейний побут залежить від рівня організації громадської служби побуту і якості наданих нею послуг. У свою чергу, матеріальний аспект суспільного побуту не може успішно розвиватися без урахування попиту населення на ті чи інші види побутових послуг, а його духовні устої зазнають впливу норм і правил співжиття, що складається і функціонує у сфері сімейного побуту. Подальше удосконалення побуту впливає на розвиток сім'ї.

Докорінні перетворення у сфері побуту, здійснювані в процесі формування демократичного суспільства з широкими ринковими відносинами і зв'язками, спрямовані на усунення контрастів і повсякденному житті різноманітних соціальних спільностей населення, на забезпечення фактичної рівності жінки з чоловіком, на утвердження в побуті нових духовно-моральних основ, зростання питомої ваги і ролі суспільних форм обслуговування і задоволення потреб

людей, неухильне піднесення матеріального добробуту і духовної культури народу. З приватної справи побут перетворюється на предмет уваги держави, суспільства. Держава бере на себе основне піклування про задоволення найважливіших життєвих потреб своїх громадян: забезпечення житлом, комунальними послугами, медичним обслуговуванням; створення умов для поліпшення здоров'я, культурного відпочинку тощо, тобто формування таких чинників, які б сприяли гармонійному розвитку особи, зростанню її потреб та їх задоволенню. Соціальна політика в сучасній Україні спрямовується на поліпшення побутових умов громадян, підвищення рівня освіти і культури населення, подальший розвиток охорони здоров'я, санаторно-курортного лікування і відпочинку, удосконалення системи соціального забезпечення, розвиток сфер обслуговування та ін. Нині ж рівень системи соціального розвитку України низький. Багато ще негараздів і труднощів переживають люди — це є відображенням затяжної економічної і політичної кризи.

Побут — це зумовлена способом виробництва матеріальних благ і рівнем соціально-економічного і культурного розвитку суспільства сфера соціального життя, що є сукупністю способів і форм задоволення особистих матеріальних і духовних потреб людей. Характер побуту і його структура визначаються не тільки способом виробництва, а й соціальним становищем кожного індивіда, соціальними відмінностями, культурою суспільства. Побут — соціальне явище, що має досить стійкий характер. Кожна соціально-економічна система суспільства характеризується своїм типом соціальної організації побуту. Форми побуту зумовлюються соціально-економічним характером і політичним режимом суспільства. Тому країни, що відрізняються політичними й економічними системами, мають різні типи побуту, які є відображенням властивих суспільству соціально-політичних відносин і суперечностей.

### Фізична культура в сім'ї

Сім'я, родина мають забезпечити способи, форми й методи повноцінного фізичного розвитку дітей, охорону та зміцнення їхнього здоров'я. Педагогічна діяльність повинна забезпечити зв'язок фізичного виховання з розумовим і трудовим. Батьки мають добиватися усвідомлення дітьми ролі фізичної культури в розвитку особистості, свідомого ставлення до свого здоров'я як необхідної умови підготовки до суспільно корисної праці, служби в армії і захисту Батьківщини.

Фізична культура — це не тільки ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо. Вона охоплює всі ділянки індивідуальної та суспільної гігієни людини. До неї відносять правильний режим праці й відпочинку, використання природних сил (сонця, води, повітря) для оздоровлення й загартування організму.

Великого значення батьки повинні надавати фізичному вихованню дитини. Фізичним вихованням у сім'ї називаємо діяльність батьків, спрямовану на зміцнення здоров'я, сили та досягнення правильного розвитку дітей.

Кожен хоче бачити свою дитину здоровою, сильною, загартованою, спритною та витривалою — готовою до повноцінного особистого життя, праці, переборення різних труднощів тощо. Отже, фізичне виховання — це система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, гармонійного розвитку форм, розвиток фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Його завданням є ство-

рення сприятливих умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, засвоєння знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенційних можливостей.

Основними засобами фізичного виховання є:

- теоретичні відомості (гігієна загальна і фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами);
- заняття гімнастикою (вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку дитини: вправи на формування правильної постави, вправи на розвиток рівноваги тощо);
- рухові ігри (розвиток кмітливості, спритності, швидкості дій дитини, виховання дисциплінованості);
- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол);
- катання на лижах, ковзанах, плавання тощо.

Заняття фізичною культурою вдома, у навчальних та інших виховних закладах проводять систематично протягом року з урахуванням пори року.

До фізичного виховання відносимо також гімнастику, туризм і спорт.

З педагогічного погляду цінність гімнастики полягає в тому, що вона здатна вибірково впливати на організм чи на розвиток його основних систем і функцій. Гімнастика буває основною, гігієнічною, спортивною, художньою, виробничою, лікувальною. Переважна більшість займається основною гімнастикою (шикування і перешикування, вправи з предметами і без них, біг, стрибки, метання, елементарні акробатичні вправи тощо). Вона сприяє формуванню життєво необхідних рухових навичок, розвиває фізичні сили дитини, кмітливість, спритність, ініціативу, робить дужими. Гімнастика має велике оздоровче й гігієнічне значення.

Туризм — чудовий засіб активного відпочинку. Його здійснюють у вигляді пішохідних, водних, лижних, велосипедних та інших мандрівок. Усі ці види зміцнюють здоров'я й загартовують організм. Туризм має також велике пізнавальне значення.

Туризм — це прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організують для ознайомлення дитини з рідним краєм, природними, історичними та культурними пам'ятками нашої країни, завдяки яким діти вчаться бути витривалими, набувають досвіду колективного життя і діяльності, відповідального ставлення до природи, любові і поваги до історичного минулого.

Рухливі та спортивні ігри посідають значне місце у фізичному вихованні дитини. Більшість із них пов'язана з бігом, стрибками, метаннями, лазінням тощо. Вони розвивають вправність, координацію рухів, загартовують організм, виховують волю й почуття колективізму.

Спорт, на відміну від фізичної культури, завжди пов'язаний із досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Під час тренувань, а особливо змагань, діти долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють і розвивають рухові й морально-вольові якості.

Отже, спорт — це заняття фізичними вправами, що поряд зі зміцненням здоров'я, розвитком фізичних якостей та рухової здатності ставить за мету досягнення спортивних результатів. Різноманітність фізичних вправ, що їх застосовують у процесі фізичного виховання, зумовила й різноманітність видів спор-

ту: легка атлетика (біг, стрибки, метання), спортивна гімнастика, ходьба на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, веслування тощо.

Природні чинники фізичного виховання — сонце, повітря, вода виступають невід'ємними компонентами всіх видів рухової діяльності дітей, посилюючи оздоровчий вплив на них. Крім того, вони є джерелом спеціально організованих процедур: сонячних і повітряних ванн, обтирань, обливань.

Гігієнічні чинники потребують суворого дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні фізкультурних занять, у навчальній праці, відпочинку, харчуванні та ін.; у дотриманні режиму дня, який визначає суворий розпорядок і доцільне чергування праці й відпочинку.

Активно впливають на фізичний розвиток ходьба, фізична праця, які стимулюють функції легень і серця, ріст організму, зміцнюють нервову систему, мускули й кістки, розум, дух та волю дитини.

Оскільки фізичні та духовні сили людини можуть переносити напруження лише до певної міри, для зняття втоми потрібний відпочинок.

У процесі систематичних занять фізичними вправами дитина набуває різнобічних рухливих навичок і розвиває фізичні якості, що зумовлює характер, обсяг та інтенсивність роботи м'язів.

Виконуючи фізичні вправи, значну увагу приділяють удосконаленню рухів, починаючи від елементарної вправи до комбінованих і вправ підвищеної для певного віку координаційної складності. Важливо навчити дитину виконувати вправи правильно, осмислено, глибоко вникати в їхній зміст, зосереджувати увагу на характерних особливостях, добиватися краси й витонченості рухів.

Заняття фізичними вправами повинні мати оздоровчий характер і проводитися систематично. Їх не слід пов'язувати зі значним емоційним напруженням. Дозування навантаження в окремій фізичній вправі зумовлюють кілька моментів. Головні з них — простота або складність вправи, кількість повторень, тривалість виконання вправи.

Основне правило, якого слід дотримуватися, — це поступовість і регулярність занять.

Для досягнення найкращих результатів заняття їх будують так, щоб форма, тривалість, перерви тощо відповідали смакам і вподобанням дитини.



### Запитання і завдання

1. Обґрунтуйте поняття «рід», «родина», «сім'я».
2. У якому взаємозв'язку перебувають сім'я, рід, родина?
3. Які особливості розвитку сучасної сім'ї?
4. Які чинники є провідними у зміцненні сім'ї?
5. Охарактеризуйте основні ознаки сім'ї.
6. Обґрунтуйте поняття «побут».
7. Охарактеризуйте основні форми сучасного українського побуту.
8. Яку роль у сім'ї відіграє родинний побут?
9. Що таке фізична культура і чим вона відрізняється від спорту?
10. Які ви знаєте основні засоби фізичного виховання?
11. Що ми відносимо до фізичного виховання?
12. Чи належать до фізичного виховання гімнастика, туризм і спорт?
13. Як впливає фізична культура на розвиток дитини?

## 2.2. ГОСПОДАРСЬКО-ЕКОНОМІЧНІ ПРОБЛЕМИ І ПРАВОВІ ВІДНОСИНИ В СІМ'І

### Праця членів сім'ї в домашньому господарстві

Основне призначення сім'ї — це задоволення суспільних, групових та індивідуальних потреб. Вона задовольняє особистісні потреби кожного свого члена, а також загальносімейні (групові) потреби.

Особистісні потреби сім'ї виконує одна із її функцій — економічна. У минулому ця функція української сім'ї забезпечувала матеріальні засади її існування, організацію домашньої праці та споживання. В основу організації виробничої діяльності української сім'ї було покладено статеві-віковий розподіл праці. Але існували роботи, які виконувалися спільно. Активними помічниками дорослих були діти.

Сучасна українська сім'я бере участь у суспільному продукуванні життєво необхідних засобів, відновлює витрачені на виробництві сили своїх дорослих членів, веде своє присадибне господарство, має свій бюджет, організовує раціональне споживання.

Досвід сімейного підряду, участь сімей у кооперативній діяльності, індивідуальній трудовій діяльності, розвиток фермерського господарства роблять помітний внесок у виробництво матеріальних благ, у поліпшення добробуту сім'ї та розширюють її виховний вплив.

Вплив економічної функції на стосунки в сім'ї може бути різним: справедливий розподіл домашніх обов'язків у сім'ї між подружжям, старшим і молодшим поколінням, як правило, сприяє зміцненню подружніх зв'язків, моральному і трудовому вихованню дітей. У разі несправедливого розподілу домашніх обов'язків, коли вони стають тягарем для жінок, тоді як чоловік виступає в ролі «патріарха», а діти — лише в ролі споживачів, вплив, безумовно, сприятливим не буде.

Постає запитання: хто головний у сім'ї? Сім'ї, де володарює чоловік, трапляються вкрай рідко. В сім'ях, де володарює жінка, в її руках зосереджений бюджет, вона є основним вихователем дітей, організатором усіх починань і дозвілля. Такий стан справ теж не варто вважати нормальним — у сім'ї порушується психологічна рівновага.

Для більшості сімей характерна приблизно однакова участь чоловіка й жінки в управлінні домашнім господарством. Звичайно, це найпрогресивніший принцип сімейного управління. При цьому рівність подружжя має бути не самоціллю в тих питаннях, де більш компетентна жінка, їй треба надати першість, а в низці інших питань право вирішального голосу може належати чоловікові. До цього слід прагнути кожній сім'ї.

Ні для кого не новина, що на домашнє господарство як у місті, так і в селі більше часу витрачають жінки.

Жінка працює так само, як і її чоловік. Рівноправність тут зберігається. Але жінка, крім того, виконує ще й домашню роботу. Багатівкові традиції сприяли утвердженню думки про те, що домашнє господарство — це заняття жінок. Водночас наші жінки — не домашні господарки, більшість з них мають вищу освіту.

У сільському приватному господарстві, на присадибних ділянках чоловіки і жінки працюють разом довше, ніж міські жителі.

Скільки часу ми витрачаємо на домашній клопіт? Одні турботи для нас приємні, інші — тягар. Одні — життєва необхідність, інших хотілося б уникнути, та не вдається, треті походять від нашої метушні, від невміння організувати свою працю та працю членів своєї сім'ї. Як наслідок, зменшуємо час свого дозвілля, збіднюємо наше життя. Ми часто боремося «за здоровий спосіб життя», за звання «Зразкового дому» тощо. І не помічаємо, як втрачаємо дорогоцінний час на саму боротьбу, зовсім нічого не залишаючи на корисний відпочинок.

Щодо вільного часу, то він є у кожного. У молодших вікових груп його більше, у старших — менше. У міських жителів усіх вікових груп вільного часу більше, ніж у сільських жителів.

Як же витрачається вільний час? Найпопулярніший вид відпочинку для всіх груп без винятку — телевізор та радіо. І тут абсолютні «рекордсмени» — чоловіки.

Із сумом доводиться констатувати, що на читання газет, журналів, художньої літератури молодь витрачає всього 17–18 хв на добу. Ще менше часу (8–15 хв) йде на відвідування театрів, кіно, концертів тощо.

А скільки ж часу відводиться вихованню дітей? Відповідь приголомшлива: 17 хв.

Як же раціонально розподілити час для домашніх справ? Де шукати резерви? Треба розумно та раціонально використовувати час, тоді він приноситиме радість та задоволення. Для цього потрібно привчати до охайності і підключати до прибирання помешкання чоловіка, дітей. Крім того, усі члени сім'ї повинні прибирати за собою, класти речі на місце, а найголовніше — це розподіл обов'язків.

У більшості сучасних сімей головною стає проблема часу. Відомо, що робота віддзеркалюється на сім'ї: чим більше часу ми віддаємо роботі, тим менше його залишається на дітей. Щоб компенсувати ці втрати, часто батьки намагаються вдаватися до методу «якісного часу», тобто коротких відрізків часу, спеціально присвячених тісному спілкуванню з дітьми, коли начебто відбувається інтенсивне виявлення батьківських якостей. Але дітей цим «якісним часом» не купиш. Тому вони і наполягають на іграх, казках, футболі — часі, коли можна просто бути разом і не дивитися на годинник.

### Бюджет сім'ї, його розподіл та структура

Сімейний бюджет — це баланс прибутків та витрат, що характеризує рівень життя сім'ї. Він показує всі прибутки з різних джерел надходження і всі витрати за призначенням, а також джерела і розміри купівлі різних товарів і послуг. Сімейний бюджет можна складати на місяць, тиждень чи рік.

Щоб скласти сімейний бюджет, потрібно підрахувати прибутки. Їх основою є заробітна плата. До прибутків варто відносити і надходження із соціальних фондів споживання. Це можуть бути різноманітні пенсії, пільги, пов'язані з наданням державного житла, допомогою у вихованні дітей, організацією санаторно-курортного лікування і відпочинку, безплатні блага (освіта, медична допомога, фізичне виховання та ін.).

Джерелом прибутків можуть бути власне підсобне господарство й індивідуальна трудова діяльність. Частина продукції може використовуватися на потреби сім'ї чи реалізовуватися і поповнювати сімейний бюджет. До прибутків можна віднести відсотки з вкладів у банках, виграші в лотереї, страхові відшкодування.

Із цих надходжень відраховується податок на прибуток, добровільні платежі. Потім докладно планують витрати. Насамперед при цьому враховують ті витрати, розміри яких не залежать від планів і бажань членів сім'ї: плата за квартиру, використання газу, інші комунальні послуги, транспортні витрати. Потім виділяють кошти на сплату за користування дитячим садком, на сніданки в школу (у середньому всі ці витрати сьогодні становлять третину сімейного бюджету).

Особливу увагу потрібно звернути на витрати, пов'язані з харчуванням. Насамперед необхідно вирішити, чи всі члени сім'ї харчуватимуться вдома в робочі дні. Якщо ні — підраховують, скільки коштів потрібно виділити на денне харчування в їдальнях, на щоденні сніданки, вечері тощо. При цьому не слід забувати, що частина продуктів може бути з городу (витрати на харчування не повинні перевищувати 35 % усіх витрат).

Відрахувавши із доходів усю суму витрат, отримують залишок, котрий, за рішенням членів сім'ї, можна використати за бажанням. Різні сім'ї по-різному ведуть домашнє господарство. Деякі обліковують витрати у спеціально відведеній папці, де щодня записують дату витрат, їх вид і суму. За допомогою такої папки можна підрахувати видатки за місяць, квартал, рік.

Сьогодні велике значення для формування прибутків молодій сім'ї має кредит. Саме кредитні відносини багато важать при спорудженні житла, а також при використанні кредиту для організації фермерського господарства.

Існує таке поняття, як раціональний споживчий бюджет на повне матеріальне задоволення потреб населення в матеріальних благах і послугах. Він розрахований відповідно до демографічної ситуації і національних особливостей способу життя.

Для запобігання нераціональним витратам у сімейному господарстві не слід створювати надмірні запаси харчів, адже, крім консервованих, вони всі псуються. Не варто також поспішати викидати продукти, адже багато з них можна використати для приготування інших страв. З метою запобігання втратам кожна господиня повинна оволодіти правилами зберігання харчів, раціональною технологією приготування їжі.

Купувати їжу потрібно щодня і в невеликій кількості. Закуповувати великими партіями звичайно зручніше, але продукти харчування при тривалому зберіганні втрачають свої корисні властивості або псуються.

Кожна молода сім'я повинна знати, що «культура споживання» — це здатність людини чи групи людей усвідомлювати свої розумні та раціональні потреби і знаходити для них найбільш ефективне та раціональне використання.

Для раціонального сімейного бюджету, де враховуються всі чинники, що на нього впливають, велике значення має найбільш корисне і ефективне його використання.

### Правове регулювання сімейних відносин

Одним із найстародавніших соціальних інститутів є сім'я. Виникла сім'я в надрах первісного суспільства значно раніше від класів, націй, держав. Суспільна цінність і значущість сім'ї зумовлені її «виробництвом і відтворенням» безпосередньо життя, вихованням дітей, формуванням їхньої індивідуальної свідомості. Шлюб — це історично обумовлена, санкціонована і регульована суспільством форма стосунків між чоловіком і жінкою, що встановлює їхні права і обов'язки одне до одного, до дітей та рідних.

Є досить багато визначень сім'ї. Але необхідно звернути увагу на те, що її виникнення і розвиток зумовлені особливостями природи людини. Аристотель писав, що необхідність спонукає об'єднуватись попарно тих, хто не може існувати одне без одного, — жінку і чоловіка з метою продовження потомства, і це об'єднання зумовлюється не свідомим рішенням, а залежить від природного прагнення, притаманного й іншим живим істотам і рослинам, — залишити після себе іншу подібну собі істоту.

Сім'я — це одна з найважливіших форм організації життя людей, яка має фундаментальне значення як для індивіда, особистості, так і для суспільства. Сім'я — це така спільність людей, яка спирається на шлюб, на родинні зв'язки, на різноманітні відносини між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, між іншими членами сім'ї, які живуть разом і спільно ведуть господарство. Спільність господарства, економічна об'єднаність є важливими складовими сім'ї. Проте економічні інтереси і відносини не вичерпують цього багатства сімейних зв'язків і, наважимося стверджувати, у сучасних умовах розвинених країн, коли чоловік і жінка досягають високого рівня економічної незалежності, економічні зв'язки перестають бути провідною ознакою життя сім'ї, інакше не було б так багато розлучень. Добре відомі випадки, коли шлюб беруть люди, здатні самостійно забезпечити економічний бік свого життя. Не тільки економічні зв'язки об'єднують людей у сім'ю, принаймні, не в першу чергу вони.

Життя сім'ї — це дуже складні і різноманітні процеси або сфери життя людини: біологічні, економічні, моральні, правові, психологічні, естетичні, релігійні тощо.

Тривалий час взаємовідносини у суспільстві між членами різних спільнот людей визначались їхнім майновим статусом, володінням власністю. У зв'язку з цим і характер внутрішньосімейних зв'язків значною мірою визначався наявністю приватної власності, матеріальною вигодою. Звідси шлюби «за розрахунками», «кохання за гроші» тощо. Із розвитком суспільства, зростанням економічної незалежності чоловіків і жінок такі кон'юнктурні внутрішньосімейні стосунки поступаються місцем істинно людським, заснованим на коханні, повазі і високих духовних цінностях. Це дає змогу стверджувати, що сім'я прогресує як в економічному, так і в моральному та правовому аспектах, дедалі більше перетворюючись на інститут гармонійного поєднання чоловіка, жінки та їхніх дітей.

Однак вона ще не позбавлена багатьох колишніх вад, з'являються й нові. Урбанізація, міграційні процеси, можливість швидкого переміщення як у межах країни, так і за її кордонами, майже повна анонімність особистісного життя людини у місті, радикальні і практично постійні зміни у виробництві



внаслідок НТП, вплив масової культури, агресивної реклами, послаблення дії на життя людини релігійних норм, кризові ситуації у розвитку суспільства, висока напруженість особистісного життя — усе це не сприяє зміцненню сім'ї. Багато молодих (і не тільки молодих) не витримують таких навантажень. Це призводить до різноманітних зривів, розладу сімейного життя, зрад, розлучень. Але все сказане не заперечує абсолютної цінності сім'ї, відсутності їй альтернатив та її постійного сходження на вищий рівень розвитку.

Відповідно до Сімейного кодексу України правове регулювання шлюбних і сімейних відносин в Україні здійснюється тільки державою.

Визнається тільки шлюб, укладений у державних органах реєстрації актів громадянського стану. Релігійний обряд шлюбу, так само як і інші релігійні обряди, не має правового значення і є особистою справою громадян. Це правило не стосується вчинених до утворення або відновлення державних органів реєстрації актів громадянського стану релігійних обрядів і одержаних на їх посвідчення документів про народження, укладання шлюбу, розірвання шлюбу і смерть.

Права, що виникають із шлюбних та сімейних відносин, охороняються законом за винятком тих випадків, коли вони здійснюються в суперечності з їх призначенням. Використання членами сім'ї своїх прав не повинно завдати шкоди інтересам суспільства і держави, правам інших громадян. При здійсненні прав і виконанні обов'язків громадяни повинні додержувати законів, поважати загальнолюдські принципи, усіяло сприяти зміцненню сім'ї. Захист прав, що виникають зі шлюбних та сімейних відносин, здійснюється судом, органами опіки та піклування, реєстрації актів громадянського стану.

Сімейне право — сукупність правових норм, які регулюють особисті й пов'язані з ними майнові відносини громадян, що виникають із шлюбу й належності до сім'ї. Тобто це право регулює відносини між подружжям щодо порядку та умов узяття шлюбу, особистих і майнових відносин між ними, порядку та умов припинення шлюбу; відносини між батьками й дітьми, іншими родичами тощо.

Основними джерелами сімейного права є Конституція України та Сімейний кодекс України. Конституція України проголошує: «Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Кожен із подружжя має рівні права і обов'язки у шлюбі та сім'ї».

Сімейний кодекс України регламентує порядок та умови одруження, особисті й майнові відносини, що виникають у сім'ї між подружжям, між батьками та дітьми, між іншими членами сім'ї, а також відносини, що виникають у зв'язку з усиновленням, опікою й піклуванням, припиненням шлюбу тощо. Кодекс ґрунтується на таких загальноновизнаних принципах: рівноправності жінки й чоловіка в сімейних відносинах; побудові сімейних відносин на добровільному шлюбному союзі жінки й чоловіка; всебічній охороні інтересів матері й дітей та забезпеченні щасливого дитинства кожній дитині; вихованні почуття відповідальності перед сім'єю тощо. У Сімейному кодексі передбачено, що громадяни є рівними в сімейних відносинах незалежно від їхньої національності, раси і ставлення до релігій. Будь-яке пряме чи опосередковане обмеження прав громадян, дотичних до цього законодавства, заборонено.

Шлюб — добровільне укладання подружжям угоди про одруження, внаслідок чого у них виникають взаємні права та обов'язки.

Сім'я — первинна ланка громадянського суспільства, в якій реалізується дітородна, виховна та інші функції суспільного життя.

Сімейне законодавство передбачає умови й порядок одруження. Шлюб реєструється в державних органах запису актів громадянського стану в урочистій обстановці, за згодою осіб, що одружуються.

Реєстрація шлюбу є офіційним підтвердженням часу виникнення взаємин, прав та обов'язків подружжя.

Для взяття шлюбу необхідно подати заяву в орган загалу. Умовами одруження є взаємна згода осіб, які одружуються, і досягнення ними шлюбного віку. Шлюбний вік в Україні встановлено такий: 18 років для чоловіків і 17 років для жінок. Будь-якого межового віку для одруження повнолітніх осіб законодавство не передбачає. Проте, безперечно, головна умова реєстрації шлюбу — це взаємна згода осіб, які одружуються; що ж до шлюбів, узятих без наміру створити сім'ю, то законодавство визначає їх фіктивними.

Окрім умов одруження, законодавство регулює й перешкоди, що унеможливають шлюб. Шлюб неможливий між:

- а) особами, з яких хоча б одна перебуває в іншому шлюбі;
- б) родичами по прямій висхідній та низхідній лінії;
- в) повнорідними й неповнорідними братами й сестрами;
- г) усиновителями та усиновленими;

д) особами, з яких, принаймні, одну визнано судом недієздатною внаслідок душевної хвороби або недоумства.

Особи, які одружуються, мають бути взаємно обізнані про стан здоров'я одне одного.

Подружжя може укласти між собою всі дозволені законом майнові угоди, однією з яких є шлюбний контракт. Ці сімейні правовідносини передбачені Порядком укладання шлюбного контракту, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України «Про порядок укладання шлюбного контракту» від 16 червня 1993 р. Згідно з цим нормативно-правовим актом шлюбний контракт укладається між особами, які одружуються, за їхнім бажанням до реєстрації шлюбу і набуває чинності з моменту його реєстрації. Він може укладатись у присутності свідків, якщо на це є бажання сторін. У ньому передбачаються майнові і немайнові права та обов'язки подружжя.

Шлюбний контракт — це договір, угода між подружжям, спрямована на встановлення відповідних правил і обов'язків чоловіка і жінки, які впливають із сімейних, державних, майнових та інших правовідносин. Він укладається в будь-який час після реєстрації шлюбу в письмовій формі і підлягає підтвердженню в нотаріальній конторі. Шлюбний контракт може бути затверджений тільки на добровільній основі за дворівневою згодою подружжя. Положення угоди не можуть бути спрямовані на скасування або зменшення ігнорування прав і обов'язків подружжя, передбачених чинним законодавством.

У сімейних відносинах незалежно від того, чоловік це чи дружина, однієї чи різних національностей, раси, релігії, подружжя мають рівні особисті і

майнові права. Виходячи з цього, у шлюбному контракті може бути закріплено положення про рівність чоловіка і дружини, тобто про відсутність формального голови сім'ї. Водночас за згодою подружжя в шлюбному контракті може бути закріплений пункт про голову сім'ї. В угоді визначається і компетенція голови сім'ї. Звичайно, вона обмежується організаційно-розпорядчою діяльністю з ведення домашнього господарства і проведення відпочинку сім'ї. Голова сім'ї — поняття більш символічне, ніж правове, оскільки його права не можуть порушувати принципу рівності подружжя в шлюбі. Низка статей сімейного, державного, майнового законодавства має альтернативний характер. Про вибір того чи іншого варіанта має бути зазначено в шлюбному контракті.

Кожен із подружжя вільний у виборі занять, професій і місця проживання. Чоловік чи дружина вправі самостійно вирішувати питання, за якою професією їм працювати залежно від бажання, нахилу, освіти і обставин. Незважаючи на те, що сімейні відносини, зазвичай, передбачають спільне проживання, подружжя може проживати як разом, так і окремо.

Законодавством передбачено те, що для завершення угод на відчуження спільного майна подружжя, які потребують обов'язкового нотаріального засвідчення (купівля-продаж, дарування), згода одного із подружжя повинна виражатися в письмовій формі.

Щодо інших угод встановлено порядок, згідно з яким майном, нажитим під час спільного проживання, подружжя розпоряджається за взаємною угодою. Сюди відносять використання заробітної плати, придбання одягу, продуктів харчування та інші побутові угоди. При укладанні цих угод одним із подружжя передбачається, що він діє за згодою другого. У законі немає конкретної вказівки, кому із подружжя можна здійснювати ті чи інші угоди, це право кожного з них. В одних сім'ях своєю заробітною платою і заробітною платою чоловіка розпоряджається дружина, в інших — цю функцію покладено на голову сім'ї — чоловіка. Він визначає щомісячний сімейний бюджет: витрати на придбання одягу, продукти харчування, оплату комунальних послуг, культурні заходи тощо.

Особи, які поселилися в житлове приміщення як члени сім'ї наймача, є рівноправними в користуванні, якщо при вселенні між наймачем і членами сім'ї, які проживали разом, не було іншої угоди про порядок користування житловим приміщенням. Основи такої угоди про порядок користування житловим приміщенням також можуть бути закладені у шлюбному контракті.

Багато сімей у нашій країні є власниками легкових автомобілів. Для права управління автомобілем достатньо доручення на право управління, виданого одним із подружжя другому, засвідченого нотаріусом. Однак доручення не передбачає, коли, кому і як користуватися машиною. Це питання деякі подружжя також вносять до шлюбного контракту.

У шлюбному контракті можуть бути зазначені й інші цивільно-правові узгодження, у тому числі на користь третіх осіб. Це можуть бути пункт про щомісячні відрахування відповідних сум на ім'я дитини чи дітей до досягнення ними повноліття, положення заповідного характеру, відповідно до

якого нерухоме чи створене майно заповідається на випадок смерті одному з подружжя чи дітям або всім їм разом. Тут також може бути визначено, що із спільного майна подружжя залишається у чоловіка, а що — у дружини у разі розірвання шлюбу, якими будуть грошові компенсації у зв'язку з цим тощо.

Шлюбний контракт може зміцнити правову основу відносин у сім'ї. Наприклад, питання ведення домашнього господарства не регулюються нормами права, тому їх можна відрегулювати в шлюбному контракті, надаючи їм форми договірних обов'язків чоловіка та дружини. Хто і в якому порядку, в якій послідовності здійснює прибирання, поточний та малий ремонт будинку чи квартири, готує їжу, купує харчові продукти і безліч інших запитань, з якими, якщо не щодня, то доволі часто доводиться стикатися практично кожній сім'ї.

Звичайно, укладений при шлюбному процесі шлюбний контракт — не догма. Протягом певного часу його положення можуть змінюватись, доповнюватись за взаємною узгодженістю подружжя в такому самому порядку, в якому його було укладено.

### Регулювання особистих і майнових відносин

Подружжя, що перебуває в зареєстрованому шлюбі, набуває певних особистих прав та обов'язків.

До особистих прав та обов'язків, тобто таких, що не мають майнового змісту, слід віднести відповідно до Сімейного кодексу України при укладенні шлюбу те, що подружжя, за своїм бажанням, обирає прізвище одного з подружжя як їхнє спільне прізвище або кожен з подружжя зберігає своє дошлюбне прізвище, або може приєднати до свого прізвища прізвище другого з подружжя. Об'єднання прізвищ не допускається, якщо дошлюбне прізвище хоча б одного з подружжя є подвійним. Крім того, до цієї групи прав слід віднести також право кожного з подружжя вільно обирати заняття, професію й місце проживання, спільно вирішувати питання виховання дітей, користуватись у сім'ї рівними правами і мати рівні обов'язки.

Кожен з подружжя користується в сім'ї рівними правами і має рівні обов'язки.

Окрім особистих, подружжя має майнові права та обов'язки. Згідно з сімейним законодавством розрізняють спільну власність та роздільне майно подружжя.

Майно, нажите подружжям за час шлюбу, є його спільною власністю, тобто кожен з подружжя однаковою мірою має право володіти, користуватися і розпоряджатися цим майном; при цьому не береться до уваги кількість виконаної праці та її форми щодо кожного з подружжя. Майном, що нажите за час шлюбу, подружжя може розпоряджатися за спільною згодою. Це означає, що за укладання угод одним із подружжя вважається, що він діє за згодою другого з подружжя.

На відміну від спільного майна, роздільне майно подружжя — це таке, яке належало кожному з подружжя до одруження, а також одержане ним під час шлюбу в дар або в порядку успадкування. До цієї категорії майна належать і речі індивідуального користування (одяг, взуття тощо), навіть

якщо вони придбані під час шлюбу за рахунок спільного майна (коштів) подружжя, за винятком коштовностей і предметів розкоші. Володіє, розпоряджається і користується цим майном один із подружжя самостійно. У разі поділу майна, яке є спільною власністю подружжя, їхні частки визнаються рівними. При цьому судовий поділ майна подружжя може бути проведений як під час перебування в шлюбі, так і після розірвання його.

Якщо майно, яке було власністю одного з подружжя, за час шлюбу істотно збільшилося у своїй цінності внаслідок трудових або грошових витрат другого з подружжя або їх обох, воно може бути визнане судом спільною власністю подружжя. Речі професійних занять кожного з подружжя (музичні інструменти, лікарське обладнання тощо), придбані за час шлюбу, є їх спільною власністю. У разі його поділу суд може присудити ці речі одному з подружжя, у користуванні якого вони були, з покладанням на нього обов'язку компенсувати другому з подружжя його частку грошми.

Згідно із сімейним законодавством подружжя повинно матеріально підтримувати один одного. У разі відмови від такої підтримки той з подружжя, який потребує матеріальної допомоги (вагітна дружина, непрацездатний), має право звернутися до суду з позовом про присудження на його користь аліментів.

**Обов'язки батьків та дорослих дітей.** Взаємні права та обов'язки батьків і дітей ґрунтуються на походженні дітей, засвідченому в установленому законом порядку. Походження дитини, батьки якої перебувають між собою у шлюбі, засвідчується записом про шлюб батьків, а дитини від батьків, які не перебувають між собою у шлюбі, встановлюється (законом) поданням спільної заяви до органів загсу. Батьківство дитини у батьків, які не перебувають у шлюбі, та в разі відсутності спільної заяви батьків, може бути встановлене в судовому порядку.

Походження дитини засвідчується відповідним записом. Батьки і діти зобов'язані надавати один одному моральну і матеріальну допомогу. При цьому діти, походження яких встановлено за заявою батьків чи рішенням суду, мають ті самі права та обов'язки, що й діти, які народились від батьків, які перебувають у шлюбі.

До особистих прав та обов'язків батьків щодо дітей слід віднести: права на обов'язки присвоїти дитині прізвище, ім'я та по батькові; виховувати й утримувати дітей; право визначити місце їх проживання; право забезпечувати їхні інтереси за розгляду спорів про них.

До майнових прав та обов'язків батьків і дітей належать: право на обов'язок батьків з управління майном дітей, обов'язок обох сторін поважати спільну і роздільну власність. До того, ж батьки і діти мають взаємні аліментні обов'язки. Батьки зобов'язані утримувати своїх неповнолітніх і непрацездатних повнолітніх дітей, які потребують матеріальної допомоги, а повнолітні діти — утримувати й піклуватися про непрацездатних батьків. Аліменти неповнолітніх дітей з їхніх батьків стягуються в розмірі: на одну дитину — чверті, на двох дітей — третини, а на трьох та більше дітей половини заробітку батьків, але не менш як 25 % мінімальної заробітної плати на кожну дитину.

Визначаючи аліменти на користь батьків, що стягуються з повнолітніх дітей у твердій грошовій сумі, виходять із матеріального і сімейного становища кожного з дітей.

Здійснення батьками прав і виконання ними обов'язків щодо виховання і навчання дітей встановлено Законом України «Про освіту».

Батьки вправі віддавати дітей для одержання освіти в навчально-виховні заклади, засновані на різних формах власності, що не звільняє їх від виконання обов'язків з виховання дітей. Питання виховання дітей вирішується батьками спільно. Один із батьків, який проживає окремо від дітей, зобов'язаний брати участь у їх вихованні і має право спілкуватися з ними.

Органи опіки і піклування надають допомогу батькам у вихованні дітей і перевіряють виконання покладених на батьків обов'язків з виховання дітей.

Якщо батьки не проживають разом, то від їх згоди залежить, з ким повинні проживати неповнолітні діти. За відсутності згоди між батьками спір вирішується судом, виходячи з інтересів дітей і з урахуванням їх бажання. Батьки мають право вимагати повернення дітей від будь-якої особи, яка утримує дітей у себе не на підставі закону чи судового рішення.

Батьки можуть бути позбавлені батьківських прав, якщо буде встановлено, що вони ухиляються від виконання своїх обов'язків з виховання дітей. Позбавлення батьківських прав здійснюється тільки в судовому порядку. Справи про позбавлення батьківських прав розглядаються за заявою державних або громадських організацій, одного з батьків або опікуна дитини, а також за позовом прокурора.

При позбавленні батьківських прав обох батьків дитина передається на опікування органів опіки і піклування. Вони можуть дозволити батькам, позбавленим батьківських прав, побачення з дитиною, якщо такі побачення не позначаються шкідливо на дитині.

Протягом усього життя родина є найважливішим компонентом мікросередовища, а для дитини, особливо в перші роки її життя, вплив сім'ї домінує над усіма іншими впливами. Саме в сім'ї закладаються основи ціннісно-мотиваційної сфери особистості, формується її характер.

Сім'я — це не тільки досконала форма організації спільного життя людей, це також один із найвагоміших вимірів життя особи, у якому вона реалізує дуже важливі особистісні якості.

Сім'я найфантастичніша, найдивовижніша з усіх суспільних інституцій. Сім'я збереглася упродовж усієї історії, не зруйнувалася, незважаючи на безліч соціальних катаклізмів. Навіть у країнах і регіонах, де ситуація надзвичайно напружена, сімейне життя триває — з його радощами і печалю, народженнями, невирішеними конфліктами, розлученнями і примиреннями.

Усі особисті та майнові права і обов'язки подружжя і дітей, а також умови і порядок одруження, припинення шлюбу, основи опіки та піклування регулюються законодавством України.



## Запитання і завдання

1. Що регламентує Сімейний кодекс України? 2. Який шлюбний вік встановлено в Україні? 3. Ким і на основі чого здійснюється правове регулювання шлюбних і сімейних відносин в Україні? 4. За яких умов неможливий шлюб між юнаком і дівчиною? 5. Що таке шлюбний контракт і за яких обставин він укладається? 6. Що узгоджується при укладанні шлюбного контракту? 7. Якими правами наділені батьки щодо своїх дітей? 8. Які взаємні аліментні обов'язки мають батьки і діти? 9. Коли, за яких обставин батьки можуть бути позбавлені батьківських прав? 10. Визначте зміст правових відносин між подружжям, батьками та дітьми. 11. Охарактеризуйте поняття «шлюб» та «сім'я».

### 2.3. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДНОСИНИ

#### Поняття про особистість

Дитина вже від народження всіма своїми особливостями підтверджує свою належність до людського роду, що фіксується в понятті «індивід». Індивід (лат. *individum* — неподільний) — людина як представник людської спільноти, соціуму (групи, класу, нації тощо).

Згідно з сучасною класифікацією людей індивід займає проміжне становище (людина, індивід, особистість, індивідуальність). Це поняття містить у собі більше соціальних особливостей, ніж це передбачено біологічною сутністю. Індивід є суспільно-історичним утворенням, здатним діяти усвідомлено. Характеристика його передбачає сукупність природних задатків, набутих знань, соціального досвіду. Виявляється вона і формується в процесі свідомої діяльності й спілкування. Поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно-значущого та індивідуального, неповторного.

Позиція особистості — це система її відносин. Суттєвими відносинами особистості є ставлення до матеріальних умов життя, до суспільства людей, до себе, до власних обов'язків — трудових, громадських та ін. Ці відносини характеризують моральне обличчя особистості, її соціальні установки.

Особистість — це свідомий індивід. Не можна зрозуміти суспільної ролі особистості, не аналізуючи її психології: мотивів діяльності, здібностей та характеру, а в деяких випадках — і особливостей її тілесної організації, наприклад, типу нервової діяльності.

Особистість — соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

Структура особистості багатогранна. Найхарактернішими її компонентами є *скерованість* (вибіркове ставлення людини до дійсності); *можливості* (сукупність здібностей, яка забезпечує успіх діяльності); *характер* (комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до себе, до суспільства); *самоуправління* (утвердження самосвідомості особистості, що здійснює саморегуляцію; посилення або послаблення діяльності, самоконтроль, корекція дій і вчинків, планування життя й діяльності).

Особистість характеризують такі ознаки:

➤ розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку);

- відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- особиста гідність (визначається рівнем вихованості, самооцінки);
- індивідуальність (несхожість на інших)<sup>1</sup>.

Особистість визначають неповторні фізичні якості, психічні процеси, темперамент, риси характеру, здібності, її потреби, інтереси. Вони позначаються на її пізнавальній діяльності, навчанні, праці, вчинках, ставленні до себе, взаєминах з іншими.

Своєрідність психіки, особистісна неповторність індивіда визначають індивідуальність.

Індивідуальність — це сукупність зовнішніх та внутрішніх особливостей людини, що формують її своєрідність, відрізняють від інших людей. Вона постає як цілісна характеристика людини — оригінальність, самобутність її психічного складу, — будучи тим особистим «Я», за яким пізнають, характеризують та оцінюють людину як особистість. Виявляється у здібностях людини, в основних потребах, інтересах, схильностях, рисах характеру, у почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, у типі темпераменту, в особливостях емоційної та волевої сфер тощо. Передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються в процесі розвитку і виховання, породжуючи широкую варіативність виявів індивідуальності.

Отже, індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних виявляється дуже яскраво, випукло, інших — непомітно. Індивідуальність може виявлятися в інтелектуальній, волевої або відразу в усіх сферах психічної діяльності.

Оригінальність інтелекту може полягати у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях обробки інформації, а саме: в умінні ставити проблеми і вирішувати їх.

Своєрідність почуттів може знаходити вияв у надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у великій рухомості емоцій, у переживанні чуттєвого чи раціонального, у винесенні рішень.

Особистість волі виявляється в силі волі, надзвичайній мужності або володінні собою в критичних ситуаціях.

Основними компонентами особистості є скерованість, можливості і здатність. Скерованість криє в собі різні властивості, систему взаємних потреб та інтересів, практичних установок. При цьому одні з компонентів скерованості домінують і мають провідне значення, тоді як інші виконують опорну роль. Домінуюча скерованість визначає всю психічну діяльність особистості.

Можливості особистості охоплюють ту систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Здібності взаємопов'язані та взаємодіють одна з одною. Наприклад, О. Довженко був геніальним кінорежисером, хоча проявив себе як талановитий письменник і художник, Т. Шевченко — геніальним поетом,

<sup>1</sup> Волкова Н.П. Педагогіка: Навч. посібник. — К., 2001. — С. 36.



видатним художником, художню спадщину якого ще не повністю досліджено і оцінено, В.Винниченко — видатним письменником і прекрасним художником.

Кожний із нас знає свою основну, провідну здібність і підпорядковану їй ведену. Підпорядкована здібність, а точніше — здатність (це і здібність, і здатність) посилює основну провідну здатність чи талант.

На характер співвідношення здібностей впливає структура скерованості. Характер, або стиль поведінки в соціальному середовищі є одним з компонентів у структурі особистості. Характер — складне синтетичне утворення, де в єдності виявляються зміст і форма духовного життя людини.

Хоча характер і не відображує особистості в цілому, проте є складною системою її властивостей, скерованості й волі, інтелектуальних та емоційних якостей, типологічних особливостей, які виявляються в темпераменті.

У системі характеру теж можна виокремити провідні властивості, передовсім моральні якості (чутливість або черствість у взаєминах із людьми, відповідальне ставлення до суспільних обов'язків, скромність тощо), далі — волю (рішучість, наполегливість, мужність і самовладання), які забезпечують певний стиль поведінки і спосіб вирішення практичних завдань. Тому можна сказати, що морально-вольові якості є основою характеру.

Особистість — продукт обставин, але обставини складаються людьми. Активність особистості, якщо вона упорядкована і цілеспрямована, досягається тонким управлінням як пізнавальної, так і практичної діяльності.

Саме за узгодження знань і досвіду особистість діє найбільш доцільно. Тому важливо розкрити психологічний механізм самостійної активності особистості.

Людина не автоматично переключається з однієї справи на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, оцінки значущості імпульсів, наслідків дій тощо. Вона може вибрати, і в цьому полягає свобода її волі.

Із формуванням «Я» дитина починає виділяти себе з предметного світу і людського оточення, а в окремих випадках навіть протистоїть їхнім діям. Це і є початок формування особистості — перехід від індивіда до власне особистості. Із подальшим розвитком система саморегуляції зміцнюється, і людина стає господарем своїх сил.

Здатність до самоуправління змінюється з віком і в зв'язку з патологічними змінами особистості.

Найвищий рівень самоуправління досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла піку всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування. Проте слід зазначити, що дехто вміє володіти собою і не робити необачних висловлювань чи вчинків у 25 – 30 років, тоді як інші (досягнувши пенсійного віку) не управляють ні своїми вчинками, ні своїми емоціями. Отже, все у світі є відносним.

Особистість, як самоврядна система, здійснює:

- виклик, затримку процесів (дій, вчинків);
- переключення психічної діяльності;
- її прискорення чи сповільнення;
- посилення чи послаблення активності;
- узгодження спонукань;

► контроль за діяльністю через зіставлення накресленої програми зі здійснюваними діями;

► координацію дій. Для вирішення цих завдань формуються такі основні механізми «Я»: контролю, узгодження, санкціонування, підсилення.

«Я», входячи до структури особистості, має і власну структуру, що охоплює:

1) уявлення про те, яке «Я» є і яке «Я» повинно бути в ідеалі;

2) сумління, або совість, яка у моральної людини має тенденцію наближення реальної поведінки до ідеальної. Так, якщо реальна поведінка помітно відрізняється від ідеальної, особа відчуває докори сумління, що сприяє закріпленню позитивної поведінки.

Самоуправління особистості має два види:

► оперативне, або повсякденне;

► перспективне, що визначається далекими цілями.

Саморегуляцію як прояв волі розрізняють за такими типами:

► перший визначається як морально-вольовий;

► другий — аморально-вольовий;

► третій — абулічний, або слабкий;

► четвертий — імпульсивний.

Існують, звісно, і проміжні типи.

Перші два типи характеризуються високорозвиненою саморегуляцією, але відрізняються між собою моральними якостями. Решта — зі слабкою саморегуляцією і нестійкою мораллю.

Морально-вольовий тип саморегуляції — позитивний тип, здатний на пориви та значні звершення. Така людина — господар своїх слів, вона здатна добитися соціально і особистісно значущих цілей попри будь-які труднощі. Її здібності використовуються на повну силу і завдяки цьому розвиваються. Це — цілісна особистість у повному розумінні цього слова.

Аморально-вольовий тип — це індивідуаліст, який завжди і скрізь переслідує егоїстичні цілі. Він є цілісним у своїй аморальності, розумним у визначенні способів досягнення намірів, але це — асоціальний тип.

Людина абулічного (слабкого) типу характеризується в'ялістю й пасивністю, байдужістю до всього. Вона легко зазнає навіювання, легко погоджується з іншими, підпадає під їхній вплив, залишаючись бездіальною. Така людина не зможе змусити себе працювати, долати труднощі, боротися з перепонами, добиватися реалізації поставленої мети. Це — інертна людина. Такий тип виникає внаслідок слабкості внутрішніх спонукань, через що кора мозку не отримує потрібного тону, і слабовілля, тобто нездатності до зусилля. При цьому людина може бути від природи обдарованою, але її здібності не розвиваються і не використовуються через пасивність.

У деяких випадках апатичні типи є наслідком сформованого почуття власної неповноцінності, коли людина вважає, що вона ні до чого не здатна і нічого не може досягнути в житті. Відтак, «засинають» здібності.

І нарешті, існує імпульсивний тип поведінки. У людини цього типу багато сильних імпульсів, захоплень, але вона діє нерозважно через недосконалість механізму і зіставлення імпульсних спонукань із реальною ситуацією та особистими переконаннями.

У структурі особистості важливе місце посідають психічні процеси. Це динамічне відображення дійсності в різних формах психічних явищ. Слід зазначити, що психічні процеси забезпечують зв'язок особистості з дійсністю. Через них формуються властивості особистості. Утворені властивості, у свою чергу, впливають на перебіг процесів.

У процесі вирішення теоретичних і практичних завдань формується волева організація особистості, визначаючи, як ухвалюються рішення і як вони реалізуються в житті.

Утворена скерованість особистості призводить до вибіркового сприйняття та емоційних реакцій, пов'язаних із ним. Ось чому людина вбачає у дійсності те, що хоче бачити залежно від потреб, інтересів і установок.

Хоча відображення — об'єктивний процес, воно ускладнене суб'єктивними властивостями особистості.

На основі психічних процесів утворюються психічні властивості, певна їх система, яка регулює перебіг психічних процесів.

Психічні властивості особистості — це стійкі утворення, які забезпечують певний кількісно-якісний рівень психічної діяльності й поведінки, типовий для індивіда.

У людини інертного типу нервової діяльності психічний стан виявляється стійкішим порівняно зі станом людини рухомого типу. Критичні зауваження, зроблені на адресу одних людей, мобілізують їхні сили, тоді як такі самі зауваження на адресу інших призводять до зниження тону активності, виникнення депресивного стану.

Чутливість до оцінки, ставлення до неї залежить від таких властивостей характеру, як марнославство, самолюбство, упевненість у собі, від волевих якостей, емоційної реактивності тощо.

Отже, структура психічної діяльності особистості є складною, багатогранною і динамічною. Усі її компоненти взаємопов'язані та взаємозумовлені. Із розвитком особистості відбуваються і зміни в її психологічній структурі. Водночас структура кожної особистості є відносно стійкою. Вона містить типові для індивіда системи властивостей, які характеризують її як людину, від якої можна очікувати в тих або інших ситуаціях життя цілком певних вчинків і дій.

Таким чином, кожна людина є єдністю стійкого і мінливого, і тільки така організація допоможе людині бути самою собою, виявляти гнучкість і вести спосіб життя, адекватний умовам.

### Особистість і сімейні відносини

У процесі історичного розвитку під впливом панівного в суспільстві способу виробництва, способу життя і суспільних відносин систематично змінювались і змінюються відносини сім'ї і суспільства, сім'ї й особи. Прогрес суспільства тісно пов'язаний з усуненням, зменшенням дискримінації жінки на виробництві, у соціальній і духовній сферах, у шлюбному законодавстві, з істотними змінами функції сім'ї, створенням умов для вдосконалення шлюбно-сімейних відносин. Усі соціально-економічні, культурні процеси — позитивні та негативні, що відбуваються в суспільстві, впливають на функціонування сім'ї, яка є осередком суспільства. На сім'ю і її моральне становище безпосередньо впливають чинники навколишнього

соціального середовища: соціально-економічні процеси виробничих, трудових колективів, повсякденне життя.

У сім'ї відображуються і переплітаються найрізноманітніші суспільні відносини: економічні, соціальні, політичні, правові, духовно-ідеологічні, психологічні, моральні, естетичні. Зрозуміло, не можна не враховувати і природно-біологічні шлюбні відносини. Основні ознаки сім'ї: шлюбні або кровно-родинні зв'язки між всіма її членами (подружжям, рідними, дітьми та ін.), спільне проживання в одному приміщенні, спільний сімейний бюджет. Юридичне оформлення тут не виступає неодмінною умовою. Та й інші ознаки не такі вже й чіткі: скільки часу потрібно жити спільно — тиждень або кілька років, усе життя, яка частка від особистого бюджету кожного з членів сім'ї в сімейному бюджеті та ін.? І це тоді, коли такі ознаки, здавалося б найефективніші, фіксовані. А як і чим вивіряти ті тонкі системи відносин, що перетворюють сім'ю в особливе духовне об'єднання? Як не парадоксально, але саме це все, не стільки осяжне розумом, скільки сприймається інтуїтивно, і становить той самий стрижень сім'ї, без якого її існування неможливе. Добра, міцна сім'я — один з найважливіших компонентів людського щастя. У міцній дружній згуртованій і здоровій сім'ї заінтересоване суспільство, держава, хоча утворення сім'ї, вступ у шлюб чоловіка і жінки регулюється правом, все ж провідне місце тут належить моралі. Та багато деталей шлюбу контролюється тільки совістю тих, хто вступає в шлюб. Щасливий лише розумний шлюб, захоплюючий — лише безрозсудливий. Будь-який інший шлюб побудований на підлому розрахунку. Шлюб — це традиційний засіб формування сім'ї і суспільного контролю за нею, одне з знарядь, шляхів, засобів самозбереження і розвитку суспільства.

Своєрідним соціальним орієнтиром для совісті тих, хто вступає в шлюб, є моральні норми, узагальнені у практиці сучасної сім'ї: по-перше, реєстрація шлюбу відповідними державними органами є не тільки юридичним актом, а й формою прийняття моральних обов'язків, що впливають з шлюбу. Як зазначалося вище, шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки і чоловіка. Так, у Конституції України зазначається, що шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки та чоловіка і що кожен з подружжя має рівні права і обов'язки в шлюбі та сім'ї. Батьки зобов'язані утримувати дітей до їх повноліття. Повнолітні діти зобов'язані піклуватися про своїх непрацездатних батьків. Сім'я, дитинство, материнство і батьківство охороняються державою. Щоправда, в Україні, як і в інших країнах, є сотні тисяч сімей, створених без реєстрації шлюбів. Ніхто ж не примушує до укладення і реєстрації шлюбу, але всякий має підкоритися законам шлюбу. Діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народилися вони у шлюбі чи поза ним. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються згідно із законом. По-перше, морально виправданий лише той шлюб, який укладається на взаємній любові. По-друге, рішення про укладення шлюбу має належати лише тим, хто вступає в шлюб; поради батьків і друзів можуть бути враховані, але не мають вирішального значення. Потрібно бути соціально і психологічно підготовленими до вступу в шлюб (готовність до корисної праці, до виховання дітей і самообслуговування). Одружитися — це наполовину зменшити права і удвічі збільшити обов'язки. Морально регулюється не тільки

вступ у шлюб, а й розлучення. Якщо між подружжям зникли взаємна повага, дружба, любов, і сім'я не може більше виконувати свої функції, то розірвання шлюбу є моральним. Тут розлучення лише офіційно фіксує те, що вже сталося — розпад сім'ї.

У сімейних відносинах через їх складність, інтимність та індивідуальність виникає багато суперечностей, що регулюються мораллю. Моральні норми, що регулюють сімейні суперечності, місткі за змістом і значущістю. Це взаємна любов між подружжям і всіма членами сім'ї; любов до дітей, виховання і підготовка їх до трудового, соціально корисного життя, тактовність у вирішенні сімейних суперечностей; взаємодопомога у всіх видах діяльності, у тому числі і в побуті. Вимоги взаємної любові, рівності і взаємодопомоги подружжя — основа їх взаємної поваги та дружби; це часто піддається випробуванням, особливо у разі розбіжностей у рівнях духовного, політичного і морального розвитку подружжя і відмінності їх суспільного становища. Ось чому рівність у сім'ї потребує участі обох: чоловіка і жінки в суспільно корисній праці, у суспільній діяльності і домашній праці, тому що тільки їх однакова участь створює сприятливі умови для такого самого однакового розвитку обох — жінки і чоловіка, для їх духовної близькості, дружніх стосунків. Особливо важливим є моральний обов'язок з виховання дітей. Здійснення сім'єю функції виховання дітей може бути успішним, якщо в ній встановлюється атмосфера дружби, взаємоповаги, взаємодопомоги, розумної вимогливості до дітей, поваги до праці. Або взяти таку важливу соціальну проблему — проблему захворюваності та стану здоров'я населення. Адже саме в сім'ї закладаються генетичні, біологічні основи здоров'я, а також звички, навички, установки оберігати і дбати про здоров'я. Займається людина фізкультурою чи не займається, любить у часи дозвілля бувати в лісі, серед природи або не любить, чи завжди дотримується активного способу життя то що — залежить звичайно від з сім'ї.

Користування людей матеріальними благами і духовними цінностями також багато чим визначається сім'єю. Саме сім'я виховує смаки, потреби, схильності молодого покоління. Саме від сім'ї насамперед залежить, наскільки молода людина зуміє залишатися сама собою, протистояти нерозумній і руйнівній моді та ін. Якою є якість спеціаліста, тобто ефективність його функціонування — це також багато залежить від сім'ї. У сім'ї закладаються звички, навички, формуються традиції, моральні відносини між старшими і молодшими, милосердя або байдужість, тепла доброта або холодний зиск. Усе це стосується соціальної значущості сім'ї. Проте сім'я має і персональну значущість. Для більшості людей сім'я — нормальне, необхідне середовище проживання, існування. За даними соціологічних досліджень, смертність людей, які не в шлюбі, значно перевищує смертність серед людей сімейних, одружених. Це стосується практично всіх причин смертності — самогубств, і внаслідок зловживання алкоголем, нікотином або наркотиками, і смертності через хворобу, що потребує тривалого лікування. Особливо це стосується чоловіків.

Зрозуміло, сприятливо впливає на чоловіків лише здорова, благополучна, щаслива сім'я, створення якої, як правило, потребує значних зусиль і певних якостей особи. Неблагополучна, нещаслива ж сім'я швидше посилює, погіршує становище чоловіка. Немало неврозів та інших захворювань, аномалій

мають свої джерела саме в сім'ї у взаємовідносинах між подружжям. Увага до сім'ї держави, науки, публіцистики, суспільної думки зростає. Процес формування сім'ї в надто тяжкий період, що переживає держава, посилюється низкою обставин. Ще не подолані ті традиції, що заважають становленню сім'ї, не всі ще досить усвідомили те нове, без чого неможлива практична ділова сім'я. Адже багато століть сім'я виступала лише постачальником людських і трудових ресурсів, об'єктом державної політики, що здійснювалась за принципом «суспільне над усе». Держава вирішувала за сім'ю все. Звідси і вторинність для держави тих функцій, які завжди декларувались: навчання, виховання, охорона здоров'я, підвищення добробуту та ін. Повна залежність сім'ї від держави перетворила її фактично в безпорадну, безвладну. Усе це потребує змін. Держава має будувати політику так, щоб сім'я могла розраховувати насамперед на свої можливості. А власні можливості можуть виникнути у сім'ї тоді, коли державою створюються для неї необхідні умови: економічні, соціальні, правові.

Розвиток людини — процес становлення особистості вдосконалення її фізичних та духовних сил під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких найважливішими є цілеспрямоване виховання і навчання. Він має різні форми (анатоμο-фізіологічну, психічну та соціальну) і відбувається на основі взаємодії дитини з середовищем. Розвиток супроводиться кількісними змінами людської істоти, тобто збільшенням одних і зменшенням інших її ознак (фізичного росту організму, розмірів його окремих органів, маси тіла тощо). Кількісні зміни зумовлюють зміни якісні — виникнення нових ознак, особливостей і зникнення старих.

У психічному розвитку кількісні зміни виявляються у збільшенні з віком кількості навичок, асоціацій, розширенні уявлень, знань про навколишній світ, пасивного й активного словника, обсягу уваги, сприйняття, пам'яті, швидкості реакції тощо. Розвиток психічних функцій відбувається нерівномірно, у ньому чергуються фази прискорення й уповільнення, подібно до фізичного розвитку.

Якісних змін зазнають як окремі психічні процеси, так і психіка загалом. Виявляються вони у процесах запам'ятовування і відтворення, створенні уявлень про ситуації, яких не було у попередньому досвіді дитини. Якісних змін зазнають мислення, мовлення, емоції, потреби тощо. На основі засвоєваних знань і суспільного досвіду виникають та розвиваються нові якості особистості — самостійна діяльність, самопізнання, моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, ускладнюються та вдосконалюються психічні процеси, розвиваються здібності. Успішний розвиток дитини великою мірою залежить від змісту, спрямованості мотивів, якими вона керується у навчанні та праці.

Близький до розвитку людини інший процес — формування особистості, в якому основним є соціальний чинник. Формування особистості — це процес соціального розвитку молодої людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Цей процес відбувається завдяки засвоєнню гуманітарних дисциплін, виховному впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецькими явищами, здатності людини пристосовуватися до зовнішнього оточення, участі у громадському житті, свідомій її підготовці до самостійного дорослого життя.

Велику роль у розвитку особистості відіграють спадковість, середовище і діяльність.

Спадковість — це здатність організму відтворювати потомство, передавати свої ознаки наступним поколінням, відновлення у нащадків біологічної подібності.

Спадково передаються: тип нервової системи, конституція тіла, зовнішні ознаки (колір волосся, очей, шкіри) та людські задатки (високоорганізований мозок, здатність розмовляти, займатись певними видами діяльності та ін.).

Як умова формування особистості спадковість залежить від генотипу, який визначає анатомо-фізіологічну структуру організму, стадії його дозрівання, будову нервової системи, динамічність нервових процесів. Нервова система містить у собі спадково зумовлені можливості щодо формування потреб, форм поведінки, її здатність навчатися й виховуватися.

Зовні спадковість виявляється в успадкуванні рис батьків або попередніх поколінь — темпераменту, задатків, рис обличчя, постаті, навіть рухів. За свідченням психологів, вродженими у людини є не готові здібності, а тільки потенційні можливості для їх розвитку — задатки. У поняття «задатки» вчені вкладають природні особливості людини, які є передумовою для розвитку індивіда.

Задатки впливають на швидкість виникнення умовних рефлексів, вироблення навичок, форм поведінки, становлення темпераменту, але самі по собі не зумовлюють особливостей особистостей. Якщо немає сприятливих суспільних умов або людина не займається відповідною діяльністю, вони взагалі можуть не виявлятися. Щоб стати талановитим художником, композитором чи співаком, потрібні не тільки природні дані, а й певні умови суспільного життя (раннє художнє чи музичне виховання).

На формування особистості впливає і середовище, — усе, що оточує дитину протягом усього життя; природні чинники; сім'я, близьке оточення; соціальні умови існування. Поліпшення чи погіршення стану середовища значною мірою впливає на розвиток людини, її духовну і моральну сферу.

Потенційні можливості навколишнього середовища слід уміло використовувати в процесі виховання. У середовищі, під його впливом людина соціалізується. Соціалізація — це процес засвоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків та відносин. Через неї відбуваються успадкування і перетворення індивідами соціального досвіду у власні установки, орієнтації, навички, уміння, здібності тощо. Її мета — допомогти дитині адаптуватися в суспільстві, засвоїти досвід старших, зрозуміти своє покликання, знайти шляхи найефективнішого самовизначення. Результатом соціалізації є активне відтворення особистістю набутого соціального досвіду у діяльності та спілкуванні.

Існують такі види соціалізації:

а) *цілеспрямована* (людина ставить мету щодо змісту соціального досвіду, який вона прагне засвоїти і знає, яким чином здійснити цей процес);

б) *стихийна* (засвоєння людиною норм, правил поведінки, поглядів, стереотипів відбувається без визначення мети і механізмів їх засвоєння).

Вплив середовища на формування особистості здійснюється лише в тому разі й тією мірою, якою вона у процесі активного ставлення до соціального

середовища здатна сприйняти його як орієнтир у своїй життєдіяльності. У взаємодії з навколишнім світом дитина є активною, діяльною істотою. У діяльності — навчальній, трудовій, побутовій — виявляються і розвиваються її природні можливості, вона набуває нових фізичних і духовних якостей, знань та умінь, формується її свідомість.

Сучасні сім'ї різноманітні, і від того, в якій саме живе дитина, залежить, яким змістом наповнюється процес формування її особистості. Умовно сім'ї поділяють на благополучні та неблагополучні.

*Благополучна сім'я* — це сім'я з високим рівнем внутрішньосімейної моральної духовності, координації та кооперації власної підтримки та взаємодопомоги, з раціональними способами вирішення сімейних проблем.

Благополуччя сім'ї забезпечується гуманністю у взаєминах, вмінням любити і поважати одне одного. У ній існує висока координованість дій при вирішенні внутрішньосімейних проблем, взаємоповага і взаєморозуміння формують позитивну моральну атмосферу. Дитина почуває себе рівноправною в сімейному колективі: її люблять, але не балують, залучають до сімейної праці, водночас враховують її особисті інтереси та потреби. Матеріальна забезпеченість та освітній рівень батьків сприяють зміцненню дружби між батьками та дітьми, їх бажанню проводити разом вільний час, у довірливому спілкуванні вирішувати всі питання сімейного життя. Діти цінують поради батьків, успадковують їх особистий приклад. У нормальній сімейній атмосфері дитина зростає доброзичливою, гуманною, спокійною. У неї формуються такі соціальні якості, як доброта, взаємоповага, почуття впевненості.

*Неблагополучна сім'я* — це сім'я, яка через об'єктивні або суб'єктивні причини втратила свої виховні можливості, внаслідок чого в ній виникають несприятливі умови для виховання дитини.

До неблагополучних належать сім'ї, де батьки алкоголіки або наркомани і ведуть аморальний спосіб життя. У таких сім'ях формування дитини спотворюється. Діти позбавлені турботи, опіки, не мають найнеобхіднішого. У таких сім'ях часто бувають конфлікти між батьками, батьками і дітьми, сварки, суперечки, образи, грубощі, бійки тощо. У дітей формуються підвищена збудливість, страх, замкненість, злостивість і впертість, невпевненість у своїх силах, схильність до лихих вчинків. Нестачу позитивних емоцій вони компенсують пошуком їх у вуличних компаніях, бродяжництві, вживанні алкоголю, наркотиків.

Часто бувають неблагополучними сім'ї, де дитину виховує один з батьків. У таких сім'ях спілкування з дітьми, як правило, збіднене, часто трапляються труднощі побутового характеру, психологічний дискомфорт тощо. Таким дітям не вистачає врівноваженості, доброзичливості, вони виявляють надмірну роздратованість, байдужість.

Іноді сім'ї, зовні благополучні, припускаються серйозних прорахунків у сімейному вихованні через низьку педагогічну культуру та неосвіченість. Тут відсутнє взаєморозуміння з дітьми, єдність у вимогах до дитини, наявна надмірна любов або суворість у вихованні, застосовуються фізичні покарання тощо. З'являються недоброчливі стосунки.



Отже, захистити дітей від сімейного неблагополуччя може система регулювання сімейного виховання.

## 2.4. КОНФЛІКТ У СІМ'І

Конфлікти у сім'ї були, є і будуть, вони супроводжують наше життя як хвороби. Конфлікт — це реальні або ілюзорні, об'єктивні або суб'єктивні, порізнному усвідомленні суперечності між членами родини зі спробами їх емоційного вирішення.

Конфлікт не завжди відіграє негативну роль. Нерідко дезорганізація, втрата попередньої рівноваги зумовлюють пошук рішень, перехід взаємовідносин у сім'ї до нової оптимальної якості.

Соціально-психологічний конфлікт є явищем міжособистісних і групових взаємин, виявом протиборства, активного зіткнення тенденцій, оцінок, принципів, думок, характерів, еталонів поведінки. Як форма комунікації членів сім'ї, одного члена сім'ї з групою або її частиною, однієї частини сім'ї з іншою він віддзеркалює прагнення людей до утверджених ідей, принципів. Нерідко він постає як реакція на несприятливі ситуації, що травмують особистість, на перешкоди у досягненні будь-якої мети. Виявляючи себе як один із засобів самоутвердження, він діє дезінтегруюче в людських стосунках. Тому його вважають одним із крайніх засобів регулювання міжособистісних стосунків.

На етапі виникнення конфлікти бувають: стихійні, заплановані, спровоковані, ініціативні, під час їх розвитку — короточасні, тривалі, затяжні, на етапі усунення — керовані, погано керовані, некеровані.

Щодо результативності конфлікти можуть бути мобілізуючими чи дезорганізуючими у сім'ї, з погляду етики — соціально прийнятними і неприйнятними.

Неможливе розуміння конфлікту без знання головних понять психології спілкування, соціальної психології, які описують структуру особи, що взаємодіє з іншою особою у конфлікті. Тому спочатку необхідно послідовно розкрити ті основні характеристики особи, які впливають на конфліктність.

Конфлікт як хвороба спілкування повинен мати свої симптоми, конфліктні порушення спілкування. Ці порушення слід розглядати у тих аспектах, яким відповідають види порушень: *прагматичні, комунікативні, легітимні*.

Проаналізуємо соціально-психологічні характеристики спілкування з погляду можливих відхилень від нормального спілкування.

*Соціально-психологічний конфлікт* можна визначати різнобічно, а саме як:

- явище міжособистісних і групових відносин;
- вияв протиборства, тобто активного зіткнення тенденцій, оцінок, принципів, думок, характерів, еталонів поведінки;
- віддзеркалення прагнення людей до ствердження ідеї, яку вони захищають, принципу, вчинку, до самоутвердження;
- деструкцію міжособистісних відносин на емоційному, когнітивному чи поведінковому рівні;
- форму комунікації людини з людиною, людини з групою або її частиною, однієї частини колективу з іншою, колективу з колективом;

- з точки зору психічного стану сторін, що беруть участь у протиборстві, — водночас і як захист, і як реакцію у відповідь;
- реакцію на несприятливі ситуації, що травмують особистість, на перешкоди у досягненні будь-яких цілей;
- виходячи із оцінки результатів конфлікту — дезінтегруючу силу людських відносин, а його подолання — інтегруючу силу;
- з інструментальної точки зору — як один із засобів самоутвердження, подолання заперечуваних особистістю тенденцій;
- процес, ситуацію незнайденого виходу, розвиток дій на шляху пошуку засобів стабілізації відносин;
- у технічному плані — як один із крайніх засобів регулювання міжособистісних відносин;
- з естетичного боку — як прийнятний чи неприйнятний за формою спосіб виявлення суперечностей, що виникають у процесі взаємодії людей.

Залежно від перешкод, які переживає особистість (сім'я), розрізняють такі типи конфліктів:

- 1) перешкоди у досягненні цілей спільної трудової діяльності, тобто соціально корисних результатів праці, мобілізації зусиль членів сім'ї;
- 2) суперечність дій окремих особистостей щодо прийнятих норм;
- 3) особисті конфлікти, у виявленні яких провідне значення мають різного роду перешкоди, що заважають взаєморозумінню і сумісності.

Висуваються також специфічні підвалини для класифікації конфліктів:

- 1) застосування чи не застосування у конфліктах насильства;
- 2) ступінь і гострота насильства;
- 3) склад і кількість сторін, що беруть участь у протиборстві;
- 4) масштаб його виявлення у житті суспільства.

У межах функціонального аналізу класифікація конфліктів будується за принципом їх доцільності — недоцільності. У цьому плані розрізняють конфлікти:

- 1) закономірні (неминучі);
- 2) необхідні;
- 3) вимушені;
- 4) функціонально не виправдані.

Вважають, що конфлікти конструктивного характеру корисні, оскільки запобігають «застою» і «змертвінню» індивідуальної чи групової життєдіяльності і стимулюють її рух уперед. Звідси більшість конфліктологів роблять висновок, що ставлення до конфлікту має зводитись не до того, щоб запобігти чи усунути його, а до того, щоб віднайти спосіб зробити його продуктивним.

Конфлікти нерідко породжуються прихованими потребами і бажаннями, які

### Причини конфліктів та їх вирішення

не задовольняються, такими, наприклад, як бажання безпеки, незалежності. Конфлікти можуть виникнути через страх втратити дещо значуще (дружбу, власність, мир і спокій). Вони найчастіше виникають тому, що люди спочатку займають деякі позиції, а потім зосереджують усі свої зусилля на захисті цих позицій, замість того, щоб визначити приховані інтереси, які змусили їх зайняти ці позиції. Їх хибна орієнтація стає перепорою для пошуку рішень, які б враховували приховані інтереси сторін, що конфліктують.

Якщо ви опинилися в ситуації, у якій хтось занадто твердо відстоює свої позиції, сильно виявляючи свої емоції, то це, як правило, свідчить про те, що конфлікт зумовлений глибокими інтересами, які вам необхідно задовольнити, щоб знайти рішення проблеми і встановити взаєморозуміння.

Щоб вирішити проблему, треба вступити у переговори. Компроміс — це спосіб вирішити проблему, переглянувши позиції. Компроміс не тільки стиль поведінки у конфлікті, а й спосіб уникнути його. Переговори — це спілкування на межі конфлікту. Зіткнення інтересів — це необхідна умова виникнення конфлікту, але недостатня.

Компроміс — відступ, зміна позиції, але з певною умовою. Учасник переглядає свою позицію у світлі глобальніших інтересів, йому хотілося б зберегти стосунки з опонентом. З одного боку, він втішає себе компенсацією, з другого — задовольняє також інтереси людини, небайдужої до нього. Він не у повному розумінні відступ, це взаємні поступки, зближення позицій.

У міру розвитку конфлікту до компромісу дійти дедалі складніше, проте й дедалі важливіше. Два принципових противники у конфлікті подібні до двох автомобілів, які мчаться назустріч один одному. Ніхто не хоче поступитися — кінець зрозумілий: вони обидва розіб'ються. Тому кожен розуміє, що треба йти на компроміс, але кожному хочеться, щоб на компроміс пішов інший, а не він. Якщо розумний і той, і інший, то вони одночасно повинні прийняти рішення про компроміс. Розумніший у сім'ї повинен це зробити першим.

Зробити перший крок — стратегічно дуже важливо. Компроміс означає відступ від своєї гордині. Це не акт приниження, хоч опонент може і так його витлумачити (особливо на наступних фазах). Проте тривале мовчання за нез'ясованих взаємин загрожує переходом до іншої фази.

Потрібно поважати інтереси іншого і шукати вирішення, враховуючи його інтереси, у міру просування поетапно це робити дедалі складніше, але компроміс потребує поваги інтересів опонента. Для цього необхідно вбачати в ньому людину, адже конфлікт виник не тому, що ви неоднакові, а тому, що ви не можете узгодити свої інтереси.

Слід передбачити, що ви не адекватно сприймаєте ситуацію, викривлюєте реальність; треба виробити установку: «спробую зрозуміти». Ви не робите вигляду, що все знаєте, а навпаки, сумніваєтесь у своїх переконаннях і намагаєтесь зрозуміти. Не говорите: «я помиляюсь», а у делікатнішій формі — «я намагаюсь зрозуміти, що з нами відбудеться».

Ви вважаєте противника негідником; вашим внутрішнім компромісом (компромісом душі) буде поважне ставлення до його уявлень про справедливість. Ви прагнете уявити норму справедливості опонента. При цьому треба враховувати, що противник — людина з тими самими якостями психіки, що й у вас, і він також думає про вас, що ви несправедливі. І якщо він розумний, то також намагається зрозуміти, які ваші принципи справедливості, як віднайти універсальну норму справедливості.

Психологічний компроміс — це природна спроба змінити свою свідомість, зробивши крок назустріч іншому у бік виходу з конфлікту.

Усунення конфліктів зводиться до таких моментів:

- а) запобігання конфлікту;
- б) управління конфліктом, якщо він виник у міжособистісних відносинах;
- в) прийняття оптимальних рішень у конфліктних ситуаціях;
- г) вирішення конфлікту.

Учені висувають різні міркування щодо усунення конфліктів з урахуванням:

- його етапів;
- стратегічних принципів виграшу;
- емоційних станів сторін;
- закономірностей їх взаємозв'язків;
- висунутих індивідуальних цілей;
- механізмів взаємного впливу;
- теоретико-ігрового підходу.

Успішне вирішення конфліктів можливе тоді, коли розробляються різні тактики, що враховують усі моменти конфлікту як соціально-психологічного явища, і з них обирається така, яка найбільше підходить для конкретної ситуації.

**Вирішення конфлікту з урахуванням сутності і змісту протиборства.** Для подолання міжособистісних колізій необхідно передусім реалістично оцінити суть конфлікту, а саме:

- 1) установити не тільки безпосередній привід конфліктного зіткнення, а й його причину, яку часто-густо викривлено розуміють учасники конфлікту;
- 2) визначити «ділову (об'єктивну) зону» конфлікту;
- 3) з'ясувати суб'єктивні мотиви вступу людей у конфлікт.

Вирішення конфлікту ускладнюється, якщо його намагається врегулювати представник однієї з сторін, що беруть участь у протиборстві: йому складніше проникнути в суть конфлікту і зрозуміти мотиви протиборства. Учасник конфлікту змушений стати дослідником внутрішнього світу представника протилежної сторони і реконструювати принципи прийняття рішень, побудувати своєрідну «теорію», якою той керувався, вступаючи в конфлікт.

Ділові конфлікти мають конструктивний і мобільний характер, вони зникають, як тільки зникає предмет незгод, вирішується проблема чи завдання, що спричинили зіткнення суджень і думок. Однак особиста і міжособистісна конфліктність має, як правило, стійкий, інерційний характер.

Рушійною силою протиборства є прагнення кожної з сторін, що конфліктують, досягти певних цілей. Нерідко протиставлення цілей зумовлюється не їх змістом, а недостатнім взаєморозумінням, зниженням раціонального моменту у конфлікті, емоційністю людей, що з'ясовують свої стосунки.

Якщо учасники конфлікту прагнуть уточнити конфліктну ситуацію, то вже сам цей факт свідчить, що «конфліктують» не цілі, а їх тлумачення сторонами, що конфліктують. Для вирішення конфлікту варто показати відмінності розуміння по суті однакових цілей. Але якщо цілі справді різні, то це слід чітко виявити, звільнитися від «психологічного шуму» і шукати радикальний засіб вирішення конфлікту.

Завдання зводиться до обґрунтування того, що конфлікт не є невідворотним процесом розвитку відносин опонентів. Учасників конфлікту слід переконати в тому, що відносини між ними можуть бути налагоджені обміном думками, уточненням взаємин, позицій тощо.

**Вирішення конфлікту з урахуванням емоційно-когнітивного стану сторін.** Центральне завдання тут як у плані регулювання, так і щодо профілактики конфлікту — показати, що через свою емоційну напруженість конфлікт завдає шкоди кожній із сторін, що беруть участь у протиборстві:

- 1) знижується рівень критичного мислення, що, у свою чергу, призводить до необґрунтованості думок і аргументів;
- 2) знижується ефект впливу одне на одного;
- 3) до суті розглядуваного питання «домішуються» особисті антипатії, різкість, образливі слова, погрожуюча міміка і жести, зверхній або презирливий погляд;
- 4) викривляється сприйняття людьми одне одного;
- 5) загострюються їхні реакції на взаємну безтактовність;
- 6) конфліктна ситуація сприймається людиною як загроза її соціальній позиції, спонукає людину до вибору крайніх засобів для збереження свого особистісного статусу, але потреба у таких засобах відчувається тільки сторонами, що конфліктують, оточуючі ж, зберігаючи емоційну рівновагу і критичність, засуджують крайнощі, що ще більше виводить учасників конфлікту зі стану рівноваги;
- 7) при поглибленні конфлікту емоції нашаровуються, і конфлікт неможливо вирішити без сторонньої допомоги.

Конфлікт призводить до порушення встановленого стилю відносин, до виникнення гострих ситуацій, що зумовлюють стресові стани не тільки у тих, хто конфліктує, а й оточуючих, що, як правило, позначається на їхньому самопочутті і працездатності.

*Безпосередні причини конфліктів:*

- а) матеріально-технічні;
- б) господарсько-політичні;
- в) господарсько-організаційні;
- г) соціально-професійні;
- д) соціально-демографічні;
- е) соціально-психологічні.

Залежно від специфіки діяльності групи в ній можуть виникати свої причини, які зумовлюють конфлікт.

**Вирішення конфлікту з урахуванням впливу на сторони, що конфліктують.** У такому разі йдеться про вибір найприйнятнішого для конфліктної ситуації стилю взаємодії і способу усунення розбіжностей:

- 1) відхід від конфлікту;
- 2) згладжування спірних питань;
- 3) компроміс;
- 4) застосування примусових заходів;
- 5) конфронтація (відкрита змістовна дискусія);

- 6) створення ситуації «переговорів»;
- 7) виявлення «зони згоди»;
- 8) визначення меж конфлікту, його засобів, форм прояву, учасників (з включенням чи обмеженням впливу тих, кого колізія відносин безпосередньо не стосується);
- 9) домовленість про взаємну терпимість.

**Вирішення конфлікту з урахуванням вірогідних його наслідків.**

Знання про можливі варіанти і наслідки завершення конфліктів допомагають обрати найкращі засоби впливу на сторони, що конфліктують.

Можна класифікувати наслідки за їх змістом:

- 1) повне усунення конфронтації взаємним примиренням сторін;
- 2) усунення конфронтації, коли одна із сторін виходить переможницею, а інша визнає себе переможеною;
- 3) коли обидві сторони програють чи задовольняють свої домагання;
- 4) послаблення конфлікту взаємними поступками;
- 5) «трансформація» конфлікту, переростання його у видозмінений або принципово новий конфлікт;
- 6) поступове спонтанне згасання конфлікту;
- 7) механічне усунення конфлікту (вихід (звільнення) одного із учасників конфлікту тощо).

Більшість конфліктів завдає матеріальної, моральної і психологічної шкоди сім'ї. Конфлікт ставить під загрозу фізичний і психологічний стан кожного з його учасників, позбавляє людину душевної рівноваги і позначається на результатах праці.

Однак бувають ситуації і проблеми, несприятлива дія яких виявляється тільки завдяки конфлікту. У таких випадках конфлікт має позитивне значення: привертає увагу членів сім'ї до обставин, які є гальмом ефективної діяльності чи нормальних відносин людей.

Будь-який конфлікт, що відбувається на особистій або діловій основі, повинен відповідати етичним нормам. У сім'ях неминучі недоліки і навіть конфлікти, зумовлені відмінностями у розумінні ідей, завдань, методів вирішення сімейних проблем, індивідуальних поглядів.

Існування сімейних конфліктів часом є умовою народження істини, становлення ідеї, вибору правильних рішень. У таких випадках боротьба думок свідчить про творчі потенції сім'ї. Психічна енергія подібних конфліктів повинна спрямовуватися на стимулювання невимушеного взаємоповажливого обміну думками. Це можливо при додержанні низки умов і принципів міжособистісних відносин, у противному разі «психічна енергія» конфлікту здатна задушити ініціативу, викликати певне обурення. Сімейний конфлікт, якщо він назріває, на наш погляд, повинен будуватися з урахуванням етичних умов і принципів, що стосуються статусних, процесуальних і результативних моментів конфлікту.

Статусний момент контакту стосується умов і принципів взаємовідносин членів сім'ї, старшого і молодшого за віком, більш і менш компетентних з питань, які й зумовили суперечності, стосуються учасників конфлікту, опонента і суб'єкта обговорення тощо. Плідний конфлікт можливий за умови дотримання етики субординації. Це означає, що особи старші за віком не

підкреслюють своєї переваги. Нерідко буває, що у діловому конфлікті одна сторона намагається домінувати над іншою, демонструючи зверхність, дозволяючи собі глузування, перебільшуючи свою позиційну перевагу. Особи старші за віком повинні прагнути вислухати думку іншої сторони, визнати її право на власну точку зору і своєю поведінкою підтвердити це право. Водночас молодші за віком особи повинні усвідомлювати не тільки право на власну думку, а й її аргументацію.

Шляхи вирішення конфліктів можуть бути не тільки психологічні, а й адміністративні, моральні, педагогічні.

Знання засобів вирішення конфліктів з урахуванням їх різноманітних сторін може допомогти у своєчасному виявленні симптомів назріваючого збурення. Особливо важливо розуміти психологічну природу конфлікту батькам — від них багато в чому залежить напруженість, тривалість і результативність конфліктних ситуацій.



### Запитання і завдання

1. Охарактеризуйте поняття «індивід», «особистість» та «індивідуальність» як основні прояви людини. 2. Що ви розумієте під скерованістю особистості? 3. Що таке можливості особистості? 4. Яка характеристика системи самоуправління особистості? 5. Назвіть і охарактеризуйте типи саморегуляції особистості. 6. Опишіть взаємозв'язки між психічними процесами, властивостями і станами у структурі особистості. 7. Охарактеризуйте психологічний і педагогічний підходи до формування особистості. 8. Що таке конфлікт? 9. Як керувати емоціями при конфлікті? 10. У чому полягає питання: проблема чи конфлікт? 11. Як можна досягти справедливого результату за умови взаємного виграшу? 12. Чи можна в конфліктній ситуації створити атмосферу, за якої люди зможуть відкритися, знайти спільну мову і виробити власні рішення? Що може допомогти цьому? 13. Що означає «кинути рукавичку»? 14. Які ви знаєте способи нейтралізації конфлікту? 15. Яку роль відіграють особливості діалогу у конфлікті? 16. До яких моментів зводиться усунення конфліктів? 17. Яке значення має компроміс у вирішенні конфлікту? 18. Як досягти психологічної готовності до згоди (визнання неправоти, вибачення) під час конфліктної ситуації?

## 2.5. ЧОЛОВІЧА ТА ЖІНОЧА ГІДНІСТЬ

**Поняття про честь і гідність**

Протягом століть народ створював і удосконалював певні морально-етичні норми. Головними чинниками народної моралі споконвіку були повага і любов до вільної праці і ствердження ідеалів добра,

краси гуманних взаємостосунків, знання свого родоводу, риси високого громадянства; нещадно засуджувалися негативні якості — пияцтво, лінощі, нещирість, злодійство, жадібність, скупість. Священне право на вільну працю народ виборював століттями, у праці він відстоював свою честь і гідність.

У статті 24 Конституції України проголошується рівність прав чоловіка і жінки в усіх сферах суспільного життя. Відповідно до цього положення побудоване все законодавство щодо захисту прав жінок. У нашій країні не існує жодного закону, який би віддавав перевагу чоловікам, обмежуючи права жінки. Жінка не виокремлюється із загального визначення «громадянин

України». Однак юридична рівноправність жінок і чоловіків не означає їх фактичної рівноправності. У процесі правового регулювання суспільних, соціально-економічних відносин завжди враховують фізичні та фізіологічні особливості чоловіка та жінки. Отже, згідно з правовими актами жінка в українському суспільстві має широкі можливості для самореалізації, але фактично не існує механізмів для забезпечення рівності чоловіка та жінки в соціумі.

Важливим завданням моральної самосвідомості є утвердження певних стандартів самооцінки людської особистості. До форм такого санкціонування належить уявлення про честь і гідність людини. Істотно, що в обох випадках йдеться не просто про самооцінку, а, як бачимо, про деякий її ціннісний стандарт. Високо чи низько оцінює себе в кожному конкретному разі та чи інша особа, залежить від її вдачі, поведінки, обставин, але на основі морального усвідомлення себе в неї формується певний загальний стандарт самооцінки, певна сукупність критеріїв власної життєвої реалізації. Цього загального стандарту вона, з одного боку, повинна сама дотримуватися у своїй поведінці (уявлення про те, що є «гідним» і «негідним», що «личить», а що не «личить» робити тощо). З іншого ж боку, якщо певний ціннісний стандарт є достатньо обґрунтованим, особа має також вимагати його додержання і від тих, хто її оточує. Повага власної честі й гідності з боку інших — невід'ємне право кожної людини.

Водночас між поняттями честі і гідності існують суттєві відмінності. Власне честь як форма самосвідомості санкціонує певний моральний статус людського індивіда, певний стандарт його оцінки згідно з належністю до тієї чи іншої конкретної групи людей — соціальної, професійної, національної, статево-вікової, за тими або іншими конкретними уподобаннями тощо. Ви можете мати честь як учений або робітник, майстер своєї справи, як вояк, як українець, росіянин, єврей, як юнак або дівчина, як мешканець Києва, як член певного клубу або ж партії тощо. Слово «честь» етимологічно пов'язане з «частина»: у надбанні певної групи, як матеріальному, так і моральному, в її слові й доброму йменні, у повазі, яку вона викликає до себе, кожен її член має свою частину. Звідси її тісний зв'язок поняття честі з поняттям репутації, що позначає загальну думку, яка складається в суспільстві щодо морального обличчя певної особи або колективу. Людина честі має піклуватися як про репутацію групи, до якої вона належить, так і про власну репутацію: чи відповідає вона особисто висоті вимог честі, що належить їй як члену певної групи.

Історично поняття про честь виникає насамперед як відображення родової й статевої диференціації людських спільнот: людина, згідно з первісними уявленнями про честь, не повинна робити того, що принижує гідність певного роду або стану. Значення домінанти всієї системи моральних цінностей ідея честі набуває в так званій рицарській етиці, коріння якої, на думку дослідників, сягає ще в епоху Троянських війн (світ гомерівської «Іліади»), розквіт же припадає на часи феодального середньовіччя.

Серед розмаїття конкретних значень поняття «честь» домінують три: честь як визнання, гарна репутація, честь як щось внутрішньо притаманне



самій людині, її духовна шляхетність і, нарешті, честь як дівоча цнотливість.

Звичайно, упродовж історії суттєвий зміст домінуючих у суспільстві кодексів честі неодноразово змінювався; водночас, як можна побачити і з наведеного переліку, чимало елементів уявлення про честь зберігають відносну сталість. І в наші дні не втратили свого значення уявлення про честь і безчестя. Розмивання станових бар'єрів і широка демократизація моральності частково позбавили їх колишньої вагомості й прямої зобов'язуючої сили; ні ми, як цивілізовані люди свого часу, не маємо тих засобів негайно покарати мерзотника й нахабу, які були в розпорядженні середньовічного рицаря або джентльмена XVII ст. — можливо, із цим не в останню чергу пов'язаний нинішній розквіт усіляких неподобств. І все ж безперечною рисою морального прогресу є те, що належність до людей честі визначається вже не зовнішніми становими ознаками, а покликом серця, вихованням, внутрішнім волевиявленням самої особистості.

Нааявність у нинішні, важкі для будь-якої шляхетної людини часи, для котрої поняття про честь зберігає свою життєву вагу, — одна з істотних ознак наступництва морально-історичного розвитку людства. Утім, найбільш показовим для історії людської моральності останніх століть є те, що ідея честі загалом дедалі більшою мірою поступається своїм місцем у системі моральних пріоритетів ідеї людської гідності.

Якщо поняття честі за самою своєю суттю санкціонує диференціацію людей у суспільстві, утверджує граничну відмінність можливостей їхньої моральної самооцінки, то поняття людської гідності висвітлює інший, протилежний полюс моральної самосвідомості. Воно утверджує принципову цінність індивіда як людини взагалі, як представника людства, саме цим і визначаючи моральний стандарт його самооцінки. Утвердити, обстояти або втратити свою гідність особа здатна лише в такій гранично широкій перспективі — у проекції власного індивідуального «Я» на загальнолюдські потенції, цінності й ідеали. Настільки повно виявляється в конкретному поведженні особистості історично сформоване начало людяності як такої, наскільки людяними є її задуми і вчинки — такою є проблема людської гідності в її «внутрішньому» аспекті, аспекті морального самовдосконалення особи. Крім того, проблема гідності — це й проблема забезпечення поваги до кожного індивіда, його людських прагнень і прав з боку інших людей та суспільства в цілому. Нестача такої поваги досі, на жаль, залишається відсутньою моральною вадою нашого суспільства.

Важливо, що розуміння індивіда як такого, що втілює загальнолюдські цінності, набуває в ідеї моральної гідності характеру презумпції (тобто попереднього визнання), а не безпосередньо емпіричної констатації. Річ не в тім, що ніби конкретний індивід заслуговує право на людську гідність лише тією мірою, якою він зможе втілити у своєму реальному бутті певні риси, що їх оцінюємо як риси «людини взагалі». Якби такий підхід був можливим, ідея гідності принципово нічим не відрізнялася б від ідеї честі і, як і вона, виявилася б спрямованою на моральну диференціацію членів суспільства. Адже поки йдеться про якісь конкретні, емпірично простежувані людські

риси, завжди можна бачити, що хтось утілює їх більшою мірою, хтось — меншою; отже, виходить, хтось має більше, а хтось менше право на власне людську гідність?

Легко переконатися, що такий підхід виявився б згубним для морального погляду на людину. Однак до людства неможливо належати більшою чи меншою мірою. Перед цією ідеєю усі ми морально рівні — від президента до жебрака, від генія доброти до останнього грішника. Кожен має дбати про «внутрішню людину» в собі — інша річ, що хтось дбає про неї краще, хтось — гірше, а ще хтось занехаяв її. І кожен має поважати цю «внутрішню людину» в інших.

Вищі духовні здібності людської істоти, як про це свідчить уся історія світової культури, визначаються її прагненням до істини, добра, краси. Саме тому, як зазначає грузинський дослідник Г.Д. Бандзеладзе, «поняття людської гідності органічно пов'язане з інтересами творення «захисту й розвитку цих цінностей». Відповідно до цього гідність людини порушується тоді, коли вона «не має умов виправдання свого призначення, тобто коли вона не може досягнути істини й краси. Людська гідність принижуються тоді, коли заважають особі в її розумовому розвитку, пошуках істини, досягненні правди, коли їй не кажуть правди, обманюють... Будь-яке приниження істини — приниження людської гідності». Так само приниженням гідності людини є й будь-яке зневаження її прагнення чинити добро, творити прекрасне.

На жаль, ми в нашій давній і недавній історії надто часто — не як випадки, а як правило — стикаємося з таким станом справ, коли від людей свідомо приховували істину, всіляко обмежували й принижували їхню свободу, творчу ініціативу. Це не тільки гріх комуністичного режиму, але традиційна вада нашого життєвого устрою загалом. Саме тому й досі свідомість власної людської гідності, м'яко кажучи, не найсильніший бік нашого сучасника. Утвердження цієї свідомості, поширення сфер її компетенції аж до найдрібніших подробиць життя — нагальне завдання як нашої нинішньої культури загалом, так і кожної окремої особистості, що прагне ввійти до спільноти цивілізованих людей, для яких, за словами вже цитованого грузинського філософа-мораліста, гідність була й є вищою цінністю, тож «будь-яке зазіхання на неї, будь-яке приниження її є таким же злом, як знищення самої людини».

Як бачимо, розглянуті категорії честі й гідності не тільки протилежні, а й багато в чому доповнюють одна одну, окреслюють взаємопов'язані аспекти людської моральності. Якщо поняття честі висвітлює площину особливого в моралі, то поняття гідності — площину універсального. Свідомість честі вчить нас солідарності з ближніми, свідомість гідності — відповідальності перед дальніми. У певних випадках вони наче продовжують одна одну: так, коли за людиною заперечують ту моральну цінність, котра відповідає її належності до певної групи або касты (офіцерів, дворян, учених та ін.), кажуть, що ображено її честь. Коли ж у її особі принижують саму цю групу, коли належність до останньої розглядається як те, що ганьбить людину, — йдеться вже про нехтування її гідністю. Водночас честь і гідність ніколи не додають-

ся одна до одної (надмір честі не може скомпенсувати брак гідності, і навпаки), а саме у взаємодії формують цілісний континуум моральної самосвідомості людини. Домінуючу ж роль у цій взаємодії відіграє, безперечно, гідність, без ушляхетнюючого впливу, якої ідея честі в сучасному світі втрачає своє моральне значення. Воно й зрозуміло: адже сама свідомість людської гідності відбиває ті притаманні моральності загалом тенденції до універсалізації й гуманізації цінностей особистісного буття.



### Запитання і завдання

---

---

1. Охарактеризуйте поняття «честь» і «гідність». 2. Які моральні якості честі і гідності санкціонують жінку в суспільстві? 3. Які моральні якості честі і гідності санкціонують чоловіка у суспільстві? 4. Що мають спільного і відмінного категорії честі і гідності? 5. На якому рівні, на вашу думку, свідомість власної гідності і честі нашого сучасника? 6. Що дають людині засвоєні поняття честі і гідності? 7. Назвіть, які якості людини найбільш цінні й імпонують вам, а які викликають у вас несприйняття.

## 2.6. ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї

### Проблеми виховання дітей у сім'ї

Проблема виховання — це одна з вічних проблем, вичерпне вирішення якої в принципі неможливе. За сучасних умов проблема засяяла новими гранями у зв'язку з процесами демократизації суспільного життя в Україні, що визначають основний вектор соціальної політики держави. Осмислення проблем виховання переповнює русло таких наук, як педагогіка, психологія та філософія. Виховання як соціальне явище дедалі частіше стає спеціальним об'єктом дослідження соціологічної науки, що пов'яже підвищення інтересу до питань виховання з соціально-економічними та політичними реформами, які відбуваються в Україні. Соціологічні інтереси до виховання виявляються лише там і тоді, де і коли починається демократизація соціальних інститутів.

Виховання — процес цілеспрямованого впливу на людину з боку інших людей, формування певної системи особистих якостей. Виховання має різноманітні форми: політичне, розумове, трудове, моральне, естетичне, патріотичне та ін. Важливим складником розвитку будь-якої особистості є виховання.

Правильно організоване виховання формує повноцінну цілісну особистість, індивідуальність, яка високо цінує свою громадянську, національну і особистісну гідність, совість і честь.

Народна мудрість у піснях, прислів'ях і приказках утворює важливу роль сім'ї в житті кожної людини, бо «без щастя сім'ї — нема щастя на землі». Сім'я, ненька, вірна дружина в багатьох українських народних піснях — символи рідного краю. Традиційним є ставлення нашого народу до родинної спільки як до великої цінності в житті.

Хто виростив хоч одну дитину, знає, яка то важка і щаслива робота — виховання. Ця праця потребує мудрості і витримки, великого серця, виваженості і постійного напруження душі.

Виховання — то сукупність безмежної кількості фактів, і ніщо не минає безслідно: люди, зустрічі, прочитані книги, над якими роздумує молода людина і які щось змінюють у ній.

Без материнської і батьківської ласки, без уваги дорослого сухе й нагодоване, здорове маля ростиме сумним і пасивним, байдужим до оточення. Надмір батьківської уваги, постійне потурання дитині є теж шкідливими.

Треба виховувати дитину так, щоб вона була активною, до чогось прагнула, чогось добивалася. Переконавання, принципи, життєве кредо не можна передати, кожен має виробити, вистраждати їх сам, спираючись на прочитані книги, на свій життєвий та батьківський досвід.

Із сивої давнини дійшло до нас «Повчання Володимира Мономаха дітям». Можна тільки дивуватися з глибокої психологічної культури відомої історичної пам'ятки, написаної мудрим правителем Київської Русі (1053 – 1125) і адресованої своїм синам: «І вдову захистить, не дайте сильним губити людину... Ніколи не майте гордощів у своєму серці і в розумі...

Старших шануйте, як батька, а молодих, як братів... при старших годиться мовчати, премудрих слухати, старшим підкорятися, з різними і молодими мати згоду і бесіду вести без лукавства, а щонайбільше розумом вбирати. Не лютувати словом, не ганьбити нікого в розмові, не сміятися багато. Очі тримати донизу, а душу вгору.

У домі своєму не ледачкуйте, а за всім приглядайте самі, не покладайтесь на тиюна або на отрока, щоб не посміялися люди ні з дому вашого, ні з вашого обіду. Брехні остерігайтесь і пияцтва, і облуди, від того душа гине і тіло. Не проминіть ніколи людину, не привітавши її, і добре слово їй мовте. Жінку свою любіть, та не давайте їй влади над собою. Якщо забуваєте про це, то частіше заглядайте в мою грамотицю: і мені буде не соромно, і вам буде добре».

Поняття «виховання» в цьому контексті вживається у педагогічному значенні — як цілеспрямована діяльність батьків з метою вирішення конкретних виховних завдань.

Місце і роль процесу виховання можна зрозуміти, зіставляючи поняття «формування особистості», «соціалізація особистості» і «виховання».

Формування є процесом становлення людини як соціальної істоти під впливом усіх без винятку чинників — соціальних, економічних, ідеологічних, психологічних та ін. Соціалізація — це процес засвоєння соціального досвіду, освоєння і присвоєння суспільних відносин, який триває впродовж всього життя індивіда і має певні стадії: становлення і розвитку особистості. Процес виховання — це управління процесом особистісного розвитку дитини створенням сприятливих умов. Сприятливими умовами слід вважати педагогічно обґрунтовану організацію середовища, діяльності, спілкування, стимулювання тощо.

Виховання є компонентом загальнолюдської культури. Культурні досягнення склалися протягом тисячоліть, а засвоїти їх дитина повинна за гранично короткий термін. Із цієї позиції процес виховання слугує цілеспрямованою допомогою дитині в її входженні в сучасну культуру. Він неможливий без організованої взаємодії, співробітництва, партнерства батьків і дітей, вихователів навчальних закладів і вихованців.

Процес виховання — це цілеспрямована динамічна взаємодія (співробітництво, партнерство) вихователя і вихованців, у ході якої в різноманітних видах діяльності здійснюються самореалізація, самоствердження вихованця, формується його особистість.

За словами В.О. Сухомлинського, виховання — «це багатогранний процес постійного духовного збагачення і оновлення тих, хто виховується, і тих, хто виховує...»

Виховний процес є цілеспрямованим. Мета сучасного виховного процесу характеризується гармонією соціальних та індивідуальних цілей, завдань, співробітництвом у їх досягненні.

Процес виховання є процесом багатofакторним: на нього впливають родина, окремі педагоги, вся школа в цілому, все суспільство з його виховними інститутами. І чим більше за своїм напрямом і змістом збігаються впливи організованої діяльності й об'єктивних умов, тим успішніше здійснюється формування особистості. Особистість зазнає багатьох різнохарактерних впливів, накопичує позитивний і негативний досвід.

Процес виховання є, власне, безперервним процесом. Він триває все життя. При цьому змінюються лише роль і співвідношення різних виховних чинників. До школи провідну роль у вихованні відіграє родина, у роки навчання сім'я поступається школі, училищу, вищому навчальному закладу, з початком трудової діяльності — власна сім'я, трудовий колектив, громадські, політичні, релігійні організації. Сімейне виховання залишає найглибший слід у свідомості людини, тому що нервова система у молодому віці характеризується високою пластичністю і сприйнятливістю.

Процес виховання є комплексним. Людина формується в цілому, певні риси та якості в неї розвиваються не по чергово, а відразу комплексно. Це означає, що цілі, завдання, зміст, форми і методи виховного процесу повинні підпорядковуватися ідеї цілісності формування особистості.

Стосунки, що складаються в сім'ї між її членами, здійснюють найбільший вплив на виховання необхідних для життя в сім'ї якостей, уявлень і орієнтацій. Недарма кажуть, що все — і добре, і погане — людина отримує в сім'ї. Саме сім'я була, є і, очевидно, буде завжди важливою сферою формування особистості і найголовнішим інструментом виховання.

А.С. Макаренко у своїх «Лекціях про виховання дітей» стверджував, що «Ваша власна поведінка — вирішальна річ. Не думайте, що ви виховуєте дитину тільки тоді, коли з нею розмовляєте або навчаєте її. Ви виховуєте її в кожному момент вашого життя, навіть тоді, коли вас немає вдома. Як ви одягаєтеся, як ви розмовляєте з іншими людьми і про інших людей, як ви радієте або сумуєте, як ви смієтесь, читаете газету, — все має для дитини велике значення. Найменші зміни в тоні дитина бачить або відчуває, усі повороти вашої думки доходять до неї невідомими шляхами, ви їх не помічаєте. А якщо ви грубі або хвастливі, або ви пиячите, а ще гірше, якщо ви ображаєте матір, вам уже не треба думати про виховання: ви вже виховуєте погано і ніякі найкращі поради і методи вам не допоможуть».

Виховання необхідних для сімейного життя якостей (таких як розуміння, співчуття, чуйність, емоційний відгук) здебільшого відбувається в невидимій, але надзвичайно впливовій галузі педагогіки відносин, дефекти якої породжують подальші відхилення в поведінці.

Існують різні соціальні напрями діяльності, які сприяють загальному розвитку особистості.

*Художньо-естетичний* — забезпечує художньо-естетичну освіченість та вихованість особистості, здатної до саморозвитку та самовиховання, формування художньо-естетичної культури засобами кращих національних і освітньо-культурних надбань, сприяє виробленню вмінь примножувати культурно-мистецькі традиції свого народу.

*Дослідницько-експериментальний* — передбачає включення дітей і підлітків у науково-дослідницьку, пошукову діяльність, поширення наукових знань та їх перетворення в інструмент творчого освоєння світу.

*Науково-технічний* — спрямований на формування у дітей техніко-технологічних знань, розширення їх світогляду, задоволення потреб юної особистості у вдосконаленні освіти з основ інформатики та комп'ютеризації, конструкторської, експериментальної та винахідної діяльності, реалізації здібностей пошуком та розвитком вмінь, новинок технічного моделювання, конструювання тощо.

*Дозвілливо-розважальний* — передбачає організацію культурного дозвілля дітей та підлітків, спілкування з однолітками у різних формах ігрової та дозвілливо-розважальної діяльності, поліпшення психічного здоров'я, зняття фізичної та психологічної напруги.

*Еколого-природний* — забезпечує оволодіння знаннями про навколишнє середовище.

Такі напрями діяльності можуть створити умови для професійної орієнтації та самовизначення особистості, від формування стійких мотивів до самореалізації у професійній діяльності, підготовку молоді до зміни профорієнтації, адаптації до ринкової економіки.

У формуванні духовності людини особливе місце посідає родинно-побутова культура, де щонайповніше віддзеркалено норми стосунків у сім'ї, шанобливе ставлення до батьків, жінки-матері, дідуся, бабусі та ін. Зміст родинно-побутової культури сприяє збереженню рідної мови, традицій, історії родоvodu, забезпечує духовну єдність поколінь, неперервність минулого, сучасного і майбутнього нації.

Духовність виховання — це система, уклад життя народу, нації, сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, морального, естетичного, соціально-чуттєвого розвитку особистості та формування її світогляду, включення в економічне, політичне й культурне життя народу.

Сучасна система виховання не тільки транслює зразки культури, матеріальне і духовне багатство від покоління до покоління, із однієї сфери в інші, а й реалізує функцію генератора і охоронця культурного надбання суспільства. Аналіз теоретичних положень, фактів, явищ і методів, засобів виховання дає можливість визначити саме ставлення і розвиток особи в процесі засвоєння нею соціокультурної спадщини.

## 2.7. РОЗУМОВЕ ВИХОВАННЯ

Важливим складником всебічного розвитку особистості є розумове виховання. У психолого-педагогічній літературі вживають також термін «розумовий розвиток» — розвиток, удосконалення інтелектуальної сфери і здібностей людини.

Слово «розум» разом із синонімічними словами «ум», «мудрість» широко фігурує у щоденному живому спілкуванні. Розум розглядається народом як одна з найважливіших людських якостей («Не краса красить людину, а розум»).

Розумове виховання — це цілеспрямований вплив батьків на розвиток розумових сил та мислення дітей, на вироблення культури розумової праці.

Розумове виховання — процес тривалий і складний. Успіх його забезпечується багатьма чинниками. Провідне місце серед них посідає живе спілкування з людьми. З розвитком мовлення батьки пов'язують свої надії на добрий розвиток розуму дитини, оскільки мовлення і мислення нерозривні: мовлення людини свідчить про її розум, і навпаки. З мовою приходить свідоме осягнення дійсності. Народ високо цінує мову як основний засіб вираження самої сутності людини.

Оволодіння мовою дає можливість дитині здобути знання про дійсність опосередковано, а не лише безпосереднім сприйманням предметів або явищ.

Виховання в сім'ї потребує від батьків глибоких знань і врахування вікових особливостей дітей. Це сприяє формуванню в них вміння міжособистісного спілкування та підготовці їх до життя. У ранньому віці прагнення до спілкування виявляється в потребі дітей бути поряд із батьками, товаришами, вихователями і вчителями; у бажанні, щоб їх помітили, у бажанні сподобатися, потішити успіхами, розповісти про себе або про щось, привернути до себе увагу. У підлітковому віці спостерігається активна реакція на різноманітні події навколишнього життя, потреба бути учасником, а не свідком подій, що відбуваються, заявити про себе ділом, вчинком, висловити своє ставлення.

Ці потреби, характерні для спілкування дітей такого віку, зводяться до потреб у самовизначенні, підвищеному інтересі до себе, прагненні обстоювати власну думку; зростання статевої ідентифікації; потреб «щось означати» для інших, уміти щось робити, а не вчитися, бути комусь потрібним з усіма своїми індивідуальними якостями; колективної згуртованості, намагання демонструвати щось своє, оригінальне; потреб у повноправному спілкуванні з дорослими та протесту проти наказових форм розмови дорослих з ними.

Треба щедро використовувати такі чудові, перевірені багаторічним досвідом поколінь засоби розумового виховання, як пісні, примовки, загадки, перекази, легенди, оповідання, думи, байки, прислів'я, приказки, казки тощо.

Чільне місце у розумовому вихованні посідає казка. Вона широко відкриває двері у навколишній світ, світ прекрасного, примушуючи нуртувати мислення дитини. «Казка, гра, фантазія, — писав В.О. Сухомлинський, — животноворне джерело дитячого мислення, благодонних почуттів і прагнень... Під впливом почуттів, що пробуджуються казковими образами, дитина вчиться мислити словами... Діти знаходять глибоке задоволення в тому, що

їхня думка живе у світі казкових образів... У казкових образах — перший крок від яскравого, живого, конкретного до абстрактного»<sup>1</sup>.

Головне призначення розумового виховання сімейна педагогіка вбачає в тому, щоб розвивати у дітей цікавість, допитливість розуму й формувати на їх основі пізнавальні інтереси.

Отже, у розумовому вихованні дітей велике значення має пробудження в них інтересу до знань. Накопичення певного фонду знань є важливою умовою інтелектуальної й активної пізнавальної діяльності. Без запасу систематизованих знань не може розвиватися жодна цінна якість розуму. Накопичення певного фонду знань дитиною передбачає насамперед володіння конкретним навчальним матеріалом: фактами, термінологією, символами, іменами, назвами, датами, поняттями різного роду (загальними, частковими, конкретними, абстрактними тощо), зв'язками і залежностями, які існують між ними і знаходять відображення у правилах, законах, закономірностях, формулах.

Основним завданням розумового виховання є розвиток мислення взагалі та різних його видів. Воно також передбачає оволодіння основними розумовими операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, класифікацією тощо). Важливим завданням розумового виховання є формування в дітей шкільного віку культури розумової праці, до якої належать навчальні вміння. Їх поділяють на *загальні*, які використовуються під час вивчення будь-яких навчальних предметів (уміння читати, слухати, усно висловлювати свої думки, писати, працювати з книгою, контролювати себе), і *спеціальні* — необхідні для оволодіння знаннями в певній галузі (уміння читати ноти, технічні креслення, карти, слухати музичні твори, записувати числа, формули, нотні знаки, користуватися словниками, довідниками тощо).

У процесі розумового виховання дитина повинна навчитися мислити. Мислення є процесом опосередкованого і узагальненого пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах. Існують різні види мислення. Особливу роль відіграє діалектичне мислення (вміння бачити в явищі суперечності, тенденції розвитку тощо). Велике значення має логічне мислення, яке встановлює узагальнення зв'язків між новими знаннями і раніше засвоєним матеріалом, приводить їх у певну систему. Абстрактне — це абстрагування від неістотних, другорядних ознак, виділення загальних та істотних і на цій основі формування абстрактних понять. Узагальнююче мислення ґрунтується на знаходженні загальних принципів і способів дій, явищ, що поширюються на певну науку. Важливим є теоретичне мислення. Це здатність до засвоєння знань високого рівня узагальнення, розуміння наукових засад і принципів розвитку тих чи інших галузей знань, виявлення залежності та закономірності існуючих між явищами зв'язків. Індуктивне мислення спрямовує рух думки від окремого до загального, від фактів до узагальнень, висновків, а дедуктивне — від загального до окремого. Репродуктивне мислення — це актуалізація засвоєних знань для вирішення завдань відомого типу або виконання дій у знайомих умовах, а про-

<sup>1</sup> Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям // Вибр. твори: У 5-ти т. — Т. 3. — К., 1976. — С. 176–177.



дуктивне дає можливість людині самостійно вирішити нові завдання на основі набутих знань, а також із використанням нових даних, способів і засобів, необхідних для їх вирішення. Здатність виявляти зв'язки між науками, розуміти загальнонаукові закони, покладені в основу їх розвитку, мати загальні уявлення про закономірності розвитку природи і суспільства допоможе системне мислення.

Мислення властиве всім людям. Думка є результатом перероблення мозком конкретних чуттєвих даних (відчуттів, сприймань, уявлень), відриву від конкретної дійсності. Тобто вона завжди є абстрактною.

Дитину необхідно навчити всіх цих видів мислення. Оволодіти ними вона може лише за умови освоєння таких розумових операцій, як: аналіз мислення розчленування цілого на частини або мислене виділення окремих його частин; синтез — мислене поєднання частин предметів або окремих його сторін, їх ознак, властивостей; порівняння-встановлення подібності або відмінності між предметами і явищами за однією або кількома ознаками, виділення в певній послідовності; класифікація (систематизація) — поділ предметів або явищ за групами залежно від подібності чи відмінностей між ними.

Особлива роль у розумовому вихованні належить формуванню інтелектуальних умінь. Цьому сприяє робота з різними типами завдань: дослідницькими (спостереження, дослідження, підготовка експерименту, пошуки відповіді в науковій літературі, екскурсії, експедиції з метою збирання матеріалу та ін.), порівняльними (від простих порівнянь до порівнянь, що виявляють подібність або відмінність понять, складних явищ); на впорядкування розумових дій, використання алгоритмів або самостійне їх складання; пов'язані з аналізом і узагальненням ознак для виокремлення явища в певний клас чи вид.

Успіх навчальної діяльності дітей, їх розумових здібностей значною мірою залежить і від рівня сформованості в них таких навчальних умінь.

*Уміння читати.* Характеризується виразністю, інтонацією, темпом, урахуванням жанру тексту і залежить від уміння дитини охопити зором текст, який вона читає. Слід добиватися, щоб діти усвідомлювали прочитаний текст.

*Уміння слухати.* Передбачає вміння зосередитися на змісті розповіді, пояснення, лекції чи запитань учителя, відповідей на запитання дітей. Слухання має супроводитися аналізом, умінням прорецензувати й оцінити прослухане повідомлення.

*Уміння усно формулювати і викладати свої думки.* Йдеться про відповіді на запитання, переказування змісту прочитаного чи почутого, словесний опис картини, приладу, спостережуваного об'єкта, вміння поставити запитання до розповіді вчителя, прочитаного тексту та ін.

*Уміння писати.* Передбачає оволодіння технікою письма та писемною мовою і полягає в умінні правильно списувати з дошки, книжки, описувати побачене, писати під диктування, написати твір на задану або на вільну тему, реферат, законспектувати прочитане тощо.

*Уміння працювати з книжкою.* Це передусім уміння підібрати необхідну літературу за бібліографією, визначити її загальний зміст, використовувати

різні форми запису прочитаного, вміння користуватися довідковою літературою, словниками, періодикою.

Кожна дитина в процесі розвитку формує такі властивості розуму, які характеризують ті чи інші сторони і форми мислення.

Культура розумової праці означає вміння раціонально використовувати режим розумової роботи, точно і акуратно виконувати всі операції. Вона передбачає і вироблення в дитини особливих якостей, необхідних для засвоєння знань у будь-якій галузі: вміння зосереджено й уважно працювати, долати труднощі; розвиток пам'яті та використання різних її видів — логічної, зорової, моторної; вести спостереження і нотатки; контролювати себе, застосовувати знання в інших умовах.

Розумове виховання відбувається у процесі засвоєння знань і не зводиться до нагромадження певного їх обсягу. Процес здобуття знань і якісне їх поглиблення є чинником розумового виховання лише тоді, коли знання стають особистими переконаннями, духовним багатством людини.

У процесі навчання та виховання реалізується головна мета розумового формування особистості дитини — розумовий розвиток.

## 2.8. МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

Моральне виховання характеризують поняття: мораль, моральний ідеал, моральний кодекс, моральні норми, моральні переконання, почуття та якості. Мораль — це система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми.

Мораль виконує пізнавальну, оціночну, виховну функції, а її складовими є моральна свідомість, моральна діяльність, моральні відносини. Норми і принципи моралі, моральні ідеали та почуття становлять систему моралі, яка є основою, життєвою позицією особистості.

Моральний ідеал — образ, що втілює в собі найвищі моральні якості, є взірцем, до якого слід прагнути. Це той взірець моральної досконалості, який спонукає особистість до саморозвитку і на який зорієнтований виховний процес.

Моральна норма — вимога, яка визначає обов'язки людини щодо навколишнього світу, конкретні зразки, які орієнтують поведінку особистості, дають змогу оцінювати й контролювати її. Зведена в систему сукупність моральних норм утворює моральний кодекс.

Якщо мораль є суб'єктивним уявленням людини про добро та зло, то практична її діяльність щодо творення добра, спонукана внутрішніми мотивами («голосом совісті»), постає як моральність.

Моральність — втілення у практичній діяльності людей моральних переконань, ідеалів, норм, почуттів та принципів. Моральні переконання — стійкі, свідомі моральні уявлення людини (норми, принципи, ідеали), відповідно до яких вона вважає за потрібне діяти так, а не інакше. Моральні почуття — стійкі переживання у свідомості людини, які є основою її вольових реакцій у різних ситуаціях, її суб'єктивне ставлення до себе, інших людей,

окремих явищ суспільного життя, суспільства загалом. Моральні якості — типові риси поведінки особистості.

Основу морального виховання становить етика (від грец. *ethica* — звичка, звичай) — філософська наука про мораль, її природу, структуру та особливості походження й розвитку моральних норм і взаємовідносин між людьми. Вона досліджує моральні категорії, в яких втілені моральні принципи, норми, оцінки, правила поведінки. Сукупність етичних проблем охоплює питання про те, як має чинити людина (нормативна етика), а також теоретичні питання про походження і сутність моралі.

Характерною особливістю морального становлення особистості є врахування її менталітету (ментальності) — специфічного світосприймання, світовідчуття, світогляду, бачення світу і себе у світі, національного характеру, вдачі, які виробляються під впливом багатовікових культурно-історичних, геополітичних, природно-кліматичних чинників.

Мораль як форма суспільної свідомості є зведенням правил, норм, вимог, які регулюють відносини і взаємодію людей, їх поведінку.

Поведінку людини оцінюють за ступенем відповідності певним правилам. Ці правила дають змогу оцінити вчинок і дійти єдиної думки: добре чи погано вчинила людина. Правило, що має загальний характер, тобто поширюється на багато однакових вчинків, називають моральною нормою. Норма визначає, як людина повинна чинити в тій чи іншій конкретній ситуації. Норми можуть спонукати людину до певних вчинків і дій або й забороняти їх.

Залежно від сфер відносин між людьми (професійна, сімейна, міжнародна та інші) норми об'єднуються в групи і регулюються вихідним началом тієї чи іншої сфери — моральними принципами. Так, норми взаємин у педагогічному середовищі регулюються принципами гуманізму, демократизму та ін.; між представниками різних національностей — принципами взаємоповаги, партнерства тощо.

Поняття моралі, що мають загальний характер, тобто охоплюють не окремі відносини, а всі сфери взаємин, спонукають людину скрізь і всюди керуватись ними, називають моральними категоріями. До них належать такі категорії, як справедливість, доброта, обов'язок, гідність, честь, щастя та ін. Суспільство виробляє зразок моральної поведінки — моральний ідеал, до якого повинні прагнути всі, вважаючи його розумним.

Моральні правила, норми, принципи, категорії, ідеали виступають як форма суспільної моральної свідомості. Індивідуальна мораль з позицій науково-матеріалістичної концепції детермінована суспільством, однак людина вільна у виборі норм поведінки і повинна відповідати за свій вибір.

Моральна культура особистості — це засвоєння особистістю моральних норм, принципів, категорій, ідеалів суспільства на рівні власних переконань, дотримання їх як звичних форм особистої поведінки.

Моральне виховання в українській сім'ї має бути спрямоване на формування у дітей та молоді моральної свідомості — ідей, поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, напрацьованих вітчизняною і світовою культурою. Ґрунтуючись на національній основі, моральне виховання в українсь-

кій родині виходить також із загальнолюдських засад — правдивості, справедливості, гуманізму, демократизму, інших чеснот, що поєднують суспільні й особисті інтереси.

Головна мета морального виховання у сім'ї — набуття молодим поколінням морального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжлюдських і міжнаціональних взаємин, формування моральної культури.

Основні завдання морального виховання — здобуття знань про моральні засади, норми та правила суспільної поведінки, виховання моральних почуттів, потреб і ставлення до навколишнього світу, набуття стійких навичок та звичок моральної поведінки.

Змістом морального виховання у сім'ї є насамперед любов до рідної землі, свого народу, його культури та мови; дружнє братерське та шанобливе ставлення до інших народів, їх культури, звичаїв, традицій і виховання гуманних почуттів, доброзичливості та приязні до людей, потреба надавати їм безкорисливу, посильну допомогу, формування розумних потреб культури споживання, свідомої дисципліни, бажання працювати задля розквіту держави, відповідальне і дбайливе ставлення до праці та її плодів; виховання у дітей скромності, чесності та правдивості, здатності до вияву почуттів сорому та власної гідності; непримиренність до аморальних вчинків людей, нетерпиме ставлення до порушників соціально-етичних норм та правил поведінки.

Дисциплінованість, організованість — суттєві ознаки моральної вихованості та культури людини. Основою дисципліни є поєднання методів переконання з метою формування свідомості і розумної вимогливості. Це суттєва передумова для опанування вміннями і звичками моральної поведінки.

Моральне виховання розпочинається в сім'ї, продовжуючись у процесі соціалізації особистості. Його основою є загальнолюдські та національні цінності, моральні норми, що регулюють взаємовідносини у суспільстві. Серед таких норм — гуманізм і демократизм, що відображуються в ідеалі вільної людини з високорозвиненим почуттям власної гідності, поваги до гідності іншої людини. Моральне виховання передбачає формування в дітей почуття любові до батьків, своєї Вітчизни, правдивості, справедливості, чесності, милосердя, готовності захищати слабших, шляхетного ставлення до жінки, благородства, інших чеснот.

В Україні здавна ставили надзвичайно високі вимоги до морального ставлення людини до себе — порядність, чесність, совісність, правдивість, справедливість, працелюбність, гідність, честь, дотримання слова, вірність (громадянська, товариська і подружня); до інших людей — повага до старших, свого родоводу, тактовність, толерантність, ствердження гуманних стосунків, гостинність; до праці — повага, любов до вільної праці, чесна праця, шана праці, побожне ставлення до хліба, відданість отчій землі. Ці ідеї, ідеали, погляди, норми поведінки, збагачені тисячолітнім досвідом мудрості народу, несуть могутній моральний потенціал, який слугує успішному засвоєнню загальнолюдських цінностей дітьми.

Формування моральної свідомості, тобто моральних уявлень, понять, поглядів, думок, а потім і моральних переконань, пов'язано з вихованням у дітей правильного розуміння, доброго і поганого, морального й аморального. В основу традиційної системи морального виховання дітей у сім'ї покладено саме цю антитезу: добро — зло, правда — брехня, розум — невігластво, милосердя — жорстокість, гарне — потворне, честь — ганьба, щедрість — скупість, ощадливість — марнотратство, любов — ненависть, працьовитість — неробство, мужність — боягузтво, радість — горе, свобода — неволя тощо. Правильно формують моральну свідомість ті батьки, які дбають, щоб їхні діти знали народну етику, тобто узвичаєні серед нашого народу норми поведінки, моральні заповіді дитинства й юності, мовленнєвий етикет. Вони сформульовані у крилатих народних висловах, прислів'ях, приказках: «Будь сміливим не язиком, а ділом», «Мораль чиста — краще всякого намиста», «Чесним будь, себе не хвали, інших не гудь», «Не чини другому того, що тобі не мило» тощо.

Основні якості моральності формуються, як уже зазначалося, в сім'ї у ранньому дитинстві на основі так званого «соціального успадкування». Вирішальною у цьому є роль батьків: їх поведінка, цілеспрямований вплив на особистість дитини. Особливо важливо задіяти в моральному вихованні можливості всіх соціальних інституцій, а саме:

- сім'ї, цілеспрямований вплив її на формування моральних цінностей дитини;
- педагогічну діяльність дошкільних виховних закладів;
- освітньо-виховну діяльність загальноосвітніх навчально-виховних закладів (професійно-технічних училищ, вищих навчальних закладів);
- засобів масової інформації (радіо, телебачення, кіно, газети та ін.);
- діяльність мистецьких закладів (театрів, музеїв, філармоній, клубів, будинків культури тощо);
- соціально-виробничу діяльність громадян на підприємствах, в організаціях.

У моральному, як і будь-якому іншому вихованні не можна абсолютизувати або недооцінювати жодного із засобів. Тільки оптимальне їх поєднання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів забезпечить очікуваний результат. Головне — забезпечити цілеспрямованість, єдність й узгодженість дій усіх соціальних інституцій, які мають вплив на особистість.

Дотримання моральних норм співжиття потребує самореалізації, самодисциплінованості особистості. У їх формуванні велике значення має навчально-виховний процес: дотримання правил поведінки в школі та за її межами, чітке й організоване виконання своїх обов'язків, традицій тощо.

Свідома дисципліна виявляється в суворому, неухильному виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується на почутті обов'язку та відповідальності. Відповідальність — це якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку під кутом зору користі або шкоди для суспільства, порівнювати свої вчинки з суспільними нормами, законами.

## 2.9. НАЦІОНАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ В РОДИНІ

Родинно-сімейне виховання дітей українського народу завжди гармонійно поєднувалось з національним вихованням та повагою до прав та свобод народностей, що жили і живуть в Україні. Це забезпечується самою природою, або ж менталітетом, української родини, яка ніколи не була агресивною до інших народів, проте й не допускала зверхності щодо себе, приниження національної гідності й честі. Так звана інтернаціональна ідея, що сповідувалася понад сім десятиліть державними органами, агресивна шовіністична політика зі сходу, яка також не заперечувалась ні компартійними, ні державними владами України, призвели до значних втрат українським народом найкращих духовних якостей, реформації національної свідомості українців. Саме тому сьогодні як для української родини, так і для всієї освітньо-виховної системи найважливішим завданням є формування особистісних якостей громадянина України, які включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту.

Найвища мета виховання дітей у родині — забезпечити високий рівень освіченості й свідомості громадянина України, здатного на основі життя й досвіду власного народу та досягнень світової науки й культури, врахування національно-територіальних особливостей України здійснювати соціально-економічний розвиток і господарювання в республіці, утверджувати найважливіші ідеали гуманістичної культури й демократичних взаємин людей, обстоювати і боронити права, гідність і честь своєї Вітчизни.

Національне виховання є чинником цілісного формування особистості, відбиває систему поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, покликаних формувати світогляд і ціннісні орієнтації молоді. Воно найповніше відповідає потребам відродження України й однаковою мірою стосується як українців, так і представників інших народів, що проживають в Україні. Принцип етнізації виховного процесу передбачає надання широких можливостей представникам усіх етносів для пізнання своєї історії, традицій, звичаїв, мови, культури, формування національної свідомості й гідності.

За всю історію виду гомо сапієнс змінилося близько 1600 поколінь. Під поколінням, як правило, розуміють інтервал між середнім віком батьків та їхніх дітей. Давньогрецький учений Геродот — «батько історії» — зазначав, що «триста людських поколінь становлять десять тисяч років, тому що три покоління утворюють століття». Це й становить три покоління.

Сучасні дослідники українського етносу С. Макарчук і С. Турій збільшують кількість поколінь у століття до чотирьох і наголошують: «Усяка крапля іноетнічної крові через кілька десятків поколінь розходиться по жилах всього народу. Кожна сучасна людина лише по часовій глибині 20 поколінь (близько 500 років) теоретично має 1 048 576 предків»<sup>1</sup>. І це за умови, як зазначає Л.Залізник, що «народ (етнос, нація) — людська спільнота, яка відрі-

<sup>1</sup> Макарчук С., Турій С. Український етнос. — Львів, 1990. — С. 17.

няється від інших власною самосвідомістю, окремою етнічною територією (батьківщиною), своєю мовою, культурою, характером, специфічними формами господарського життя». Отже, ми справді споріднений народ за своїм походженням, мовою, культурою, психологією, темпераментом, характером, способом життя.

Наука доводить, що виховання є глибоко національним за своєю суттю, змістом, характером. «Національне виховання, — писала українська громадська, культурно-освітня діячка, педагог Софія Русова (1856 – 1940), — забезпечує кожній нації найширшу демократизацію освіти, коли її творчі сили не будуть покалічені, а отже, дадуть нові оригінальні, самобутні скарби задля вселюдного поступу: воно через пошану до свого народу виховує в дітях пошану до інших народів...»

Батьки мають обов'язково замислитися, хто ми, українці, якого коріння. Чому частина українців, як ті манкурти, втратили історичну пам'ять, мову, а з ними й національний патріотизм і що треба робити, щоб повернути їх, сформувавши національну самосвідомість у своїх дітей?

Організуючи і здійснюючи виховання дітей у сім'ї, батьки мають усвідомлювати, що в жодній країні світу не існує виховання «взагалі». Воно завжди має конкретно-історичну національно-державну форму вираження і спрямоване на формування громадянина конкретної держави, яка не може бути безнаціональною. Німецька система виховання виховує німця, французька — француза, японська — японця, російська — росіянина, українська система виховання має виховувати не малороса, а українця.

Ми можемо і повинні перебороти в собі неповноцінність. Ніхто: ні француз, ні японець, ні росіянин — не прийде вчити нас національної гордості.

Видатний педагог К. Ушинський стверджував, що «загальної системи виховання для всіх народів не існує не тільки на практиці, й у теорії. У кожного народу своя особлива національна система виховання... Як не можна жити за взірцем іншого народу..., точно так само не можна виховувати за чужою педагогічною системою. Кожному народові призначено відігравати в історії свою особливу роль. І якщо він забув цю роль, то повинен піти зі сцени: він більше не потрібен... Народ без народності — тіло без душі... Виховання, якщо воно не хоче бути безсилим, має бути народним. Почуття народності таке сильне в кожному, що при загальній загибелі всього святого і благородного воно гине останнім».

Правильно організоване національне виховання формує повноцінну цілісну особистість, індивідуальність, яка високо цінує свою громадянську, національну гідність, совість і честь.

Національне виховання — це виховання дітей на культурно-історичному досвіді рідного народу, його традиціях, звичаях і обрядах, багатовіковій виховній мудрості, духовності, національне виховання є конкретно-історичним виявом загальнолюдського гуманістичного і демократичного виховання.

Національна система виховання — це створена упродовж віків самим народом система поглядів, переконань, ідеалів, традицій, покликаних формувати світоглядну свідомість та ціннісні орієнтації молоді.

Головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури народу, своєрідності на основі формування особистісних рис громадянина України, які передбачають національну свідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту; досягнення високої культури міжнародних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистих рис громадян української держави.

«Педагогічна система кожної історичної епохи, — зазначає академік М. Стельмахович, — висуває свій оригінальний чи актуальний, уже знаний образ людини. Кардинальні зміни в житті суспільства вносять відповідні корективи у виховному ідеалі»<sup>1</sup>.

Ідеал — це уявлення про взірць людської поведінки і стосунків між людьми, що виникають із розуміння мети життя. Він об'єднує ціннісні орієнтації, життєві принципи і плани, рівень прагнень, задуми і вчинки у цілісну лінію життєвої поведінки людини. Формування його залежить від виховання, умов життя і діяльності, від особливостей її власного досвіду. Залежно від сфер життєдіяльності формуються суспільні, політичні, національні, естетичні ідеали особистості.

Найбільш глибоко ідеал національного виховання розкрито у працях українського педагога Григорія Ващенка (1878 – 1967) («Виховний ідеал», «Виховна роль мистецтва», «Тіловиховання як засіб виховання волі й характеру» та ін.). Основу його ідеалу національного виховання становлять загальнолюдські (моральний закон творення добра, боротьби зі злом, пошук правди, справедливості тощо) й національні цінності, які стали духовним надбанням народу. Носієм загальнолюдських цінностей, на його думку, є християнська релігія, яка орієнтує людину на служіння вищому ідеалу.

Оскільки людина народжується і живе в конкретному національному середовищі, що вирізняється серед інших своєю мовою, культурою, звичаями, вона проймається розумінням особливостей свого народу, етносу, нації. Тому ідеал національного виховання, за Г. Ващенком, повинен ґрунтуватися на служінні своїй нації.

В основу національного виховання в сім'ї має бути покладено формування основних компонентів духовного світу дитини як майбутньої особистості, серед яких слід вирізнити національну психологію, національний характер і національну мораль. Самобутність української національної психології зумовлена матеріальними чинниками, культурно-історичними обставинами (особливостями природи, території, економіки, культури тощо), природними особливостями українців (анатомічними, фізіологічними, генетичними та ін.).

Батьки, вчителі, вихователі мають помічати і розвивати в кожній дитині національно-психологічний характер. Недооцінка, нехтування всім багатством, різноманітністю якостей, відтінків національної психології (темпом і

<sup>1</sup> Стельмахович М.Г. Теорія й практика українського національного виховання. — Івано-Франківськ, 1996. — С. 50.



способом мислення, перебігом емоцій і почуттів, особливостями мовлення тощо) збіднює психічне життя дитини, звужує світосприймання, спотворює оригінальне світобачення.

Психологія українця — це психологія працьовитого господаря, умілого хлібороба, захисника прав особистості і державної незалежності Батьківщини — України. Це психологія людини, яка вічно захищала сама себе, свою матеріальну і духовну спадщину, падала в нерівному бою, піднімалася, перемогала і в години політичної незалежності України сягала вершин світової цивілізації. Історично відповідальна місія батьків — знати національну психологію і формувати її в кожній дитині.

Національний характер українців формувався протягом віків. Вічний пошук правди, гостинність і щедрість, ласкавість і доброзичливість, пісненість і музичність, працьовитість і талановитість, ніжність і глибокий ліризм, волелюбство і душевне багатство — лише деякі типові якості відомого в цивілізованому світі українського національного характеру. Історична місія батьків — не руйнувати національного характеру, а всіляко його підтримувати, зберігати і розвивати.

Національна система виховання забезпечує глибоке осмислення кожною дитиною народних моральних та етичних положень. Народна виховна мудрість стверджує, що у всіх справах і вчинках найголовнішим є моральний аспект.

У процесі відродження й утворення національної системи виховання відновлюються принципи, норми народної моралі, яка за своєю суттю є загальнолюдською.

Одним з провідних принципів національного виховання в сім'ї має стати принцип культуровідповідності, який у педагогічній науці досконало обґрунтував А. Дістервег: «Кожна людина знаходить при своєму народженні на світ своє оточення, свій народ, серед якого їй призначено жити і принаймні виховуватися вже на певному ступені культури..., яка повинна розглядатись як спадок, залишений предками».

Природовідповідним і культуровідповідним А. Дістервег вважав виховання: індивідуальне, національне, загальнолюдське. Важливі положення про національне виховання сформулював письменник Микола Євшан (1889 – 1920). Він зазначив, що «українська національна ідея має увійти в основу виховання українських поколінь».

Найважливішою громадською рисою особистості є сформованість національної свідомості, патріотичних почуттів до рідної землі, свого народу, готовності до праці в ім'я України. Дійовим засобом відродження нації є формування в людини національної гідності й гордості за свою Батьківщину, відмова від почуття національної меншовартості, національної неповноцінності, що формувалося віками.

Комплексу меншовартості, який нам прищеплювали століттями, на жаль, так важко позбутися і сьогодні. Прикро, що цей комплекс дається взнаки і серед політичної еліти, і на побутовому рівні. Найбільше він виявляється у ставленні до мови, спричинюючи зникнення мовного середовища. Йдеться про українців з діда-прадіда, які соромляться говорити рідною мовою.

Якщо раніше наші діти мали хоч якісь ідеали, соціальні орієнтири, нехай навіть навіть штучні, надумані, і могли зіставляти з ними власні вчинки, то тепер

кіно, телебачення, преса і ринково-вулична література виставляють героями гангстерів, сумнівних закордонних суперменів та повій, що негативно позначається на формуванні свідомості молодих громадян України.

Ми ж маємо холодного і підступного ворога, якого треба здолати, — наша байдужість, роз'єднаність, суперечливість і недовіра один до одного. Від них усі наші біди й нещастя.

Національне виховання постає як створена народом сукупність ідеалів, поглядів, переконань, традицій, звичаїв, інших форм соціальної практики, спрямованих на орієнтацію життєдіяльності підростаючого покоління, у процесі якої воно засвоює духовну і матеріальну культуру нації, виробляє національну свідомість. Воно є конкретно-історичним виявом загальнолюдського гуманістичного і демократичного виховання, забезпечує етнізацію дітей як необхідної та невід'ємної складової їх соціалізації. Національне виховання духовно відтворює в дітях народне, увічне те специфічне, самобутнє, що в кожній нації, а також загальнолюдське, спільне для всіх націй.

Національне виховання орієнтується на історичні потреби нації, головна серед яких на сучасному етапі — державотворення. Проте загальна мета виховання — залучити молоде покоління до творчої участі у рідній культурі, а через неї також до культури загальнолюдської — залишається основоположною. Бо народ тільки тоді розвине національну зрілість, коли, не втрачаючи своєї національної самозосередженості, спиратиметься на загальнолюдські духовні цінності (О. Вишневський).

Зміст національного виховання відображує в єдності його загальну мету, завдання й складові частини. Основними складовими виховання, реалізація яких забезпечує багатогранний і гармонійний розвиток особистості, є: громадянське, розумове, моральне, трудове, естетичне, фізичне.

Національна ідея має бути не просто атрибутом національної свідомості, суто духовним феноменом, а поштовхом до практичних справ, як споконвіку було в найкращих синів та дочок українського народу. Відродженню нації сприятиме формування в дітей і молоді національної гідності й гордості за свою землю, свій народ, Батьківщину, усвідомлення себе представниками державної нації, носіями незалежності й державності, засвоєння культури й осягнення історії українського народу.

Отже, національне виховання своїм змістом, формами і методами, власне, й забезпечує підготовку громадян, які живуть, діють, розвиваються на основі визначених державних законів та морально-етичних традицій, звичаїв українського народу.

## 2.10. ТРУДОВЕ ВИХОВАННЯ

*Праця* — основа функціонування та розвитку людського суспільства усіх соціально-економічних формацій, умова виникнення та існування людства. Соціальна сутність праці зумовлена кількома чинниками. По-перше, праця

є процесом, який відбувається між людиною і природою, в якому людина своєю діяльністю опосередковує, регулює та контролює обмін речовин між собою та природою. По-друге, людина, впливаючи на природу, використовуючи та змінюючи її для задоволення своїх матеріальних і духовних потреб, не тільки створює матеріальні та духовні блага, а й змінює власну природу, розвиває здібності та нахили, виробляє соціально необхідні якості, формує себе як особистість. Праця є фундаментом, на якому ґрунтуються соціальні процеси, формуються соціальні відносини. Вона змінює становище різних груп працівників, формує їх соціальне та професійне обличчя. У цьому виявляється сутність праці як базового суспільного процесу.

За народною оцінкою, праця — першооснова життя суспільства, головний засіб створення матеріальної і духовної культури. Ось тому трудове виховання дітей в українській родині має забезпечити розуміння ролі праці в житті суспільства та людини, повагу до людей праці, які створюють матеріальні та духовні цінності, свідоме ставлення до праці як найвищої цінності людини і суспільства, формування творчої працьовитої особистості, цивілізованого господаря, готовності до життєдіяльності в умовах ринкових відносин. Важливими чинниками трудового виховання є дисциплінованість, організованість, оволодіння трудовою культурою і основами наукової організації праці, бережливе ставлення до суспільної і приватної власності та природних багатств, прагнення їх примножити.

Трудова складова в українському вихованні з давніх-давен виступала як досить суттєва педагогічна тенденція. Наш народ завжди вважав працю, трудову діяльність першоосною буття людини, нації. Трудове виховання дітей здійснювалося створенням умов, які сприяли ранньому залученню їх до справжньої продуктивної праці, формуванню особистості трудівника, господаря.

Трудове виховання в сім'ї дитини починається із залучення до побутової праці, догляду за своїми речами, за тваринами, рослинами, виготовлення іграшок, ознайомлення з працею дорослих, формування переконань щодо необхідності праці, бережливого ставлення до її результатів.

Завдання трудового виховання зумовлені потребами існування, самоствердження і взаємодії людини в суспільстві та природному середовищі. Воно покликане забезпечити:

- психологічну готовність особистості до праці (бажання сумлінно та відповідально працювати, усвідомлення соціальної значущості праці як обов'язку і духовної потреби, ошадливість щодо результатів праці та поваги до людей праці, творче ставлення до трудової діяльності);
- підготовку до праці (наявність загальноосвітніх і політехнічних знань, загальних основ виробничої діяльності, вироблених умінь і навичок, необхідних для трудової діяльності, підготовки до свідомого вибору професії).

Трудове виховання ґрунтується на принципах:

- єдності трудового виховання і загального розвитку особистості (морального, інтелектуального, естетичного, фізичного);
- виявлення і розвитку індивідуальності в праці;

- високої моральності праці, її суспільно корисної спрямованості;
- залучення дитини до різноманітних видів продуктивної праці;
- постійності, безперервності, посиленості праці;
- наявності елементів продуктивної діяльності дорослих у дитячій праці;
- творчого характеру праці;
- єдності праці та багатогранності життя.

Праця є джерелом і важливою передумовою фізичного та соціально-психічного розвитку особистості. «Праця, як ми її розуміємо, є така вільна і погоджена з християнською моральністю діяльність людини, на яку вона наважується з безумовної необхідності її для досягнення тієї чи іншої істинно людської мети в житті<sup>1</sup>, — писав видатний педагог Костянтин Ушинський (1823 – 1871), — «Саме виховання, якщо воно бажає щастя людині, повинно виховувати її не для щастя, а готувати до праці життя»<sup>2</sup>.

На всіх етапах трудового виховання у дітей необхідно формувати потребу в праці, творче ставлення до неї, залучати до реальних виробничих відносин і формувати розвинене, зорієнтоване на особливості ринкового господарювання, економічне мислення, розвивати загальні (інтелектуальні, психофізіологічні, фізичні та ін.) і спеціальні (художні, музичні, технічні, математичні тощо) здібності, відроджувати національні традиції, народні промисли та ремесла, виховувати культуру особистості в усіх її проявах. Дітей варто ознайомлювати з деякими професіями.

Професія, яка відповідає інтересам і нахилам людини, викликає у неї задоволення. Особиста значущість професії підвищується, якщо вона престижна, має творчий характер, високо оцінюється матеріально.

Світ професій досить рухомий. Одні професії відходять у минуле, інші — з'являються. Тому діти потребують від батьків і педагогів різнобічної інформації про професії, кваліфікованої поради на етапі вибору життєвого шляху, підтримки й допомоги на початку професійного становлення.

*Вибір професії* — один з головних моментів у житті людини. Це, по суті, вибір життєвого шляху, вибір долі. Від нього багато залежить, наскільки людина зможе реалізувати себе в різних сферах життєдіяльності, якими будуть її власні набутки та віддача від неї суспільству. Тому вибір професії — точка, в якій схрещуються інтереси особистості та суспільства.

Зважаючи на це, проводячи профорієнтаційну роботу в школі, у сім'ї слід враховувати, з одного боку, здібності людини, з другого — тенденції розвитку суспільства, господарсько-економічної системи, які потребують професійно мобільних кадрів, здатних організувати свою справу, до конкурентної боротьби за робоче місце, до розвитку своєї кваліфікації, а в разі потреби — і до перекваліфікації.

Свідомий вибір професії передбачає якомога ширшу обізнаність дитини про професії, їх особливості, здатність зіставити свої можливості з про-

<sup>1</sup> Ушинський К.Д. Праця в її психічному і виховному значенні // Вибр. пед. твори: У 2-х т. — Т. 1. — К., 1983. — 107 с.

<sup>2</sup> Там само. — 113 с.

фесійними вимогами, урахувати потреби суспільства в кадрах певних спеціальностей.

Профорієнтаційна робота є досить тривалою і передбачає такі основні етапи:

1. Професійне інформування — психолого-педагогічна система формування обізнаності щодо особливостей професій, потреби суспільства в них, а також профорієнтаційної позиції, зорієнтованості особистості на вільне та свідоме своє професійне самовизначення.

2. Професійна діагностика — система психологічного вивчення особистості з метою виявлення її професійно значущих властивостей і якостей.

3. Професійна консультація — надання особистості на основі вивчення її професійно значущих властивостей і якостей, допомоги щодо найоптимальніших для неї напрямів професійного самовизначення.

4. Професійний вибір — допомога молодій людині у виборі конкретної професії на основі її загальних і спеціальних здібностей, інтересів, перспективних умов професійної підготовки і працевлаштування.

5. Професійна адаптація — допомога молодій людині всебічно пізнати майбутнє, її професійне середовище. Актуальна вона на стадії освоєння професії.

Профорієнтаційна робота потребує творчого підходу, врахування індивідуальних особливостей, потреб дитини, яка професійний вибір здійснить самотійно, під впливом батьків, друзів, знайомих, завдяки цілеспрямованій роботі школи, спеціалізованих закладів, установ та організацій, зацікавлених у нових працівниках.

Провідні представники педагогічної думки (Я.-А. Коменський, Ф. Рабле, Е. Роттердамський, А. Макаренко, В. Сухомлинський та ін.) вбачали в праці велику перетворювальну силу, яка забезпечує прогресивний розвиток як суспільства в цілому, так і кожної людини зокрема. Праця дитини, включена до системи освіти, є умовою всебічного розвитку особистості, дієвим чинником його громадянського становлення, засобом підготовки до життя.

Сучасні умови ринкової економіки потребують від людини якісно-відповідальної праці, і трудове виховання молоді людини набуває особливого значення.

Сутність праці як соціального явища виявляється в її функціях. Найголовніша з них — створення матеріально-культурних благ, забезпечення суспільства предметами та послугами, які задовольняють потреби людини. Друга функція — забезпечення матеріального добробуту працівника і його сім'ї, адже сама по собі людина не може забезпечити себе всіма необхідними предметами та послугами.

Ще одна функція праці пов'язана із формуванням особистості. Розвиток виробництва не повинен бути самоціллю, він передусім має забезпечувати вільний розвиток сутнісних сил особистості, який залежить від багатьох чинників — матеріально-технічної бази системи освіти, професійного навчання тощо. Праця повинна стати сферою самореалізації, самоствердження людини.

## 2.11. СТАТЄВЕ ВИХОВАННЯ

Статеве виховання належить до системи морально-етичних норм сім'ї, є складовою частиною виховання дітей. З одного боку, воно є визначальним у формуванні таких якостей і почуттів людини, як дівоча честь, сором'язливість, моральна чистота, юнацька (чоловіча) гідність, повага до жінки, дружба, кохання, з другого — сприяє вирішенню соціально-гігієнічних проблем, пов'язаних із здоров'ям, самопочуттям, настроєм людей, взаєминами в сім'ї тощо.

*Статеве виховання* — це взаємопов'язаний, безперервний процес засвоєння підростаючим поколінням знань про взаємини статей, формування культури поведінки і потреб керуватися у стосунках з особами протилежної статі нормами моралі.

Воно полягає у формуванні духовності, високих моральних якостей юнаків і дівчат, норм поведінки, відповідальності за свої вчинки, культури дружби, кохання, інтимних почуттів.

Статеве виховання слід гармонійно пов'язувати із загальним психологічним розвитком дитини з раннього віку. Однак більшість батьків, вихователів або ігнорують цей аспект виховання, або навмисне намагаються уникати розмов на інтимні теми з дітьми.

Особливо інтенсивно виховну роботу потрібно провадити в підлітковому віці, коли дівчата статево дозрівають скоріше, що породжує розрив у взаєминах хлопців і дівчат, який може позначитись на їх подальшому ставленні до протилежної статі. Акселерація прискорила психосоціальний розвиток, а раннє формування статевої зрілості означає і раннє пробудження сексуальних інтересів, еротичних переживань. Підліткова сексуальність має свої особливості: інтенсивність статевого потягу, ранній початок статевого життя; сексуальна активність має характер експериментування, відрізняється ігноруванням небезпеки; невідповідність необмеженої еротичної фантазії та обмежених можливостей її реалізації; сексуальність ізольована від почуття любові.

У період статевого дозрівання в підлітка зростає інтерес до протилежної статі, збільшується статевий потяг, стає актуальною інформація сексуального характеру. Велику увагу представники обох статей звертають на вторинні статеві ознаки. Їх своєчасна поява і типовий для цього віку стан дає змогу відчутти себе повноцінними чоловіками і жінками, проте вони відчують невпевненість щодо пов'язаних із цим статусом ролей і функцій. З'являється схильність виділяти вторинні статеві ознаки як переваги зовнішності саме представників іншої статі.

Статеве дозрівання впливає і на психіку підлітка: починають формуватися чоловіча і жіноча психологія, з'являються зумовлені статевим потягом відповідні думки, інтерес до протилежної статі, книг, кінофільмів, розмов дорослих на інтимні теми. Статевий потяг і енергія знаходять вихід не обов'язково в статевому об'єкті. Це можуть бути різні види діяльності (ту-

ризм, спорт, музика), що вельми важливо для виховання особистості, оскільки раннє збудження дитячої сексуальності психологічно (впливає) шкідливе, затримує подальший психосексуальний розвиток.

У юнацькому віці особистість загалом досягає фізичної зрілості, остаточно формується статева система. У юнаків цей період бурхливіший, ніж у дівчат, і характеризується підвищеною статевою збудливістю, різким зростанням еротичних інтересів і фантазій, потягом до осіб протилежної статі і підвищеною закоханістю. Завершуються первинна соціалізація, громадське становлення особистості, її соціальне самовизначення, активне входження в суспільне життя, формування духовних цінностей. Знання вихователями проблем, що можуть виникати на різних етапах статевого розвитку, дає змогу краще зрозуміти стан особистості юнака і педагогічно доцільно будувати стосунки з ним, організувати виховний вплив.

Батьки і педагоги повинні акцентувати на морально-психологічних питаннях, вирішення яких сприяло б формуванню правильних взаємин між статями, унеможливило б статево розпусту, заклало підвалини міцної сім'ї в майбутньому. Передусім необхідно виховувати в юнаків і дівчат повагу до себе, чоловічу та жіночу гідність.

Виходячи з потреби врахування особливостей статі в підготовці молоді до сімейного життя, В.Сухомлинський стверджував, що хлопці повинні отримати «чоловіче виховання» (загартування, допомога старшим, дівчатам). Нагадування: «Ти чоловік» сприяє вихованню лицарського ставлення до дівчини. У свою чергу, дівчата мають отримати «жіноче виховання». При цьому суворість дівчини, її вимогливість і нетерпимість (значення), ставлення до зла і несправедливості, прагнення бути самобутньою, яскравою, незалежною особистістю є ствердними засобами виховання. «Виховання стійких, мужніх, незламних, непримирених до зла жінок — це, на наш погляд, одне з найважливіших завдань формування людини».

Виняткове значення у статево вихованні має формування у хлопців і дівчат сором'язливості, почуття відповідальності за свої дії. Вони мають усвідомити, що статеві зв'язки без справжнього почуття є вульгаризацією статевої бажань, яка позбавляє людину високого і прекрасного почуття. Легковажне статево життя може стати причиною трагедій майбутньої сім'ї.

Статево виховання — це взаємопов'язаний, безперервний процес, що починається від народження, триває все життя і передбачає:

- статево освіту і виховання дітей і молоді та засвоєння ними суспільно-історичного досвіду взаємин між чоловіком і жінкою, цінності справжніх людських почуттів;
- засвоєння наукових понять про біологічні і соціальні особливості статі, специфіку розвитку чоловіка та жінки, особливості їхньої поведінки;
- підготовку до шлюбу та створення здорової і щасливої сім'ї.

Від морально-психологічного клімату в сім'ї, від взаємин між батьками, від їхнього ставлення до дітей залежить виховання в підростаючого покоління найкращих моральних якостей. Стародавня мудрість проголошує: виховуючи хлопчика, виховують чоловіка, виховуючи дівчинку — виховують

націю. Людиною, особистістю, громадянином дитину виховує сім'я і насамперед мати. Кажуть, світ такий, яка в нього жінка, а зрілість суспільства визначається рівнем ставлення до неї.

Великий вплив на статеву поведінку підлітків здійснюють соціокультурні чинники. Переорієнтація останніми роками громадської думки щодо норм сексуальної поведінки свідчить про лібералізацію статевої моралі, певною мірою моральну легалізацію невпорядкованих статевих зв'язків, проституції (звичайними і доступними стали еротичні шоу, порнографія, еротичні фільми тощо). За низької статевої культури, сексуальної грамотності це призводить до духовної деградації молоді, поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, зростання кількості абортів, що загрожує здоров'ю, а іноді життю людини.

Запобігти цьому може формування наукових знань про біологічні та соціальні проблеми розвитку хлопчиків і дівчаток; ознайомлення з особистостями їх конституції та анатомо-фізіологічного розвитку, питаннями продовження роду; формування моральності та почуття дружби, поваги у стосунках між чоловіком і жінкою, ідеалу кохання, моральних «гальм», які сприяли б запобіганню статевій розпусті; виховання відповідальності за створення сім'ї, продовження роду.

У процесі статевого виховання батьки і педагоги повинні цілеспрямовано впливати на виховання в дітей поваги до себе, чоловічої та жіночої гідності, формування правильних взаємовідносин між статями. Суттєве значення має формування таких почуттів, як сором, совість, скромність, відповідальність за свої дії у статевих стосунках, усвідомлення того, що вони без справжнього почуття позбавляють людину можливості відчувати високе і прекрасне, зіштовхують зі шляху нормального розвитку.

Готуючи молодь до майбутнього сімейного життя, у неї виховують уміння обирати собі друга (супутника) життя, налагоджувати взаємні стосунки у подружньому житті, уникати конфліктів, вести домашнє господарство, розподіляти між собою обов'язки і розпоряджатися бюджетом, виховувати дітей тощо.

Статеве виховання передбачає вивчення етики і психології сімейного життя, використання різноманітних форм і методів роз'яснювальної роботи. Його слід розпочинати якомога раніше, коли в дітей пробуджується інтерес до цих питань. З надто делікатних тем доцільно проводити розмови, бесіди (статева гігієна, профілактика венеричних захворювань, запобігання вагітності).



### Запитання і завдання

1. Яка мета і які завдання родинного виховання? 2. Які традиції виховання склалися в українській родині? 3. Які з них, на ваш погляд, повинна використати сучасна сім'я для підвищення ефективності родинного виховання? 4. Які правові основи сучасного родинного виховання? 5. У чому полягає роль сім'ї у вихованні дитини? 6. Назвіть основні напрями розумового виховання, охарактеризуйте їх. 7. Охарактеризуйте основні методи естетичного виховання.



Які з них, на ваш погляд, є найдієвішими і реальними? 8. Обґрунтуйте тезу, за якою мета виховання полягає у всебічному розвитку дитини. 9. У чому виявляються взаємозв'язок і відмінні особливості між вихованням, самовихованням і перевихованням? 10. Розкрийте сутність різноманітних концепцій виховання. 11. У чому виявляються особливості змісту національного виховання на сучасному етапі? 12. Якою є роль прикладу виховання? Чи тотожні поняття «взірець» та «ідеал»? 13. З якого віку людини закладаються підвалини морального виховання? 14. Що є основою морального виховання? 15. З яких основних елементів складається система статевого виховання дітей? 16. Які чинники зумовлюють актуальність проблем статевого виховання? 17. У чому полягає взаємозв'язок між правовим вихованням і формуванням дисциплінованості особистості? 18. Обґрунтуйте особливості змісту трудового виховання у вашій сім'ї. 19. Складіть правила трудового виховання дитини. 20. Складіть програму діяльності сім'ї зі статевого виховання дітей. 21. Охарактеризуйте сутність громадянського виховання в сучасній сім'ї, школі.

### 2.12. ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ

Важливою складовою гармонійного розвитку особистості є естетичне виховання.

*Естетичне виховання* — складова частина виховного процесу, безпосередньо спрямована на формування здатності сприймати і перетворювати дійсність за законами краси в усіх сферах діяльності людини.

«Краса — могутній засіб виховання чутливості душі. Це вершина, з якої ти можеш побачити те, чого без розуміння і почуття прекрасного, без захоплення і натхнення ніколи не побачиш. Краса — це яскраве світло, що осяває світ. При цьому світлі тобі відкривається істина, правда, добро; осяяний цим світлом, ти стаєш відданим і непримиренним. Краса вчить розпізнавати зло і боротися з ним. Я б назвав красу гімнастикою душі, вона виправляє наш дух, нашу совість, наші почуття і переконання. Краса — це дзеркало, в якому ти бачиш сам себе і завдяки йому так чи інакше ставишся сам до себе»<sup>1</sup>.

*Естетична культура* — це сформованість у людини естетичних знань, смаків, ідеалів, здібностей до естетичного сприймання явищ, дійсності, творів мистецтва, потреба вносити прекрасне в навколишній світ, оберігати природну красу.

Її рівень виявляється як у розвитку всіх компонентів естетичної свідомості (почуттів, поглядів, переживань, смаків, потреб, ідеалів), так і в розвитку умінь і навичок активної перетворювальної діяльності у мистецтві, праці, побуті, людських взаєминах.

Формування духовності й духовної культури дітей у сім'ї певним чином віддзеркалює сферу інтересів та потреб життя суспільства. Це найповніше виражається в життєвій моралі та культурі спілкування й поведінки, політичній, правовій і художньо-естетичній культурі. Виховання духовної культури дітей у сім'ї не зводиться лише до начитаності, ерудиції й освіченості. Його змістом є формування активного, творчого і водночас відповідального ставлення дітей до життя.

---

<sup>1</sup> Сухомлинський В.О. Як виховати справжню людину // Вибр. твори: У 5-ти т. — Т. 2. — К., 1976. — 414 с.

Складною є проблема формування сприйняття мистецтва. Щоб сприймати художній чи музичний твір, треба мати елементарну теоретичну підготовку. Краще сприймається те, що зрозуміле, про що є певні знання. Цей принциповий підхід слід узяти за основу при використанні в естетичному вихованні музики, образотворчого мистецтва, скульптури.

Сформовані естетичні смаки та естетичний ідеал і розвинена здатність оцінювати прекрасне дають людині змогу зрозуміти суть прекрасного. Сприймаючи прекрасне, аналізуючи побачене, порівнюючи з відомим і баченим раніше, вона дає йому певну оцінку. Рівень такого естетичного мислення залежить від розумового виховання, вміння здійснювати мислительні операції.

Поряд із розвитком естетичного сприймання, прищепленням естетичних смаків у процесі естетичного виховання в учнів формують естетичне ставлення до навколишньої дійсності. Людина повинна не лише милуватися красою природи чи пам'ятками культури, а й берегти і захищати їх.

Велике значення має виховання у дітей естетики поведінки — охайності в одязі, гарної постави і манер, вміння триматися невимушено, природно, культурно й естетично виявляти свої емоції. Ці якості тісно пов'язані з моральністю особистості.

Методологічними засадами естетичного виховання є *естетика* — наука про загальні закономірності художнього освоєння дійсності людиною, про сутність і форми відображення дійсності й перетворення життя за законами краси, про роль мистецтва в розвитку суспільства.

У процесі естетичного виховання формуються естетична свідомість і поведінка особистості (дитини).

*Естетична свідомість* — форма суспільної свідомості, що є художньо-емоційним освоєнням дійсності через естетичні почуття, переживання, оцінки, смаки, ідеали тощо і концентровано виражається в мистецькій творчості та естетичних поглядах.

До складу естетичної свідомості входять:

1. *Естетичні сприйняття* — виявляються у спостережливості, вмінні помітити найсуттєвіше, що відображує зовнішню і внутрішню красу предмета, явища, процесу, відчувати радість від побаченого, відкритого.

2. *Естетичні почуття* — це особливі почуття насолоди, які відчуває людина, сприймаючи прекрасне в дійсності й у творах мистецтва.

3. *Естетичні судження* — передають ставлення особистості до певного об'єкта, явища. У педагогічній практиці неприпустиме нав'язування дітям своїх міркувань. Навпаки, потрібно допомагати їм виявляти самостійність при з'ясуванні естетичної вартості предметів.

4. *Естетичні смаки* — мають вибірковий, суб'єктивний характер. Стандартних смаків не існує, вони пов'язані з індивідуальним баченням і сприйняттям. Це здатність людини правильно оцінювати прекрасне.

5. *Естетичний ідеал* — це своєрідний зв'язок, з позиції якого особистість оцінює явища, предмети дійсності. Відображує уявлення людини про прекрасне, до чого вона прагне, на що рівняється.

6. *Естетика поведінки* — це риси прекрасного у вчинках і діях людини (у ставленні до праці й до суспільства, у манерах і зовнішньому вигляді, у формах спілкування з людьми).

У процесі естетичного виховання важливо навчити дітей розуміти і сприймати красу. Спостерігаючи прекрасне, людина не може залишатися байдужою, вона переживає, відчуваючи любов або ненависть до спостережуваного. Тому треба, щоб діти вміли розрізняти справді прекрасне і потворне.

Під час естетичного сприймання виникають певні емоції. Завдання виховання — створення умов, які б сприяли формуванню емоційної сфери учнів. Багатство емоційної сфери людини свідчить про її духовну досконалість.

Метою естетичного виховання є високий рівень естетичної культури особистості, її здатність до естетичного сприйняття дійсності.

Структуру естетичної свідомості становлять: *естетичне сприйняття* — здатність виділяти в мистецтві і житті естетичні якості, найсуттєвіше, що відображає зовнішню і внутрішню красу предмета, явища, процесу, відчувати радість від побаченого, відкритого; *естетичне почуття* — емоційні етапи, зумовлені оцінним ставленням людини до явищ дійсності і мистецтва, почуття насолоди, які відчуває людина; *естетичні потреби* — потреби в спілкуванні з художньо-естетичними цінностями, в естетичних переживаннях; *естетичні смаки* — здатність оцінювати витвори мистецтва, естетичні явища з позицій естетичних знань та ідеалів; *естетичний ідеал* — соціально та індивідуально-психологічно зумовлені уявлення про досконалу красу в природі, суспільстві, людині, мистецтві; художні уміння, *здібності* в галузі мистецтва.

Естетична культура формується в процесі художньо-естетичного виховання, є його метою. Завдання і зміст художньо-естетичного виховання визначаються поняттям «естетична культура», розвитком естетичних смаків, почуттів, потреб, знань, ідеалів, виробленням художньо-естетичних умінь, творчих здібностей.

Її рівень виявляється як у розвитку всіх компонентів естетичної свідомості (почуттів, поглядів, переживань, смаків, потреб, ідеалів), так і в розвитку умінь і навичок активної перетворювальної діяльності у мистецтві, праці, побуті, людських взаєминах.

Естетичне виховання здійснюється комплексом засобів. Зміст естетичного виховання конкретизується у програмах з літератури, музики, образотворчого мистецтва, основ наук, у різних самодіяльних об'єднаннях (хори, ансамблі, літературні, драматичні, хореографічні гуртки), у роботі студій (художніх, спортивних тощо), під час факультативних занять з етики, естетики, різних видів художньої творчості, історії мистецтва тощо. Сприяють естетичному вихованню учнів, студентів екскурсії на природу, в музеї; художні виставки, театри, вечори, присвячені життю і творчості видатних українських і зарубіжних діячів науки і культури (учених різних галузей, письменників, композиторів, художників тощо).

Джерелами естетичного виховання є художня література, музика, образотворче, театральне мистецтво, кіно, природа, естетика навчальних примі-

щень, зовнішній вигляд викладачів та учнів, взаємини між учнями і викладачами.

У сім'ї формуються основи естетичних смаків, почуттів, на що впливають організація побуту в оселі, одяг, взаємини в сім'ї, оцінювання старшими краси предметів, явищ, безпосередня участь в естетичній діяльності тощо.

На естетичне виховання впливають засоби масової інформації, діяльність яких поєднує елементи багатьох видів мистецтва. Проте засилля в них «масової культури» ускладнює процес формування здорових естетичних смаків, потребує копіткої роботи вихователів, батьків, випереджуючого формування високих естетичних потреб, смаків, несприйняття потворного.

Під впливом різноманітних потреб у людини виникає прагнення до самовдосконалення, яке задіює соціально-психологічний механізм самовиховання.

*Самовиховання* — це систематична і цілеспрямована діяльність особистості, орієнтована на формування і вдосконалення її позитивних та подолання негативних якостей. «У вихованні особистості одна з провідних мелодій належить самовихованню», — зазначає В.Сухомлинський. Воно «потребує дуже важливого, могутнього стимулу — почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу — доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою суттю своєю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до честі й гідності особистості. Педагогічне керівництво самовихованням — це насамперед відносини між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою взаємною вірою в добрі наміри»<sup>1</sup>.

Самовиховання починається з самоусвідомлення — усвідомлення людиною себе як особистості, свого місця в суспільній діяльності. Структурно воно постає як єдність пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінної (самоствалення) і дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція) внутрішньої діяльності людини. Головною при цьому є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію її внутрішнього світу, активізує діяльність залежно від мети, установок, мотивів поведінки, практичних завдань.

Завдання сучасної системи виховання, які впливають із суспільних потреб сьогодення, полягають у реальному переході до педагогічної творчості та індивідуального впливу, у переорієнтації учнівських і педагогічних колективів на подолання авторитарно-командного стилю у ставленні до учнів. Пріоритетним стає гуманістичне виховання — створення умов для цілеспрямованого систематичного розвитку людини як суб'єкта діяльності, особистості, індивідуальності.

Основні завдання виховної діяльності зумовлені найважливішими напрямками реформування школи, визначеними Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»), до яких належать:

<sup>1</sup> Сухомлинський В.О. Сто порад учителям // Вибр. твори: У 5-ти т. — Т. 2. — К., 1976. — С. 601 – 602.

- формування національної свідомості, любові до рідної землі, свого народу, бажання працювати задля держави, готовності її захищати;
- забезпечення духовної єдності поколінь, виховання поваги до батьків, жінки-матері, культури та історії свого народу;
- формування високої мовної культури, оволодіння українською мовою;
- прищеплення шанобливого ставлення до культури, звичаїв, традицій українців та представників інших національностей, які мешкають на території України; — виховання духовної культури особистості, створення умов для вибору нею своєї світоглядної позиції;
- утвердження принципів загальнолюдської моралі: правди, справедливості, патріотизму, доброти, працелюбності та інших чеснот;
- формування творчої, працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря;
- забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей і молоді, охорони та зміцнення їх здоров'я;
- виховання поваги до Конституції, законодавства України, державної символіки;
- формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між ідеями свободи, правами людини та громадянською відповідальністю;
- розвиток індивідуальних здібностей і талантів молоді, забезпечення умов її самореалізації;
- формування у дітей і молоді уміння міжособистісного спілкування та підготовка їх до життя за ринкових відносин.

Естетичне сприймання, естетичне почуття, оцінка судження, смак, ідеал, потреби, творчий потенціал, які є компонентами естетичних відносин, зумовлюють істотні зміни у світогляді, переконаннях особи, перетворюють її суб'єкт естетичної діяльності, сприяють розвитку всіх її творчих сил і здібностей. Комплексний підхід має велике значення у реалізації системи естетичного виховання. Як зазначають учені, система естетичного виховання повинна будуватися так, щоб різні види мистецтва постійно взаємодіяли між собою в процесі впливу на людину. Естетичне виховання здійснюється на всіх етапах життя, воно повинно бути органічною частиною будь-якого виду виховання.

**Естетичне виховання  
і організація  
вільного часу**

Сім'я є могутнім соціальним феноменом, який найтісніше об'єднує людей у родинне гніздо. Коли йдеться про стосунки представників двох протилежних статей — чоловіка і жінки, то слідом за щасливим віднайденням одне одного іде ще більш жадане — утворення сім'ї.

Першоосновою продовження роду людського, гарантом його невмирущості є сім'я як органічна складова суспільства, країни, держави. Тому правомірним буде трактувати історію людства ще й як історію розвитку взаємин окремого індивіда із навколишнім світом, суспільним середовищем, де він постійно перебуває, і результатом, витвором якого є. Таким чином, «обставини такою ж мірою творять людей, якою люди творять обставини» (К. Маркс). Іншими словами, виховання в сім'ї є основою виховання суспільства в цілому. З незапам'ятних часів сім'я була найважливішим засобом збереження і

відтворення духовної культури людства. Чи не найбільшою мірою це стосується естетичного виховання, яке є формуванням основ естетичної свідомості особи, її художніх смаків, потреб, ідеалів. Культурний рівень сім'ї, ієрархія цінностей, дотримувана «біля сімейного вогнища», виявляються найважливішими чинниками, що визначають естетичну свідомість особистості.

Не тільки ми виховуємо дітей, а й наші діти виховують нас. У безмежний світ краси і довершеності — світ високих досягнень світового мистецтва, нагромаджених людством, ми самі можемо увійти, поставивши собі за мету відкрити дорогу нашим дітям. Мистецтво несе в собі живий зв'язок та наступність поколінь, допомагає людині живіше відчувати спорідненість зі своїм народом і єдність з усім людством, з його історією та сподіваннями. Здатність глибоко відчувати, розуміти і цінувати твори мистецтва, красу рідної природи, чистоту людських взаємин — необхідна риса культурної людини. Від ціннісних орієнтацій, заснованих у сім'ї, у найближчому оточенні значною мірою залежить те, як людина реалізуватиме можливості розвитку, надані їй суспільством.

За роки незалежності України суспільство змінилося, тому варто докласти великих зусиль, щоб воно стало соціумом високої культури, де існуватимуть умови для активного творчого життя і діяльності людей.

Формування естетичної свідомості, розвиток здатності відчувати і цінувати красу світу і красу мистецтва відбуваються протягом усього життя людини, але основи для цього закладаються в ранньому дитинстві. Саме тому вплив сім'ї є одним з визначальних чинників естетичного розвитку особи.

Естетичне виховання — це формування естетичного ставлення до дійсності. Найважливішою складовою естетичного виховання є художнє виховання, що використовує виховний вплив мистецтва. Одним з найважливіших завдань естетичного виховання є підготовка до сприймання творів мистецтва, розвиток здатності належно оцінювати художнє досягнення. Естетичне виховання покликане зробити людину повноцінним учасником художнього життя суспільства, якщо не митцем, то слухачем, глядачем, читачем, здатним сприймати твори мистецтва в усьому обсязі їх змісту і досконалості форми.

Із дитячих років закладаються в душі людини і пошана до хліба, гідність та чемність у поведінці за столом — те, із чого починається естетика побутової поведінки і що виховується не тільки і не стільки словами, скільки безпосереднім впливом, наслідуванням оточення. З раннього віку повинно починатися і трудове виховання дитини, яке має спільну мету з естетичним вихованням: це формування здатності відчувати насолоду від добре зробленої справи. Виховання сумлінного ставлення до праці передбачає емоційне переживання радості успіху.

Отже, естетичне виховання дитини у побуті, праці, ставленні до природи визначається насамперед прикладом батьків, який завжди перед уважними очима дитини. Якщо ви прагнете довершеності в своїй дитині, то намагайтеся досягти її передусім у власній поведінці, у власному ставленні до праці, до інших людей, до навколишнього світу.

Важливим засобом естетичного виховання дітей є різноманітні ігри. В іграх діти засвоюють естетичну сторону справжньої поведінки, звикають ша-

нувати не тільки фізичну силу, а й мужність духу. Гра є важливою сферою розвитку здібностей дитини, вона розвиває фантазію, тренує розум, волю і почуття. Виконуючи різні ролі в іграх, діти розвивають здатність до спілкування, вчаться погоджувати власні дії з діями інших.

Естетичне виховання — це розвиток уяви, фантазії, пам'яті, чуйності, сприйнятливості, здатності до співчуття, власне — усіх творчих сил та здібностей людини. Естетична розвиненість людини потрібна у всіх сферах людської діяльності: у праці і навчанні, у громадській діяльності і спорті, у спілкуванні з людьми і спогляданні природи. Естетичний розвиток особи відбувається в усіх цих сферах діяльності. Але головним засобом естетичного виховання є сприймання високих зразків мистецтва. Мистецтво цілісно впливає на духовний світ людини. Воно здатне вдосконалювати зіркість та слухову сприйнятливість, ушляхетнювати емоції і пробуджувати думку, розширювати обрії світосприймання і формувати моральні принципи. Музикант, письменник, живописець, скульптор допомагають нам бачити та чути прекрасне і величне, комічне і трагічне, але побачити і почути, зрозуміти і пережити повинні ми самі. Не обов'язково бути електриком чи механіком, щоб користуватися холодильником, праскою чи пілососом. Проте навряд чи можна по-справжньому сприймати мистецтво, нічого не знаючи про художню творчість.

Особливого значення набуває особистий рівень художньої культури, коли йдеться про батьків, про людей, які прагнуть впливати на естетичний розвиток дітей, допомагати їм в освоєнні нескінченного світу мистецтва. Допомогти тут може тільки той, хто сам глибоко відчув цінність вищих досягнень людського духу, втілених у художніх шедеврах.

Твори мистецтва всіх часів і народів нагадують про високе призначення людини, про її право на свободу і щастя, на повне розкриття своїх здібностей та обдаровань. Мистецтво прилучає нас до вищих можливостей людини, відкриває ті безмежні простори, про які ми часом забуваємо у буденних турботах. У повсякденному житті поняття ІСТИНИ, ДОБРА, КРАСИ можуть видатися надто загальними, абстрактними, далекими від щоденних потреб існування. Але без них втрачає сенс саме існування. У художніх творах ІСТИНА, ДОБРО і КРАСА постають у конкретному та переконливому втіленні. Тому мистецтво допомагає нам бачити їх і в реальній дійсності, у нашому власному житті.

Музика... Музика має величезну силу безпосереднього впливу на душевний стан людини. Ця сила може бути спрямована на вдосконалення особистості, на розвиток здатності самопізнання і самовиховання. Але примітивна музика експлуатує найпростіші імпульси та інстинкти. Тому вона, по суті, принижує слухача, хоча ніби намагається догодити йому. А не вихований, примітивний музичний смак неодмінно виявиться в різних видах діяльності людини. Музику примітивну, агресивну не можна вважати мистецтвом у повному розумінні цього слова, хоча вона є поєднанням особливо організованих звуків. Критерії розрізнення справжнього мистецтва і підробок, гарного і поганого в мистецтві виробляються тільки в процесі освоєння класичної спадщини.

**Музичне виховання в сім'ї**

Музика — це відтворення людських почуттів у їх становленні та розвитку, вона може передавати найтонші відтінки радості і суму в їх зіткненнях та перетвореннях. Тому музичне мистецтво здатне на такі глибокі узагальнення емоційного життя людини, яких немає в жодному іншому виді мистецтва.

Чим глибший, серйозніший зміст втілено в музичному творі, тим більшої зосередженості, більших зусиль розуму та емоційної сфери потребує цей твір від слухача. Але поряд з високим музичним існує музика, що не потребує спеціальної підготовки не тільки від слухачів, а й навіть від виконавців. Сприймання її відбувається на рівні фізіології, а не на рівні свідомості. Саме такою є рок-музика в її найрізноманітніших варіантах (панк-рок, арт-рок, диско, хеві-метал, хард-рок та ін.). У численних публікаціях, присвячених року, його називають сучасним фольклором міста. Це правильно лише в тому розумінні, що у рок-музики дійсно більше спільного з фольклором, ніж із професійним музичним мистецтвом. Та й своїм «корінням» рок сягає африканського музичного фольклору. Проте реальне місце рок-музики в сучасному побуті визначається не походженням.

Пізно починати музичне виховання тоді, коли дитину вже за вуха не відтягнеш від магнітофона чи програвача, коли вона звикла до постійного гуркоту підсилювачів. На будь-яке зауваження старших можна почути сурдинку: «У вас Моцарт, а у нас рок».

Батьки повинні знати, наголошує Н.О. Яранцева, що однією з найважливіших проблем сучасного культурного життя є проблема так званого «музичного фону». Наш побут перенасичений музикою. Це погано для людей будь-якого віку, а особливо для дітей. Погано це найперше для музичного виховання. У минулому ситуацію звучання музики визначав музикант: музика звучала, поки він грав. Музикант міг бути професіоналом, аматором, але він не був профаном. Тепер же музичну ситуацію визначає той, хто натискає на кнопку програвача. І часто музику доводиться слухати тим, хто цього зовсім не бажає в цей момент.

Найвищі досягнення музичного мистецтва, в яких відтворено глибокі узагальнення людських переживань, відбито драматизм історичних подій, є наслідком тривалого розвитку культури. Через відтінки людських настроїв у їх динаміці музичне мистецтво відображує істотні сторони духовного життя суспільства.

Передаючи найбільш особисте та неповторне в духовному світі окремої людини, музика виявляє і те, що поєднує нас у спільності почуттів з іншими, з усім людством, з тими, хто тепер живе на землі і хто жив, радів і страждав задовго до нас. Тому неможливо погодитися з тими, хто вважає, що Гайдн і Моцарт, Лисенко і Леонтович «застаріли», що вони не відтворюють сучасності.

Високе музичне мистецтво в усьому багатстві його жанрів не тільки допомагає нам краще зрозуміти себе і свій час, а й наближує до нас минуле в його живих почуттях, дає змогу уявити майбутнє, відкриває простір мріям про ідеальну довершеність людини і суспільства.

Твори Баха, Гайдна, Моцарта, Чайковського, Лисенка — найвищі досягнення музичної культури людства не відійдуть у минуле, оскільки вони не



втрачать значення, поки людина залишається людиною: про високу гідність, збережувану і в радості, і в стражданні.

Багатий арсенал виразних засобів музичного мистецтва накопичувався поступово. Для того щоб розуміти вищі музичні досягнення в усій повноті їх змісту, кожна людина повинна повторити у своєму розвитку той шлях, яким відбувався розвиток музики від найпростіших одноголосних народних пісень, нескладної інструментальної музики до народного багатоголосся, до шедеврів камерної вокальної та інструментальної музики, вершин оперної і симфонічної класики, найкращих досягнень сучасних композиторів.

Щоб допомагати дитині в музичному вихованні, треба самим батькам посправжньому зацікавитися музикою. Навчитися розуміти і любити музику легше з творів старовинних, де зберігся міцніший зв'язок із фольклором, із музичним побутом. Музичні твори XVII – XVIII ст. та ще раніші простіші за змістом і можуть стати надійним провідником до складніших для сприйняття музичних досягнень пізніших епох.

Людина, яка розвинула своє музичне чуття, має можливість глибше розуміти й твори інших видів мистецтва. Музика супроводжує фільми й театральні вистави. Саме в музиці полягає основна цінність оперних та балетних вистав. Якими б виразними на були декорації, костюми, майстерність балету — усі ці складові музично-сценічної вистави мають сенс лише в підпорядкуванні музичному мисленню, музичній образності.

Батьки, вибираючи виставу з репертуару оперного театру, повинні враховувати складність музики. Наприклад, «Запорожець за Дунаєм» П. Гулака-Артемовського цілком доступний для молодших школярів, але цього не можна сказати про «Тараса Бульбу» М. Лисенка.

Тільки засвоєння всього багатства музичної культури дасть можливість нашим дітям безпомилково розпізнавати, де справжнє мистецтво, а де підробка в сучасній естрадній продукції, не підпадати під «гіпноз», як зазначають музикознавці, що супроводжують тексти, слабкі художньо, чужі за моральним змістом.

Вершиною музичних досягнень є народна пісня. Вона — не музейний експонат, не пам'ятка давнього минулого. Вона є джерелом натхнення і творення шедеврів класичного музичного мистецтва. Основоположник російської класичної музики Михайло Глінка зазначав: «Музику творить народ, а ми, композитори, її тільки аранжуємо». Народна музика — пісні, танці тощо — становить основу творчості більшості композиторів. Вони не тільки збирали зразки народної творчості, а й глибоко вивчали її, вбачаючи в ній вираження душі й сподівань народних.

У сім'ї треба користуватися скарбами фольклору, особливо з малими дітьми. Мати повинна вміти співати народні пісні, починаючи з колицкових. Від модних естрадних пісень сьогодні нікуди не дінешся, їх дитина мимоволі наслухається, а от до серйозної музики треба привчати: обережно, тактовно, послідовно.

Коли діти разом з батьками будуть прослуховувати класичні твори, написані на казковій сюжеті, невеликі фортепіанні твори, призначені для дітей, стануть звичними у родині, то можна переходити до більших за обсягом і складніших за змістом творів Баха, Гайдна, Гріга, Равеля, Моцарта, Лисенка.

Тоді дитина у старшому віці буде готова до сприймання найвищих і найскладніших досягнень музичного мистецтва — як класичних, так і сучасних.

Пізніше опери Римського-Корсакова «Казка про царя Салтана», «Золотий півник», опера М. Глінки «Руслан і Людмила», написані на тексти казок О. Пушкіна, балети Чайковського на казкові сюжети «Спляча красуня», «Лускунчик», «Лебедине озеро», вводять дитину у світ прекрасної музики, чудового дійства. І тут завдання батьків підтримати цей вогник пізнання високого мистецтва своїм особистим прикладом, зацікавленістю, зробити свято з відвідування театру.

Музичне виховання — це розкриття величезних скарбів музики, накопичених тисячоліттями розвитку людської культури. Дорога до цих багатств відкривається простими мелодіями маминих пісень.

**Мистецтво слова — засіб естетичного виховання і вдосконалення духовності**

Мистецтво слова — художня література — є найважливішим засобом виховання, удосконалення розуму і духовних якостей особи, залучення до найвищих досягнень культури. Мистецтво слова здатне передати всі думки і переживання, вигадки і фантазії, мрії і прагнення, заповідані нам тисячоліттями розвитку культури.

Література виникла на ґрунті уснопоетичної народної творчості. Це один з видів мистецтва, що відтворює життя, оперуючи художніми образами за допомогою слова, мови. Високохудожній твір вводить читача у світ високих естетичних і моральних ідеалів, змушує приймати близько до серця долю героїв, хвилюватися, самому ставати кращим, потрібнішим людям.

Жива мова, безпосереднє спілкування з дитиною матері, батька, бабусі, дідуся, старших дітей, вірші, казочки, ігри з усякими примовками, через котрі засвоюються інтонації та ритми мовлення, — ось той незамінний засіб залучення до мовної культури, без якого неможливий перехід до повноцінного сприймання вищих досягнень художньої літератури.

Для нормального розвитку дитини необхідний не тільки раціональний, а й емоційний досвід освоєння світу, зафіксований у казках для дітей. Перемога добра над злом, співчуття до слабших і повага до старших, мужність і вірність, взаємодопомога й єднання — усе це є в казках для дітей, створених усіма народами світу.

Перші книжки в житті дитини — це казки. Мамин проникливий, лагідний голос розповідає малечі про злого вовка і добру маму-козу, про хитру лисицю і довірливого півня, про казкових звірів, які жили в рукавичці, про дерев'яного хлопчика Буратіно, з яким трапляються різні пригоди. Дитина пізнає світ через казку, робить висновки про добро і зло, вчиться на помилках казкових героїв, разом із героями казок мандрує по світу.

Сучасна дитина повинна ознайомлюватися з мистецтвом слова не тільки за старовинними казками. Їй необхідно читати і сучасні дитячі книжки, що відображують нашу дійсність, наш предметний світ.

Вибираючи книжку для дитини, треба уважно ставитися не тільки до зовнішнього вигляду, а й до текстів, не захоплюватися гарними різнобарв-

ними малюнками, хоча і художнє оформлення теж багато важить у вихованні маленьких читачів. Потрібно враховувати і вік дитини.

Школа є основною ланкою виховного процесу, де відбувається засвоєння особистістю фундаментальних здобутків культури. Але важко переоцінити значення для формування особистості домашньої бібліотеки, домашнього читання, зокрема читання вголос, яке було традицією в багатьох не тільки міських інтелігентських, а й селянських сім'ях.

Ми перечитуємо улюблені книги не один раз протягом життя, іноді з багаторічними перервами. І щоразу перед нами відкривається з уже знайомих сторінок щось нове: подробиці, пропущені під час попереднього читання, нові думки і нові почуття, спричинені вчинками та переживаннями героїв, глибиною роздумів письменника, влучністю його спостережень. Але ж так само перечитує шедеври літератури і все людство. Книги, які пережили віки, цікаві в наш час, будуть потрібні і нашим нащадкам. Ці твори становлять собою крок уперед у художньому розвитку всього людства, і тому мільйони людей завжди їх читатимуть.

Художній твір не здатна замінити ні найдосконаліша екранізація, ні театральна сценізація. Фільм, виставу можна подивитися швидше, ніж прочитати роман. Однак оцінити всю повноту змісту екранізації здатен лише той, хто читав роман.

Мова художньої літератури — як поезії, так і прози — істотно відрізняється від мови побутового спілкування, ділових паперів, наукових повідомлень тощо. Справжній письменник не просто повідомляє факти і висловлює свої думки і почуття з цього приводу, він розгортає картини життя і робить читача ніби їх учасником.

Попередником і першоджерелом літератури, як уже зазначалося, є усна поетична творчість, безпосереднє спілкування поета, оповідача з його слухачами. Тут словесний образ народжувався в єдності з музикою, жестами, мімікою, відтінками голосу. А письменник у своєму розпорядженні має тільки слова, у які він повинен втілити власне бачення та переживання дійсності.

Коли вже знайдено потрібні слова, той єдиний іменник, єдине дієслово, єдиний прикметник, що відповідають саме цій думці (вираз Г. Флобера), тоді книга дає нам змогу подолати обмеженість власного існування, відкриває найтонші подробиці духовного світу людини у взаєминах із суспільством та природою. Будь-який життєвий зміст література спроможна художньо освоїти.

Проте найдосконаліший твір художньої літератури дасть нам лише стільки естетичної насолоди, скільки ми самі здатні з нього взяти. Задоволення від прочитаного зумовлено головним чином сприйманням зображеного словом. Естетично сприймаються ті образи, які читач відтворює з письменницьких слів. Велике враження справляють «образ почуття», настроїв, інтонації авторського голосу. Це найбільшою мірою стосується поезії, важливо і для сприймання прози — справді художньої. Багато залежить від взаємозв'язку між поняттями, від емоційного забарвлення, спричиненого їх поєднанням. Тому зміст художнього образу в літературі відрізняється від буденного змісту слів, якими він створений. Тому і неможливо точно перекодувати «словесну інформацію» твору в «зоровий ряд» фільму чи вистави. У деяких кінофіль-

мах залишаються не розкритими ті глибини літературного твору, які становлять найбільшу цінність.

Поряд із високим мистецтвом слова існує література для відпочинку, книги, покликані розважати, задовольняти потребу в знятті психологічної напруженості. Розважальна література в її кращих зразках може цілком відповідати критеріям доброго смаку, мати певне пізнавальне і навіть виховне значення. Розважальні твори здебільшого пропонують читачеві ілюзію захоплюючих пригод, тим привабливіших, чим менше вони пов'язані з повсякденним життям людини, конкретним історичним періодом. Подібно до орнаменту своєю повторюваністю пригодницька інтрига може бути перенесена в умовне минуле, яке має мало спільного зі справжньою історією, або в умовне майбутнє. Спільною рисою таких книжок за всього їх розмаїття є те, що вони не спричинюють ні розумових, ні емоційних зусиль, у них відсутнє будь-яке розв'язання чи навіть порушення важливих соціально-психологічних, моральних, філософських проблем. Такі твори нічого не потребують від читача, але й нічого не залишають по собі, крім згаяного часу.

На формування читацьких інтересів дитини треба впливати тактовно, обережно і послідовно.

Цінність творів художньої літератури не вимірюється бітами інформації. Наприклад, книга Данієля Дефо «Життя, незвичайні та дивовижні пригоди Робінзона Крузо» з'явилася близько 300 років тому. На своєму острові Робінзон перелічує технічні здобутки, які на той час були в розпорядженні людства. Однак якби до цього зводився зміст книги, вона б нині становила інтерес лише для істориків, а не для широкого загалу читачів.

Безсмертя книги Дефо в тому, що в ній уславлено важливі цінності людського буття: оптимізм, наполегливість, працьовитість. Саме завдяки цим якостям врятувався та вижив Робінзон, а не тільки завдяки інструментам, переправленим на острів з корабля.

Не описання обставин, а людина в найрізноманітніших обставинах — ось основний зміст книг, які не старіють. Не можуть піти в небуття книги, де йдеться про сутність людини, її високе призначення на землі, про її право на свободу і щастя, на повне виявлення своїх здібностей та обдаровань.

Необхідно навчитися відрізняти справжню літературу від будь-яких варіантів псевдолітератури. Це можна зробити тільки на шедеврах, на книгах, що не загубилися на перехрестях історії, нехай вони сприймаються і не так легко, як, наприклад, детективи.

Дорога до вершин світової класики починається з творів рідною мовою, з текстів, у яких дитина може зрозуміти та відчутти всі відтінки змісту. Саме так формується читацька культура, яка характеризується не кількістю прочитаних книжок, а якістю сприймання художніх творів, глибиною осягнення змісту.

Живопис, графіка, скульптура — усі ці різноманітні види художньої творчості називаються образотворчим мистецтвом. Вони відображують конкретні явища дійсності через кольорові й об'ємні, лінійні і фактурні співвідношення частин і цілого. У просторі, звертаючись до зору, існують твори архітектури і декоративно-прикладного мистецтва. Уся ця сфера художньої

**Образотворче  
мистецтво як засіб  
естетичного  
виховання**

діяльності об'єднується під назвою пластичні мистецтва.

До нас дійшли найдавніші відомі сучасним дослідникам зразки образотворчого мистецтва — це малюнки первісних людей, залишених на стінах печер близько 30 тисяч років тому. Вони і нині вражають влучністю спостережень, життєвістю зображеного. Тварини на стінах печер зображені у різних рухах, станах. Ми сприймаємо ці малюнки як художні твори, твори мистецтва, у яких утілено уявлення про досконалість, про гармонію і красу, тобто виражене естетичне ставлення до дійсності.

Від перших кроків художньої діяльності виявляються в ній дві тенденції, наявні потім у всьому подальшому розвитку мистецтва: прагнення до точного, достовірного відтворення окремих явищ і прагнення до узагальнення, до виявлення спільного між окремими предметами, прихованого змісту зображуваних реалій. Художній образ — це не тільки зображення побаченого митцем, а й вияв його ставлення до навколишнього світу, почуттів — радості, печалі, замилювання, обурення, гніву, любові, ненависті.

Тому одним з найважливіших завдань естетичного виховання є формування здатності сприймати як зображене, так і настроїв зображеного, емоційну оцінку, ставлення художника до того, що він відтворив.

Щоб легко сприймати твори образотворчого мистецтва, то їх теж треба вміти «читати», треба осягнути логіку авторського задуму. Відомо, що на різних людей той самий твір справляє різне враження. Хтось подивився скульптуру чи картину та й забув про побачене, а іншого цей твір зворушив, збагатив. Перший не зрозумів того, про що розповів митець своїм твором, тому й лишився байдужим.

Систематичні знання з історії художньої культури сучасній людині може дати школа, закладаючи надійний фундамент для подальшої самоосвіти. Великого значення для формування естетичної свідомості, сприйнятливості всього багатства художньої культури повинна надавати сім'я. Це не обов'язково навчитися самому малювати, потрібно розвинути сприймання природних кольорів, відчуття гармонії природних сполучень різних відтінків та просторових співвідношень. З усього сказаного вище треба зробити висновок, що твори образотворчого мистецтва треба вивчати все життя від простого до складного. А які ж перші кроки в цьому напрямі дитини? Ось тут завдання батьків прищепити любов свого сина чи дочки до прекрасного з малих років.

Розрізняти кольори дитина починає рано, тому в 2–3 роки необхідно придбати фарби, пензель, альбом і надати їй можливість малювати, висловлювати фарбами свою думку, свій настрій. Дорослі повинні заохочувати малого художника, щось підказувати. Друга форма роботи в цьому напрямі — це ліплення з пластиліну різноманітних тварин, дерев, квітів тощо, де дитина опановує колір, форму.

Різні конструктори, кубики, моделі різних літаків чи автомобілів розвивають у дитині почуття цілого і окремого, відшліфовують смак, дизайн. Зроблена своїми руками річ має велику естетичну цінність, дає змогу іншими очима подивитись на шедеври мистецтва, зроблені генієм.

Сучасна людина, за даними соціологів, отримує за допомогою зору більше ніж 80 % усієї інформації. Правильно орієнтуватись у цій зливі повідомлень допомагає візуальний досвід митців, опрідметнений у художніх творах минулого. Але як приходять до нас ці художні твори?

Більшість людей ознайомлюються з творами образотворчого мистецтва в репродукціях. Репродукування творів мистецтва почалося з кінця XIX ст. з поширенням фотомеханічних способів відтворення зображень. Завдяки репродукціям величезні маси глядачів дістали можливість дізнатися про розмаїття пам'яток мистецтва всіх часів і народів.

Репродукція навіть найвищої якості перетворює працю митця на один з паперових аркушів, на безтілесний відбиток, своєрідний фантом. Монументальна фреска і гобелен, мармуровий барельєф і книжкова мініатюра, скульптура, бронзове литво, олійна картина і акварель — усе набуває однакового вигляду — альбомної сторінки. Втрачається не тільки відчуття масштабу та дистанції, а й уявлення про предметне, реальне існування твору. Виникає ілюзія, що художній твір — лише повідомлення, а якими засобами це повідомлення передається — другорядна справа.

Репродукційне «ознайомлення» з мистецтвом негативно впливає і на сприймання творів у музеях. Глядач, який звик перегортати репродукції, в музеї також ковзає поглядом від картини до картини, від однієї таблички з підписом до іншої. Відвідування музею перетворюється на навчальний заїд, а повинно бути радісною зустріччю з мистецтвом. Про художнє сприймання важко говорити, коли на годину-дві екскурсії припадає огляд сотень видатних мистецьких творів.

Усі недоліки такого спілкування з мистецтвом особливо помітні, коли в музей приходить випадковий відвідувач, не готовий до сприймання унікальних колекцій, які йому пропонуються. Отже, глядача до сприймання і «читання» творів треба готувати.

Виховати високу художню культуру та освіченість неможливо без споглядання унікальних творів в оригіналах.

**Театральне мистецтво в естетичному вихованні**

Уся чарівність музики виникає з поєднання звуків, краса і велич літератури — з поєднання слів, образотворчого мистецтва — із кольорів та ліній. Що ж є таким першоелементом для мистецтва театру? Для всіх різновидів театального мистецтва таким першоелементом є гра. Гра існує не тільки в мистецтві. Це особливий тип людської поведінки, який має надзвичайно велике значення для виховання дітей.

Гра — вид діяльності, коли в умовних ситуаціях відтворюються, засвоюються і вдосконалюються форми та способи буття. Не тільки в людей, а й у тварин за допомогою гри індивідам передається досвід життєдіяльності роду. Сам процес гри дає радість і насолоду. У грі нерозривно поєднуються практичне і умовне ставлення людини до світу. Тому для людей гра є необхідним засобом розвитку особистості, тренування фізичних і духовних якостей, вдосконалення здатності спілкування.

Для дітей дошкільного віку гра виступає провідним типом власної життєвої активності. Дитина під час гри пізнає властивості предмета, тренує

м'язи, розвиває мовлення і мислення, якщо з нею говорять батьки, переживає і радіє.

Хіба не так само найсерйозніший актор, виступаючи у високій трагедії, глибоко переживає горе свого персонажу і водночас радіє з того, як переконливо, як яскраво він це горе зображує. Кожний справжній актор на сцені завжди чує себе: ось я обурений, ось я щасливий, ось я у відчаї, хоч би в якому захопленні був, не забуває, що перед ним не життя, а тільки зображення.

У театрі грають не тільки актори, в театрі «грає» все, починаючи з гардеробу: і декорація, і реквізит, і освітлення, і звуковий супровід, хоча це може бути не музика, а «цілком натуральне» кумкання жаб, цокіт копит чи рипіння дверей.

Театральна вистава — не механічне відтворення реальності, вона поєднує в собі зображення з естетичним ставленням до характерів та подій — захопленням чи замилюванням, співчуттям чи осудом, м'якою іронією чи нещадним висміюванням. Хоч би які нові засоби запису і передачі повідомлення виникали в майбутньому, театр не втратить свого особливого значення серед інших мистецтв, бо його сила — в прямому спілкуванні акторів з глядачами.

Соціологічні дослідження свідчать, що діти підліткового віку найчастіше залишаються поза сферою впливу театрального мистецтва. За статистикою український школяр відвідує театр в середньому один раз на три роки. Водночас за десять років навчання в школі діти проводять перед кіно- і телеекранами майже стільки ж годин, скільки за шкільною партою.

Замислюючись над цим питанням, слід звернути увагу на принципову відмінність між театральною виставою і фільмом. Художнє кіно не могло б з'явитися тільки як наслідок розвитку науки і техніки, як результат винаходу засобів зйомки та проєкцій рухомих зображень. Умови для творчого використання технічних засобів кінематографу були підготовлені розвитком мистецтва в цілому.

Перші художні фільми були перенесенням на екран театральних вистав. І виявилось, що кращі актори театру виглядають на екрані неприродно, навіть фальшиво. Об'єктив камери надто наблизив до глядача акторів, кінозйомка зруйнувала умови гри, запропоновані театром. Треба було створювати нові правила мистецтва.

І поступово кінематограф виробив власну художню мову, переосмислюючи й естетичні здобутки інших видів мистецтва. Найважливіші виразні засоби кінематографу — крупний план і монтаж — беруть початок від живопису і літератури.

Найвищі досягнення театрального мистецтва невіддільні від драми — особливого роду літератури. Специфіка драми полягає в тому, що в її тексті обов'язково є деякі невизначеності порівняно з поезією і художньою прозою. Можна сказати, що драма подібна до музичного твору, який живе завдяки творчості виконавців. Саме тому, що драма залишає великі можливості для творчості режисерів та акторів, вистави за п'єсами, написаними двісті, а то тисячу років тому, виявляються сучасними явищами художнього життя. Кінофільми у переважній більшості живуть лише у власному часі, у роки створення. Кінострічки, зняті у 30 – 40-х роках минулого століття, становлять

головним чином історичний, а не художній інтерес, за винятком «Землі» О. Довженка.

Театр є найважливішою школою виконавства, школою гри для всіх видовищних мистецтв, хоч би якими великими були відмінності акторської роботи на сцені і на знімальному майданчику. Театральне мистецтво — це величезний світ різноманітних художніх явищ — від найпростіших ляльок до розкішних вистав опери та балету, від суворої умовності східного театру до повної достовірності сучасної психологічної драми.

Театр виник із видовища і став високим мистецтвом з того часу, як з'явилася драматургія — спеціальна література для театру. Глядач театральної вистави однаковою мірою є і слухачем, уважним та чуйним адресатом драматичної поезії. Слово — найважливіший засіб драматичного театру для осягнення духовних багатств особистості і дослідження проблем суспільства. Інші різноманітні засоби театральної виразності — світлові ефекти, музичний супровід, яскравість декорацій та костюмів — усе, чим створюється вічне і завжди нове свято театру, допомагає нам краще зрозуміти й повніше пережити думки та почуття драматурга, режисера, актора.

Для музичного театру (опери, балету, оперети) головний зміст виражається музичними засобами. Музика звучить і в багатьох виставах драматичного театру, але тут вона не повинна заважати головному — сприйманню слова.

За силою і кількістю вражень одне з найважливіших місць у системі естетичного виховання посідає природа. Природа як поняття у найширшому розумінні цього слова — це навколишній світ, буття взагалі, що є об'єктом людської практики і пізнання. Поняття «природа» —

### Природа і естетичне виховання

містке й багатогранне.

Без природи життя неможливе. Природа без людини обійтися може, а людина — ні. Виховання без природи теж немислиме, особливо дітей. З давніх-давен таку позицію займає українська етнопедagogіка. Свідченням цього є велика кількість українських народних прислів'їв, приказок, загадок, притч, казок, оповідань про природу. Образи ПРИРОДИ і ЛЮДИНИ проходять через усі види і жанри українського фольклору і є найдавнішого походження.

Поліфонічність природи в людському житті визначає її функціональну багатоаспектність у підході до виховання дітей у сім'ї.

Постійний контакт з природою сприяє засвоєнню дитиною мови. В. Сухомлинський у праці «Серце віддаю дітям» писав: «Чому людина в роки дитинства оволодіває такою великою кількістю слів рідною мовою? Тому, що перед нею у цей час уперше відкривається краса навколишнього світу. Тому, що в кожному слові вона не тільки бачить смисл, а й відчуває найтонші відтінки краси». Природа збуджує в дітей уяву, вчить логічно мислити на основі зіставлення наявних у навколишньому світі предметів і явищ, пізнання їх причин і наслідків, користі та шкоди, простору і часу.

Сильним засобом естетичного виховання видатний педагог К. Ушинський вважав «виховний вплив природи...мало оцінений у педагогіці». Він зазначав, що «Природа є одним з наймогутніших агентів у вихованні людини і найдбайливіше виховання без участі цього агента завжди відгонитиме сухістю, однобічністю, неприємною штучністю. Бідолашна дитина, якщо вона зросла, не зірва-



вши польової квітки, не прим'явши на привіллї зеленої трави! Ніколи вона не розвинеться з тією повнотою й свіжістю, до яких здатна душа людська: розвиток її завжди відгонитиме задушливою атмосферою замкнених будинків».

Безпосереднє спілкування з природою — необхідна умова формування особистості. Виховуючи в дитини любов до рідної природи, одночасно вирішують і естетичні, і моральні завдання. Щоб побачити красу природи, її треба відчутти, а це можливо тільки за постійного контактування з нею. За словами Ушинського, «логіка природи є найдоступніша і найкорисніша логіка для дітей», природа — великий вихователь. Але для людини природа не тільки предмет замилювання, радості, а й майстерня, з якої вона черпає приклади (будівництво споруд запозичено у бджіл і ластівок, звичний гусеничний хід — у гусені тощо).

Природа і тваринний світ! Скільки любові, відповідальності від людини вони потребують! Французький письменник і льотчик Антуан де Сент-Екзюпері наголошував, що людина є відповідальною за кожний мурашник, пташку, тваринку, рослинку тощо.

Рослинний і тваринний світ, який оточує дитину, спонукає до спостережень, плекає допитливість, творчу винахідливість, емоційну насолоду, облагороджує кожну людину.

Цінний досвід роботи із формування в дітей почуття прекрасного нагороджено В.О. Сухомлинським. «Школа під блакитним небом» була місцем пізнання світу прекрасного, одержання насолоди від спілкування з ним. Милування листям, гронами винограду, полями, луками, лісом тощо збуджувало фантазію дітей, розвивало образне мислення, прищеплювало любов і шану до природи. Відвідування цієї «школи» допомагало дітям ставати казкарями, мандрівниками, мислителями, творцями.

Краса навколишнього світу здатна побудити в дитині гаму почуттів, які активно впливають на становлення її особистості, формування естетичних смаків. Отже, першими дитину вчити спогляданню і сприйманню світу, краси повинні батьки.

Світ прекрасного безмежний. Його осягнення може починатися із споглядання того чи іншого «фрагменту» явища, але обов'язково повинне передбачати осмислення суті останнього. Тому надзвичайно важливо фіксувати увагу дітей на таких істотних ознаках прекрасного, як різноманітність, гармонія, цілісність, оригінальність, виразність та ін. Головне завдання при цьому — викликати в дитині належний емоційний відгук від побаченого. Говорячи про природу, слід сказати про її захист, яким займається наука — екологія. Людина — частина природи, і свої вчинки повинна узгоджувати з нею, якщо не захищати, то не займати і не знищувати. Природа сама може себе поновити. Треба керуватись принципом: «Не можеш допомогти, хоч не заважай!»

Звертаючи увагу підростаючого покоління на красу лісів, морів, річок, тваринного світу необхідно виховувати в них почуття екологічної свідомості, турботу про все живе, нагадати про «Червону книгу», в яку занесено рідкісні види флори і фауни. Великою проблемою у всьому світі стає так званий «парниковий ефект». Ми на собі відчуваємо глобальне кліматичне потепління, яке може призвести до танення айсбергів, порушення балансу природи, то-

му науково-технічний прогрес не повинен досягатися ціною загибелі живої природи.

Перебуваючи з сім'єю на відпочинку в лісі, на річці, треба особистим прикладом показувати дітям належне ставлення до краси рідної України. Сімейний відпочинок має дуже велике позитивне значення, коли батьки і діти можуть спілкуватись на лоні природи, розводити багаття (це теж наука), милуватися чудовими краєвидами, пізнаючи історію рідного краю. Відмінні результати дає спільна праця на дачних ділянках, коли добре попрацюєш і маєш хороший урожай, або рибальство з батьком на березі озера чи річки, де можна поговорити на різні теми. Природа об'єднує людей, робить їх добрішими, дає насагу на майбутнє.

### Засоби масової інформації

Естетичне виховання дитини повинно вирішуватись і за допомогою спеціальних передач радіо і телебачення, книг, газет і журналів.

А що нині бачить, слухає наша молодь? Культ легкого життя і насолоди, вбивств, пограбувань заповнили екрани телевізорів, а ще й численні відеокасети (часто піратського виробництва) пропагують увесь цей арсенал. Виховання і повчання, як не треба робити і як не треба жити із засобів масової інформації ідуть у повному обсязі. Комерційні, приватні, не контрольовані державою канали телебачення дають в ефір інформацію, яка їм вигідна і приносить прибуток. Численні реклами, часто не кращої якості розбещують молодь, не налаштовують на працю, навчання, поглиблення знань і вмінь. Державне телебачення мало дає освітніх програм, зразків світової музичної, театральної культури, не в повному обсягу ознайомлює з культурою інших країн і народів, не сприяє пізнанню невідомого, прекрасного. Треба було повчитись у Китаю, коли уряд цієї країни розробив цілу науково-освітню програму, в якій вивченню іноземних мов з екрана телебачення відводилось по декілька годин протягом 5 – 6 днів на тиждень. Уряд кинув гасло: «Всі повинні говорити англійською мовою!»

Недарма кажуть, що нове — добре забуте старе. Тому треба увагу дітей спрямовувати на гарні і змістовні мультфільми старих часів, які виховували в дитині почуття добра, співчуття слабшому, краси, можливості допомогти в складній ситуації і впевненості в доброму закінченні історії («хеппі-енд»). Чудова музика, яка, як правило, супроводжує мультфільм, запам'ятовується і добре співається дитиною. Чудові казки Ш. Перро, О. Пушкіна, братів Грімм, тексти яких покладені на музику балету, дитячих опер є добрим естетичним і виховним моментом, особливо, якщо батьки особисто ідуть до театрів як храму мистецтва і привчають малечу поведінню там і сприйняттю одночасно різних видів мистецтв (музики, балету, літературного лібретто).

Треба правдиво сказати, що з появою телевізора, комп'ютера, аудіо- і відеоапаратури молодь мало уваги приділяє спілкуванню з книгою, саме спілкуванню, бо книга як добрий друг і порадник завжди прийде на допомогу. А ось що читати і як — це завдання для батьків, можливість зацікавити і привчити отримувати від книги не тільки інформацію, а й естетичну насолоду самим процесом читання і можливістю обговорити прочитане. Батьки мо-

жуть почати читати, а на найцікавішому зупинитися, даючи можливість дитині самій дочитати розділ чи сторінку. Привчати обережному обходженню з книгою теж робота батьків. Добре було б відвідати музей книги, показати процес друкування книг.



### Запитання і завдання

---

1. Розкрийте основні напрями естетичного виховання особистості. 2. Що є метою естетичного виховання? 3. Що становить структуру естетичного виховання? 4. Яку роль в естетичному вихованні відіграє музика? 5. На яких зразках музичного мистецтва, на вашу думку, треба виховувати сучасну особистість? 6. За допомогою чого дитина пізнає навколишній світ і залучається до найвищих досягнень культури? 7. Що слугує еталоном мистецтва слова в естетичному вихованні дитини? 8. Яка література формує в особистості важливі цінності людського буття? 9. Як сприймає особистість художній образ, зображений митцем образотворчого мистецтва? 10. Де повинні закладатися основи ознайомлення і вивчення історії художньої культури? 11. Чи кожен глядач може «прочитати» твір образотворчого мистецтва? 12. Які види мистецтва поєднуються в театральному? 13. Що є першоелементом театрального мистецтва? 14. Якими головними засобами виражаються опера, балет, оперета? 15. З яких основних елементів складається система природознавчого виховання? 16. Обґрунтуйте відмінність екскурсії від теоретичних (практичних) занять. 17. Як впливають засоби масової інформації (радіо, телебачення, книги, газети, журнали) на естетичне виховання особистості? 18. Чим відрізняються поняття «робочий час», «вільний час», «дозвілля», «відпочинок»?



### Список рекомендованої літератури до розділу II

---

1. *Анцупов А.Я., Штилов А.И.* Конфликтология: Учебник. — М., 1999. — 218 с.
2. *Волкова Н.П.* Педагогіка: Посібник. — К., 2001. — 576 с.
3. *Галузяк В.М., Сметанський М.І., Шахов В.І.* Педагогіка: Навч. посібник. — Вінниця, 2001. — 200 с.
4. *Говорун Т.В., Шарган О.М.* Батькам про статеве виховання дітей. — К., 1990. — 160 с.
5. *Державна національна програма «Освіта».* — К., 1994. — С. 5–6.
6. *Дитинство в Україні: права, гарантії, захист* (зб. документів). Ч. I. — К., 1998. — 82 с.
7. *Донченко Е.А., Титаренко Т.М.* Личность, конфликт, гармония. — К., 1989. — 157 с.
8. *Ильина Т.А.* Педагогіка. — М., 1984. — 368 с.
9. *Лимуратов А.Т.* Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. — К., 1996. — 188 с.
10. *Карпенчук С.Г.* Теорія і методика виховання: Навч. посібник. — К., 1997. — 267 с.
11. *Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти* // Інф. збірник МО України. — 1996. — № 13. — 47 с.
12. *Лозниця В.С.* Психологія і педагогіка: Навч. посібник. — К., 2003. — 304 с.
13. *Макаренко А.С.* Книга для батьків. — К., 1987. — 476 с.
14. *Мартинюк І.В.* Національне виховання: теорія і методологія. — К., 1995. — 218 с.
15. *Мойсеюк Н.Є.* Педагогіка: Навч. посібник. — 4-е вид., доп. — 2003. — 615 с.
16. *Піча В.М.* Культура вільного часу. — Львів, 1990. — 151 с.
17. *Піча В.М.* Соціологія: загальний курс: Навч. посібник. — К., 1999. — 248 с.
18. *Піча В.М., Хома Н.М.* Політологія: Навч. посібник. — Львів, 2001. — 344 с.
19. *Соціологія: Посібник / За ред. проф. В.Г. Городяненка.* — К., 1999. — 378 с.
20. *Стельмахович М.Г.* Українська родинна педагогіка: Навч. посібник. — К., 1996. — 288 с.

21. *Сухомлинський В.О.* Батьківська педагогіка // Вибр. твори: У 5-ти т. — Т. 5. — К., 1977. — 672 с.
22. *Сухомлинський В.О.* Мікроклімат вашого дому // Вибр. твори: У 5-ти т. — Т. 5. — К., 1977. — 672 с.
23. *Чиж Ю.А.* Фізична культура — джерело здоров'я. — К., 1977. — 177 с.
24. *Щербань П.М.* Національне виховання в сім'ї. — К., 2000. — 260 с.



## Розділ III

# ОРГАНІЗАЦІЯ ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА



### 3.1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ СУЧАСНОГО ЖИТЛА

Житло людей пройшло багатівіковий шлях розвитку — від печери і наметів до комфортабельних сучасних квартир, в яких забезпечуються умови для ведення домашнього господарства, творчості, відпочинку, культурного розвитку, виховання дітей.

Упродовж віків людина прагнула створити собі житло, прикрасити його, щоб жилося в ньому гарно і затишно. Первісна людина була насамперед мисливцем. Усю свою енергію вона змушена була спрямовувати на боротьбу зі стихією, голодом, ворожими племенами, тому творчості віддавала дуже мало сил і часу. Її художня творчість тісно пов'язана з природою, багатим тваринним світом. Інтер'єр печери становили шкури звірів, різні коріння, камені, на яких грілися біля багаття, споживали їжу. Первісні люди прикрашали своє житло розписами на стінах. Головними мотивами зображень були окремі фігури великих тварин, що вказує на об'єкти полювання.

Пізніше люди знаходили інші засоби для оздоблення свого житла. Архітектурні пам'ятки свідчать про те, що вже у Стародавній Греції будівельники турбувалися про оформлення інтер'єру. Для суспільних споруд використовували позолоту, інкрустацію із золота і глазури на мармурі, пластини із чеканної міді, стрункі вази, амфорні глечики з кераміки, на яких зображені різні сцени із життя людей. Для внутрішніх робіт — штукатурку дерева для стін, мозаїчні підлоги.

Греки створили *архітектурний ордер* — суворий, художньо осмислений порядок розміщення частин споруди. Для кожної будівлі грецький будівничий

добирав особливе місце. Споруда органічно зливалася з природою, доповнювала її, виростала з неї. Основним будівельним матеріалом був природний мармур.

У Стародавньому Єгипті стіни будівель покривали малюнками. Культові споруди оформляли особливо інтенсивно і якісно (з використанням дорогих матеріалів). Величність храмів вражала відвідувачів своїм оздобленням. Храми відділялися від зовнішнього світу високими стінами.

У Стародавньому Римі будували купольні покриття, які і сьогодні вражають своєю величчю. У той час розвивався монументальний живопис, архітектурні споруди прикрашали скульптурою.

Унікальним є мистецтво періоду Київської Русі, яка подарувала нащадкам Поділ, Золоті Ворота, прекрасну «Софію». Поступово українці удосконалювали зовнішній вигляд житла. Це знайшло своє відображення у розписаних стінах та печах Сходу, оздобленні церков Заходу, внутрішньої забудови будівель Півночі і Півдня.

У сучасному житловому інтер'єрі (від франц. *interieur* — внутрішній, від лат. *interior* — ближчий до середини; в архітектурі це слово означає — *внутрішній простір споруди або приміщення*) благоустрій та естетика нероздільні. Досвід показує, що житло не може бути гарним, якщо, наприклад, неправильно підбрані і розміщені меблі. Проте водночас правильний добір меблів та їх ідеальне розміщення ще не гарантують високих художніх якостей інтер'єру, якщо одночасно не вирішуються проблеми художнього оформлення.

Під час обладнання житла необхідно керуватися таким принципом: *гарне лише те, що зручне*. Зручності у квартирі зумовлюються насамперед її правильною функціональною організацією, тобто таким добром і розміщенням меблів та обладнання, який забезпечить найкращі умови для виконання функціональних процесів: відпочинку, навчання, сну, приготування їжі та ін. На зручності житла також відбиваються його кольорове вирішення, розміщення творів декоративного мистецтва, квітів та інших елементів благоустрою.

Відомо, що інтер'єр житла і речі активно впливають на здоров'я людини. Перевантажена речами і декоративними предметами квартира стомлює людину, заважає їй зосередитися, а іноді й призводить до нервового розладу. Тому не варто прагнути до того, щоб у вашому житлі було безліч найрізноманітніших речей. Варто дотримуватися принципу: «краще менше, та краще». При обладнанні квартири враховуйте, що для сучасного житлового інтер'єру характерні простота, скромність та раціональність.

Досвід підказує, що не завжди житло обладнується з належним умінням і смаком. У багатьох випадках світлі просторі кімнати заповнюються меблями, великою кількістю прикрас, килимів, кришталю, фарфорового посуду тощо. У таких кімнатах уже не вистачає місця для людини, для її відпочинку і творчої діяльності; у них речі і прикраси заважають одне одному. Але часто можна бачити, що у приміщенні взагалі відсутні будь-які прикраси, а функціонально необхідні речі (меблі, штори, покривала тощо) мають дуже низькі художні якості; у такій квартирі нудно і незатишно. Є квартири, де ніби все в міру, вони не заставлені меблями, на стінах — картини, декора-

тивні вироби, а в сервантах сяє кришталь, на підлозі — килими. Але після відвідування такого житла відчуваєш невдоволення. Річ у тім, що речі і прикраси в такому приміщенні не гармонують одне з одним, немає загального колориту, єдиного композиційного вирішення.

Для житла, яке відрізняється гармонійним оформленням, характерними є помірність у декоративних засобах, художній взаємозв'язок усіх елементів інтер'єру. Повноцінний художньо інтер'єр житла складається не сам по собі, над ним необхідно працювати, використовуючи народні традиції і сучасний досвід. Необхідно пам'ятати, що житловий простір є постійно діючим виховним чинником. Від того, що оточує людину, які меблі, посуд, одяг, якими вона користується, як прибрано житло, залежить формування емоцій, естетичних смаків і суджень. Гарні, високохудожні речі, вироби вчать розуміти і любити прекрасне. Проникаючи в його глибини, людина відчуває велике задоволення, стає добрішою до людей, краще сприймає красу навколишнього світу — природи, архітектури, літератури, живопису. Малохудожні наляпані речі позначаються на свідомості людини, на її культурі негативно. Тому, обладнуючи квартиру і купуючи меблі, картини, килими, декоративний посуд і т.под., будьте вимогливими.

### 3.2. ОСОБЛИВОСТІ ОБЛАДНАННЯ СУЧАСНОЇ КВАРТИРИ

У сучасних квартирах може бути від однієї до п'яти кімнат, має бути передпокій, кухня, кладовка, ванна кімната, балкон чи лоджія.

Якщо квартира має кілька кімнат, то виникає проблема найбільш раціонального їх використання: яку з них зробити загальною, де розмістити спальню, яку виділити для дітей тощо. Щоб правильно вирішити цю проблему, необхідно враховувати кількість, вік і стать усіх членів сім'ї, режим дня і сферу їхньої діяльності. Варто взяти до уваги орієнтацію кімнат за сторонами світу, рівень шуму, що доноситься з вулиці, та інші чинники.

**Передпокій** без перебільшення можна вважати візитною карткою, хоча дехто і вважає, що у передпокої усе доречне: і те, що зайве в кімнаті, і те, що псує її вигляд. Отже, кожен, хто переступає поріг такого дому, одразу ж стає свідком недбайливості, безгосподарності хазяїв, складає перше відповідне враження про характер усієї оселі.

Яким же має бути передпокій? Насамперед необхідно передбачити в ньому місце для верхнього одягу, головних уборів, взуття, встановивши вішалку або шафу. Дзеркало з навісною полицю-шухлядою можна повісити у простінку біля вхідних дверей.

Зручною може бути і вмонтована в нішу стінна шафа, яка складається з кількох ізольованих відділів, розрахованих на зберігання різних за призначенням речей.

У верхній частині влаштовують своєрідні антресолі, де тримають чемодани, спортивний інвентар, різні сезонні періодично вживані речі. Основний вертикальний відділ шафи відводять для верхнього одягу, полицю — для головних уборів. У боковому відділі, що має полиці і шухляди, зберігають речі господарського вжитку: пилососи, щітки, натирачі, мастику для підлоги тощо.

У нижній частині шафи, поділеній на два відділи, тримають взуття — для вулиці і хатне. Антресоли, а також полиці для господарських речей краще обладнати глухими дверцятами. Відділ для одягу закривають лляною або бавовняною драпірувальною тканиною спокійного кольору, яку кріплять до навісної штанги.

Останнім часом дедалі більшої популярності набувають шафи-купе. Вони зручні тим, що можуть використовуватися і в невеликих передпокоях.

**Загальна кімната.** Для загальної кімнати, як правило, виділяють найбільше приміщення, яке має вхід з передпокою і зручно з'єднується з кухнею. Бажано, щоб загальна кімната була орієнтована на південь, південний схід або південний захід. Загальна кімната несе найбільше функціональне навантаження у квартирі. І не тільки тому, що у вільні години в ній збирається вся родина для бесід, розваг, простих домашніх робіт, відпочинку. Інколи тут і сплять, і працюють, і навчаються. Тому, обладнуючи це приміщення, необхідно відразу ж виділити у ньому зони різного призначення — для відпочинку, розваг, приймання гостей, розумової праці та навчання.

Зону відпочинку не варто розміщувати близько до вікна. Це місце, як правило, відводиться для робочої зони. В куточку для відпочинку ставлять диван, зручні крісла, легкий низенький журнальний столик, тут також можна розташувати полиці для журналів та книжок, радіоприймач, музичний центр, телевізор тощо.

Якщо сім'я велика, то у загальній кімнаті варто передбачити зону для приймання їжі. Проте, коли сім'я звикла обідати на кухні, в кімнаті, щоб зекономити її площу, залишають невеликий складний стіл. Щоб кімната здавалася просторішою, стіл можна поставити не в центрі, а під стіною.

При бажанні зони приймання їжі, відпочинку чи праці можна відокремити. Для цього використовують різні перегородки або вбудовані шафи. Вони поділяють приміщення тільки частково, залишаючи загальну кімнату просторою єдиним приміщенням. За перегородки можуть правити занавіски з драпірувальних тканин, полиці, закріплені між підлогою та стелею, яку прикрашають декоративними виробами.

**Спальня.** Спальнями можуть бути невеликі кімнати, по можливості з окремими входами. Для спальні кращою є орієнтація на південний схід або на схід. Не рекомендується виділяти для спальні кімнату, вікна якої виходять на вулицю, оскільки шум транспорту заважатиме спокійному сну.

Обладнання спалень відрізняється простотою. Це — ліжка, тумбочки, платтяна шафа, комод та дзеркало, яке найкраще повісити на стіні.

Оскільки площа спальні, як правило, невелика, дуже важливо знайти вигідне місце для ліжок. Згадаємо про *фен-шуй*. Якщо ваше ліжко стоїть ногами до дверей, то подумайте, як його переставити. Таке положення ліжка в багатьох країнах вважається жалобним знаком і пояснюється марновірним ставленням до того, що померлу людину виносять ногами вперед. Якщо ліжко не можна пересунути, то повісьте в головах дзеркало. Не слід розташовувати під несівними балками перекриття. Якщо уникнути цього неможливо, подбайте про постіль з лінійним малюнком. І ще одне: небажано навішувати над ліжком світильники і лампи — енергія такого освітлення концентруватиметься щільним пучком на певній частині тіла, внаслідок чого можуть



з'явитися відчуття болю. Яскраве світло наповнює спальню драматизмом; м'яке тьмяне освітлення наповнить кімнату еротикою і спокоєм, а палаючі свічки — сексуально збудливою енергією.

Для людей похилого віку зазвичай відводять кімнату, орієнтовану у двір, де менше шуму.

Окремо варто говорити про дзеркала. Вони завжди повинні бути чистими і відполірованими. Повісьте їх так, щоб вони не відбивали «неестетичні» речі житла (кошки з брудною білизною, відра для сміття тощо). Замість прямокутних краще використовувати плавні контури. Не спіть безпосередньо перед або під дзеркалом.

**Дитяча кімната.** Дитина — незалежно від того, лежить вона у сповитку чи вже ходить до школи, — повинна мати свій окремий куток. Тоді вона не заважатиме дорослим, а вони — їй. Важливо і те, що, підростаючи, малюк вже сам порядкує у своїх «володіннях», знаходить місце іграшкам, книжкам — одне слово, привчається до певних обов'язків. Тому, по можливості, одну з кімнат необхідно виділити для дітей. Їм рекомендується віддати найсвітліше приміщення, бажано з окремим входом. Якщо такої можливості немає, то влаштовують робочі куточки для дітей.

Місце для занять школяра має бути обладнане біля вікна. Для молодших школярів найбільш зручними визнано парти-столи. На стіні над столом можна повісити карту світу, полицки для книжок.

Якщо в сім'ї росте хлопчик, то він повинен мати ящик чи шафу з інструментами, деталями «Конструктора» тощо, щоб сповна задовольнявся його потяг до майстрування. Дбайливі батьки влаштовують для дитини ще й живий куточок: кілька горщиків з рослинами, акваріум. І квіти, і рибки діти доглядають самі. Батьки не повинні забувати, що малята вразливі і сприйнятливі, вони мають свій дитячий світ, який треба зробити гарним і раціональним. З перших років життя дитину мають оточувати привабливі речі — це допоможе розвинути в неї смак.

Якщо в сім'ї двоє дітей, близьких за віком, доцільно поставити двоповерхове ліжко, щоб зекономити площу кімнати. Під нижнім ліжком можна розмістити шухляди з іграшками. Зекономити місце дає змогу також використання простих і зручних меблів, що особливо важливо у дитячих кімнатах, щоб залишити більше вільної площі для забав.

**Балкон, лоджія.** Балкон і лоджії дуже часто перетворюють на звалища речей, які нікому не потрібні. Проте вони призначені для відпочинку і тут можна обладнати гарні і затишні куточки. Для цих елементів житла застосовуються невеликі столики (на зразок журнальних), табурети, стільці, крісла, крісла-гойдалки, розкладні ліжка. Якщо лоджія чи балкон використовуються для обіду, вечірнього чаю тощо, не можна обійтися без обіднього столу. Стільці, крісла і стіл можуть бути розкладними. На балконі, в лоджії і незаскленій веранді знайдуть своє місце невисокі шафочки для господарських речей. У заскленій веранді можна поставити буфет.

Меблі на балконі чи в лоджії мають бути максимально простими. Дерев'яні меблі з облицьованими поверхнями під дією вологи швидко стають непридатними, тому в лоджіях доречнішими будуть плетені меблі.

Для створення затишку і захисту балкона і лоджії від сонячних променів дуже доречними будуть елементи озеленення. Перевага надається багаторіч-

ним рослинам, які навесні дають багато листя, створюючи захист від сонця. Біля цоколя будинку часто висаджують хміль, дикий виноград чи декоративну квасолю. Для вертикального озеленення використовують ліани. Ними добре притінити вікно або відгородити частину великої кімнати. Для ліан можна поставити дерев'яну решітку або протягнути мотузку.

### 3.3. ЗНАЧЕННЯ КОЛЬОРУ В ОЗДОБЛЕННІ ЖИТЛА

Велике значення в оздобленні житла має колір — один з досить ефективних засобів оформлення сучасного житла, за допомогою якого можна досягти високохудожньої виразності інтер'єру. Проте колір не тільки визначає художні ознаки приміщень, а й допомагає створити найбільш сприятливі умови для життя і діяльності людини, її здоров'я і настрою. Визначаючи колірну гаму вашого інтер'єру, спочатку доберіть основний колір, а потім — допоміжні, що підкреслюють основну гаму. Пам'ятайте: у приміщенні можна використовувати не більше від п'яти кольорів — краще два-три плюс відтінки. Спеціалісти радять, перш ніж приступити до колористичного вирішення квартири чи садибного будинку, необхідно розробити його докладний план. У ньому повинні бути враховані кольори усіх складових елементів житла — стін, стелі, підлоги, меблів, меблевих тканин, штор, покривал на ліжках, килимів тощо. План необхідно реалізувати без відхилень, тому що інакше ви не досягнете бажаної гармонії.

Який же колір обрати? Для більш чи менш кваліфікованого колористичного вирішення житла необхідно ознайомитися з такими поняттями, як теплі і холодні, хроматичні й ахроматичні кольори; кольори, що виступають, і ті, що відступають; колорит, гармонія, а також мати уявлення про вплив кольору на емоційну сферу людини.

Кольори бувають *теплі* і *холодні*. До теплих належать червоний, оранжевий і всі інші, в яких вони переважають, до холодних — синій, голубий і вся група синьо-зелених і синьо-фіолетових тонів. Зелені кольори, в яких переважає синій, — холодні, а якщо в них переважає жовтий і червоний — теплі.

Кольори поділяють на *хроматичні* й *ахроматичні*. До хроматичних належать жовті, червоні, сині кольори та їх відтінки, до ахроматичних — сірі, білі і чорні.

Помічено, що теплі інтенсивні кольори здаються більш близькими; їх *називають тими, що виступають*. Холодні кольори здаються більш далекими, тому вони *отримали назву тих, що відступають*.

**Колорит** — це співвідношення усіх кольорів, що входять у композицію. Визначається він кольорами близьких відтінків, що домінують. Так, якщо в інтер'єрі переважають сіро-голубі тони, то за наявності в ньому незначних елементів жовтого, коричневого і білого інтер'єр сприймається в сіро-голубому колориті.

**Гармонія** — закономірне поєднання кольорів, що сприяють їх високій художній виразності. Існують два види гармонії — нюансна і контрастна.

**Нюансна гармонія** характеризується відсутністю сильних контрастів кольорів за світлістю і насиченістю, хоча незначною мірою контраст і може бу-

ти наявний. Стан спокою досягається урівноваженням кольорових поверхонь. Це означає, що великі поверхні (стіни, стеля, підлога, покривала, штори) мають стримані нейтральні світлі тони, а менші (окремі ткани вироби, кераміка, художнє скло тощо) — яскраві, насичені. Нюансна гармонія характерна для спальних, дитячих кімнат, кабінетів, кімнат для людей похилого віку.

*Контрастну гармонію*, яка характеризується зіставленням яскравих холодних і теплих кольорів, можна застосовувати в загальних кімнатах 2 – 5-кімнатних квартир і садибних будинків. Сусідство двох контрастних кольорів нерідко використовується для зонування — межі колірних плям є умовними межами приміщень. Так, якщо кухня сполучена з їдальнею, робоча зона відокремлюється від зони харчування кольором. Можна не вдаватися до перегородок. Так само можна розмежувати кабінет і вітальню або «зони впливу» у кімнаті двох братів чи сестер.

Вибирати контрастні кольори потрібно дуже ретельно, пам'ятаючи, що якщо один колір — яскравий і насичений, то інший має бути приглушеним і матовим.

Найнебезпечніше сполучення — червоний і зелений. Діаметральні за спектром ці кольори дають дисонуючий контраст! Існує думка, що сусідство цих двох кольорів свідчить про відсутність смаку.

Цікаве сполучення — сірий зі спектральними кольорами. Особливо цей варіант популярний при оформленні ванних кімнат і кухонь. Потрібно пам'ятати, що сірий поряд з червоним набуває зеленуватого відтінку, поряд із зеленим — рожево-червоного, а по сусідству з фіолетовим — жовтавого.

Нелегким, але досить цікавим завданням є гармонізація кольорових елементів житла (стін, підлоги, стелі, тканин, меблів тощо) для створення цілісного художньо ансамблю.

**Вплив кольору на емоційну сферу людини**

Необхідно враховувати, що контрастна гармонія швидко стомлює і погіршує психологічний стан людини. Тому яскраві хроматичні кольори повинні врівноважуватися, приглушуватися ахроматичними (сірими, чорними, білими). Так, яскраві червоні стільці потребують спокійного врівноваженого фону, який створюють світло-сірі стіни, сірий ворсистий килим, світло-сіра чи золотистого кольору штора.

Окремі кольори та їхні поєднання можуть викликати в людини радість, грубість, стурбованість чи меланхолію.

*Червоний* — агресивний і небезпечний. З усіх теплих кольорів багато хто надає перевагу саме червоному. Він приваблює своєю життєрадісністю та силою, створює піднесений настрій. Вважають, що його агресія передається власникові, і хазяїн червоної кімнати почуває себе більш упевнено. Проте водночас він неспокійний: дратує, швидко стомлює нервову систему, у великих кількостях може діяти гнітюче — особливо на меланхоліків. Під його впливом підвищується кров'яний тиск, прискорюється ритм дихання. Не треба захоплюватися червоним в оформленні спальні й кабінету — атмосфера постійного збудження тут не завжди доречна.

*Оранжевий* колір сприяє доброму настрою, створює святкову атмосферу.

*Жовтий* колір відрізняється ясністю, свіжістю, стимулює зір і нервову систему. У давньому Китаї жовтий колір вважали кольором імператорської величі і вищої знаті, простому люду носити одяг жовтого кольору не дозволялося. Радісний і підбадьорливий він чудово поєднується з іншими кольорами. Золотий колір часто використовують разом з білим і чорним для оформлення інтер'єрів у класичному стилі. Теплі сонячні відтінки завжди підійдуть для оформлення дитячої — у вашого маляти завжди буде гарний настрій. Дослідження показали, що жовтий колір сприяє апетиту, отже, його відтінки будуть цілком доречними в кухні та їдальні. Якщо ви хочете посилити відчуття теплоти в інтер'єрі, залучайте жовтогарячий колір.

*Зелений* колір вважають охоронцем спокою. Це колір листя і трав. Він націлює на спокійний лад, схиляє до відпочинку. Під його впливом знижується кров'яний тиск, підвищується сприйняття слуху. Він найбільш сприятливий для людини, а для квартири збудливого холерика буде особливо доречним.

*Синій* — від блідо-голубого до... З холодних кольорів особливою популярністю користується синій із усім багатством варіацій: від блідо-голубого (символ юності) до синювато-чорного відтінку зоряного неба — втілення авторитету і влади. Відтінки синього мають розслаблюючий вплив, посилюють здатність зосереджуватися. Вони дуже доречні при оформленні кабінетів і кімнат для приймання гостей. Голубий колір створює враження простору, глибини і прохолоди. Він заспокоює нервову систему, підвищує працездатність, більше, ніж зелений, сприяє зниженню тону м'язів і кров'яного тиску. Цей колір особливо сприятливий для людей з підвищеною нервовою збудливістю.

Цікавий і несподіваний в інтер'єрі *фіолетовий* колір — суміш синього та червоного. Холодний синій стримує вогненний червоний, що надає відчуття оригінальності і незвичності. Але в тих приміщеннях, де вам доводиться бути постійно, фіолетовий колір варто обмежити, оскільки він налаштовує на меланхолійний лад, на роздуми. Проте він не стільки заспокоює, скільки розслаблює психіку і тому швидко стомлює людину. Зрозуміло, що поєднання кількох кольорів в одній композиції зумовлює більш складні почуття — він занадто розбурхує уяву.

*Чорний з білим?* За допомогою білого чи світлих пастельних тонів можна візуально розширити приміщення. Біла стеля і стіни створюють ефект легкості, невагомості приміщення.

Чорний підтримує та підкреслює інші кольори. Використовуючи чорний як тло для тих чи інших відтінків, можна добитися глибшої їх виразності. Але у великих кількостях чорний діє гнітюче.

**Вітальня.** Рішення про її оформлення потрібно приймати всією родиною, адже тут ви будете проводити затишні вечори, влаштовувати сімейні урочистості, приймати гостей. Фантазуйте! Ця кімната просто створена для сміливих експериментів. Важливо тільки, щоб вона співвідносилася з іншими приміщеннями в будинку.

**Спальня.** Чим старші пари, тим м'якшими повинні бути тони в оформленні спальні. Спальню невеликого розміру оформляють за допомогою нюансів, а не контрастів. Експериментальний варіант — поєднання темних чи яскравих контрастних кольорів — можливий у спальні молодят. Агресивні тони — чудове тло для любовних боїв.

**Будуар** — кімната дами поблизу від спальні. Це місце для усамітнення і розслаблення. Ніщо не повинно тут відвертати вашої уваги від самої себе. Використовуйте тонове розтягнення одного кольору чи кілька м'яких пастельних відтінків.

**Дитяча.** Поки маляті не виповниться два роки, кольори мають бути м'якими, ненасиченими. Коли дитина подорослішає, психологи рекомендують сміливіші та насиченіші поєднання кольорів. Дитяча кімната може претендувати на звання найбільш строкатого і веселого приміщення в домі. У сім-вісім років дитина сама може регулювати тональність свого притулку. Учніві потрібно зосередитися, тому дитячу кімнату потрібно обладнувати подібно до приміщення для дорослих.

**Кабінет.** Оформляємо його у традиційно коричнево-зеленій чи синьо-блакитній гамі — кольорах спокою і зосередженості. Це поєднання чудово підійде холерикам і активним сангвінікам. Людям з більш спокійним темпераментом можна використовувати яскравіші тони.

**Кухня.** Серед «кухонних» психологи традиційно називають теплі тони: червоний, жовтий, жовтогарячий. Вони особливо актуальні, коли кухня з'єднана з їдальнею. Як уже зазначалося, ці кольори збуджують апетит. А от надлишок чорного кольору має негативний вплив на травлення. Робочі поверхні кухні (барні стійки, стільниці), а також підлогу потрібно оформляти у світлих тонах. Вони мають бути бездоганно чистими.

**Ванна кімната.** Про ступінь комфорту у домі сьогодні безпомилково роблять висновок за станом санвузла. Обладнана зі смаком ванна кімната — візитна картка будь-якого будинку. У типових квартирах ванна розташована звичайно поряд з кухнею з метою раціоналізації, але той, хто будує чи перебудовує своє житло сам, вважає сусідство ванної кімнати зі спальнею більш вдалим варіантом розташування. Дуже зручно: прокинувся і відразу освіжився. Довгий час вважалося, що сполучений санвузол — недолік планування. Такі квартири користувалися меншою популярністю і оцінювалися дешевше. Але в цілому заперечення супротивників такого сполучення були пов'язані з їхніми уявленнями про туалет: мовляв, це нечисте місце, яке не повинні бачити сторонні люди. Подібні погляди свідчать лише про неправильне використання цього приміщення і відсутність гігієни.

Сьогодні погляд на це змінився: подібне вирішення дає змогу зекономити площу і розмістити у ванній кімнаті пральну машину, шафки і комоди. Крім того, у сполученому санвузлі можна розмістити велику й кутову ванни.

Ванна кімната — це особлива зона. У ній починається і закінчується наш день. Незважаючи на обмежений простір, деталі і колірне вирішення для ванної важливі не менше, ніж у будь-якій іншій кімнаті. Можна покрити стіни ванної кімнати пластиковими панелями або керамічною плиткою, штучним або натуральним каменем, склошпалерами чи фарбою. Але якщо ви не можете використовувати дорогий матеріал і фурнітуру, можна обійтися і більш доступними матеріалами, виявивши фантазію та ентузіазм.

Сміливо експериментуйте з кольором (фарбами): стіну, уздовж якої розміщена ванна, виконайте в одному кольорі, а де висять полицьки з гачками — в іншому.

Складові колірної гами можуть переходити від світлого до темного, бути різних відтінків. Оригінально виглядають стіни у смужку, шашечку чи стіни

з нанесеним геометричним малюнком. Більше того, можна використовувати один колір для фарбування стін, а геометричний малюнок — для орнаменту над ванною, уздовж комода тощо. Стандартним і звичним оздоблювальним матеріалом стін і підлоги у ванній все-таки залишається традиційна керамічна плитка різної фактури та кольору.

Важко уявити собі ванну кімнату без зручного умивальника. Особливою популярністю користується останнім часом умивальник, урізаний у фігурну стільницю у вигляді столика на ніжках або цілої умивальної шафи типу «мийдодир». Кольорова сантехніка чудово виглядає на нейтральному тлі стін і, навпаки, витончена біла — на активному (яскравому) тлі. Меблі, що сполучаються з умивальником (шафка з дзеркальними дверцятами для туалетних речей, полички для флаконів, стійка для рушників, невеликий комод), доповнить дизайн ванної кімнати. А декоративні елементи, кашпо, плетені кошики усіляких форм і призначень, оригінальні вази і бутлі з кольорового скла, екзотичні мушлі, камені примхливих форм — усе, що колись привезено вами з подорожей і поїздок, допоможе завершити загальну ідею ванної кімнати.

Якщо ви захотіли збільшити простір вашої ванної кімнати, то і це сьогодні можливо за багатства вибору різноманітної сантехніки і нових приладів, хоча це не так просто, як перефарбувати стіни. Збільшити ванну кімнату допоможе заміна традиційної ванни на більш сучасну душову кабінку, яка не просто займає менше місця, а й має набагато естетичніший вигляд. До речі, у сполученому санвузлі така ж душова кабінка може стати чудовою кабінкою для унітаза, якщо ви все-таки вирішили відгородитися від оточуючих. Гро-міздкі батареї легко замінити на електричну сушарку для рушників, яка розміщується на будь-якій стіні і може повертатися на 180 градусів.

Затишку і тепла у ванній кімнаті додасть м'яке світло різноманітних за формою світильників, а сховати додаткову проводку для світильників, вентиляторів і витяжки допоможуть підвісні стелі. У такій витриманій у певному стилі та комфортній ванній почуватися впевненіше, готуючись до нового дня, і розслабляєшся, готуючись до сну<sup>1</sup>.

#### 3.4. ОСОБЛИВОСТІ ОБЛАДНАННЯ САДИБНОГО БУДИНКУ

Останні роками дуже змінилися наші села. І оселі в них не лише збудовані, а й обладнані по-новому. Вони стали просторішими, світлішими. За своїм інтер'єром сільський будинок дедалі більше наближається до міської квартири.

Як же найкраще обладнати дім і прикрасити його?

В Україні, де в більшості районів клімат досить теплий і м'який, будинки, як правило, споруджують з верандами. Влітку веранда стає ніби додатковою кімнатою, тому її не варто захаращувати різним домашнім скарбом чи городнім реманентом. Тут доречні меблі з лози та декоративні квіти. З веранди потрапляємо у велику світлу кімнату з вікнами на вулицю. Чистота і гарні смугасті хідники або килими на підлозі нададуть їй надзвичайної гостинно-

---

<sup>1</sup> Сучасна енциклопедія для жінок: 4000 порад / Укладач М.О. Хаткіна. — Донецьк, 2003. — С. 193 – 196.

сті. У загальній кімнаті має бути сучасна тахта, яку можна використати і як додаткове ліжко. Тут же можна розмістити шафу для одягу, шафу чи полиці для книжок. Посередині хати чи під стіною можна поставити стіл зі стільцями. Варто дотримуватися основного принципу: меблі треба розташовувати зручно, щоб ними було легко користуватися.

Ліжко чи тахту краще застелити покривалом, оздобленим за національними мотивами. На Гуцульщині це можуть бути покривала (ліжник або верета), на Житомирщині — гарне вовняне рядно або легкий килим<sup>1</sup>. Гарним додатком можуть стати дві-три яскраві невеликі подушечки.

Якщо у загальній кімнаті стоїть буфет чи сервант зі святковим посудом, не варто прикрашати його ще й серветками, якими б гарними вони не були. А вишиту чи мереживну серветку краще покласти на стіл. Ніде більше вона не потрібна.

На підлозі в загальній кімнаті найкраще виглядає український килим. Він немов збирає усе до купи, об'єднуючи всі речі в кімнаті і надаючи їй затишку.

Стіни можна прикрасити стародавніми і ніколи не старіючими рушниками. Не обов'язково пов'язувати рушник з портретом. Значно привабливіше він виглядає перекинутим через кілок, коли його вишиті кінці знаходяться один над одним.

Вибираючи проект майбутнього будинку, необхідно передбачити окремі помешкання для дітей, батьків, дідуся і бабусі. Якщо дорослі мають окрему спальню, то ліжко немовляти має стояти в кімнаті батьків. Усі ліжка бажано ставити вздовж внутрішніх стін: вони набагато тепліші і сухіші.

### 3.5. ОЗДОБЛЕННЯ КВАРТИРИ. МЕБЛІ ТА ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ

Сучасний дизайн відрізняється еkleктикою, тобто змішуванням різних стилів, матеріалів і оздоблень.

Багато хто вважає, що меблі з натурального дерева, безумовно, кращі від меблів із ДСП. Насправді все залежить від якості обробки деревини. Останнім часом у меблевому дизайні використовується новий сучасний, міцний і естетичний матеріал — МДФ. Усі панелі, які можуть бути пошкоджені при експлуатації, покривають спеціальною щільною стійкою проти ударів рідиною, що значно подовжує термін експлуатації меблів. Крім того, використовуються накладки з натурального дерева — вони естетичніші за дизайном і захищають меблі від відколів. Меблі, плетені з лози, доречні не тільки на дачі, а й у вітальні.

**Шафи.** Сховища домашнього вжитку дедалі більше нагадують офісні меблі. Вони зручні і практичні. Замість масивних фільонок нині значного поширення набули шафи з дерев'яними решітками і шафи-вітрини з дверцятами з матового армованого скла. Дизайнери роблять довгострокову ставку на заміну шаф стелажими й відкритими пеналами.

**Стінка.** Сучасна тенденція — усе на очах. Дедалі частіше дизайнери відмовляються від одержних шаф і антресолей. Невисока і негроміздка стінка

<sup>1</sup> Азбука домашнього господарювання. — 4-е вид., виправл. — К., 1978. — С. 12.

з відкритими полицями під апаратуру, пенали для бібліотеки чи колекції компакт-дисків, — ось те, що визначає вигляд сучасного житла.

Одночасно витісняються з інтер'єру шафи з прозорим склом. На зміну їм приходять тоноване скло з округленими кутами.

Відео- та аудіоапаратуру встановлюють не на тумбу, а на столик з поверхнею, що обертається.

Внутрішні шухляди повинні бути закріплені на роликах, а не на дерев'яних рейках. Це забезпечує їм рухомість і безшумність. Перевірте наявність роликів при купівлі нових меблів.

У вузьких коридорах справжнім порятунком є розсувні двері: у передпокоях, дитячих, шафах-купе.

**Журнальні столи.** І в тісній квартирі знайдеться місце для журнального столика. Можна вибрати складаний — він знадобиться на імпровізованій молодіжній вечірці. Двоповерховий столик-стелаж — відмінне ощадливе вирішення.

Для тих, хто полюбляє екстравагантність, відмінно підійде столик зі скла на сталевій опорі срібlistого кольору.

**Крісла.** Купуючи крісла, зверніть увагу на модель, у якої спинка і сидіння зроблені із широких переплетених ременів.

Важкі старовинні крісла дедалі інтенсивніше поступаються місцем витонченим моделям, що відмінно вписуються навіть у невелике приміщення.

Цікаві надзвичайно легкі крісла, які складаються з металевого каркаса, покритого чохлом з еластичної бавовни. Крісло доповнює банкетка-пуф того самого кольору. Завдяки вмонтованому механізму можна легко змінити кут нахилу спинки, що дає змогу зробити ваш відпочинок максимально комфортним.

**Дивани.** Поеднати в одній кімнаті вітальню та спальню — це означає з'єднати диван і ліжко. Без зусиль такий диван розкладається вперед, а під сидінням є зручна шухляда для постелі.

Важлива проблема щодо оббивки для м'яких меблів нині вирішується дуже просто: дивани і крісла продаються в чохлах із цупкої бавовни, які в разі потреби можна легко зняти і випрати.

На колористичне вирішення приміщень суттєво впливає *колір меблів*. У продажу є світлі і темні меблі. Меблі темних тонів візуально здаються важчими і громіздкішими, ніж світлих.

Вибираючи меблі для житла, необхідно враховувати орієнтацію й освітлення кімнат. Для приміщень, що виходять на північ або недостатньо освітлені денним світлом, бажано добирати світлі меблі. В яскраво освітлених приміщеннях, що виходять на південь, можна поставити темні меблі. При обладнанні світлих кімнат темними меблями можна досягти виразного художнього контрасту між ними світлими площинами стін. У такому разі меблі чітко вимальовуються на фоні стін, підкреслюються їх силует і форма.

Досвід підказує, що при обладнанні світлих кімнат світлими меблями досягаються особлива зорова легкість і нюансна гармонія інтер'єру.

Велику роль у колористичному вирішенні приміщення відіграє колір тканини, якою оббиті м'які меблі. Особливо важливо враховувати властивість теплих кольорів виступати, а холодних — відступати. Так, якщо в невеликій загальній кімнаті поставити м'які меблі (диван, крісла, стільці), оббиті тканиною яскраво червоного кольору, то вона здаватиметься меншою



від своїх фактичних розмірів. А кімната з голубими меблями справлятиме враження більш просторої.

Добираючи колір тканини, варто враховувати орієнтацію приміщень. У приміщеннях, орієнтованих на південь, рекомендується застосовувати тканини холодних тонів (голубих, синіх, синьо-зелених тощо), які поглинають яскравість сонця і створюють враження прохолоди. У приміщеннях з північною орієнтацією бажано використовувати тканини теплих тонів (золотистих, оранжевих, жовто-зелених), які зримо доповнюють недостатність сонячного світла.

Колір тканини для оббивки меблів необхідно добирати з урахуванням застосованого в інтер'єрі принципу гармонії. У разі нюансного загального вирішення інтер'єру колір меблевої тканини може бути яскравим (наприклад, синя чи зелена тканина в інтер'єрі золотистого тону).

У разі контрастного загального вирішення бажано, щоб меблева тканина була спокійного сірого чи бежевого кольору.

Крім того, вибираючи колір тканини, необхідно враховувати її призначення. Для меблів рекомендуються більш темні тони, для штор і покривал — світлі. З метою досягнення єдності в декоративному оформленні інтер'єру інколи використовують одну тканину для штор і покривал або для штор, покривал і занавісок на вбудованих меблях. Проте досвід підказує, що такий прийом не варто застосовувати, якщо тканина яскрава, оскільки це може призвести до кольорової перенасиченості інтер'єру і негативно позначатиметься на самопочутті людей, які тут живуть.

Суттєвий вплив на колорит приміщення може мати килим, застелений на підлогу. Колір і малюнок його повинні пов'язуватися із загальним оздобленням кімнати. Рекомендуються килими м'яких пастельних тонів (сірі, вохристі) або яскраві насичені (червоні, сині, зелені).

Приємним кольоровим акцентом у кімнаті може бути килим на стіні.

Активними кольоровими елементами, що суттєво впливають на колорит кімнати, є шторы і гардини. Вони можуть бути яскраві (червоні, оранжеві, жовті) або приглушених тонів. Для спалень, дитячих кімнат, кабінетів краще застосовувати драпірувальні тканини світлих тонів. У загальних кімнатах можна використовувати і яскраві кольори, але важливо, щоб колір штор гармонував з кольором стін, меблів та інших елементів інтер'єру.



### Запитання і завдання

1. Що таке інтер'єр? Сучасні вимоги до інтер'єру житла. 2. Охарактеризуйте загальні особливості обладнання сучасної квартири. 3. Поясніть значення кольору в оздобленні житла. Що таке колорит? Які кольори називаються «теплими», а які «холодними»? Наведіть приклади «холодних» і «тепліх» кольорів приміщень. 4. Види кольорової гармонії. Поясніть, як ви розумієте поняття нюансної і контрастної гармонії. 5. У чому полягають особливості обладнання садибного будинку? 6. Меблі та їх функції в сучасному помешканні. Перелічіть різновиди меблів за конструктивними ознаками та призначенням. 7. Опишіть кольорову гаму власної квартири (кімнати в гуртожитку), створивши цілісний ансамбль помешкання. 8. Назвіть основні види композиції при оформленні інтер'єру. 9. Опишіть, як би ви умеблювали двокімнатну квартиру, виходячи із сучасних рекомендацій щодо інтер'єру. 10. Яку роль відіграє колір тканин в оформленні сучасного інтер'єру?

### 3.6. ОЗДОБЛЕННЯ ЖИТЛА ДЕКОРАТИВНИМИ ЕЛЕМЕНТАМИ

Існує досить великий арсенал засобів для художнього прикрашання житла: картини, декоративні і функціональні вироби з кераміки, фарфору, скла і металу, декоративні тканини, дерев'яні різні прикраси та ін. Твори декоративного мистецтва доповнюють художній ансамбль житла, роблять його теплим і затишним. Щоб досягти успіху в оформленні житлового інтер'єру творами декоративного мистецтва, необхідно добирати саме ті декоративні елементи, які найбільше підходять до архітектурного і кольорового вирішення приміщень, стилю меблів, фактури і кольору тканин, якими оббиті меблі. Предмети декоративного мистецтва можна придбати у спеціалізованих магазинах, але деякі можна зробити і самому.

Одним із найбільш бажаних декоративних елементів у житлі є *картини і твори графіки* (вид образотворчого мистецтва, основним зображувальним способом якого є малюнок, виконаний на папері за допомогою пензля, олівця, пера тощо). Серед них виділяють: *акварелі* — живопис фарбами, що розчиняються водою; *пастелі* — художній твір, виконаний олівцями, що виготовляються із фарби, крейди та речовини, яка поєднує усі ці компоненти; *гравюри* — вид графіки, в якому зображення є друкованим відбитком з малюнка, виконаного художником-гравером на спеціально підготовленій дошці; *офорти* — спосіб гравіювання на металевій пластині за допомогою методу протравлювання азотною кислотою; відбиток з пластини, вигравіюваної таким способом, та ін. Часто саме вони визначають загальний характер художнього вирішення інтер'єру. Так, якісні копії з пейзажів відомих художників нададуть інтер'єру ліричності, натюрморт з квітами і фруктами підкреслить призначення вітальні, портрет відомої особи чи картина на історичну тему вказує на призначення робочого кабінету тощо.

Як же вибрати картину? Насамперед необхідно подивитися, що є у вашому домі, і відкласти ті картини, які не мають художньої цінності і мають поганий смак. Купуючи картину, потрібно уникати невизначених репродукцій, колір яких не відповідає кольору оригіналу. Краще віддати перевагу репродукціям з картин, виконаних у техніці графіки (літографія, офорт, ліногравюра), які за своїм змістом і розмірами підходять до сучасної квартири.

Безумовно, навіть найкраща репродукція не може замінити оригінал. Тому, добираючи картину чи твори графіки, варто зважити свої матеріальні можливості і, якщо вони достатні, придбати в художніх салонах оригінали картин, акварелей, офортів.

Картина в житлі повинна подобатися його мешканцям. Вона має бути такою, щоб кожного разу, коли ви дивитесь на неї, у вас виникало відчуття задоволення. Це один із основних критеріїв, що визначають вибір творів живопису і графіки для житла.

Вибираючи картини, необхідно зважати на їх тематику. Для житла підходять ландшафтні і міські пейзажі, фігурні композиції, натюрморти, квіти, портрети. Тематику картин необхідно добирати відповідно до призначення кімнат. Так, у загальній кімнаті доречними будуть пейзажі, натюрморти, квіти, портрети; для спальні підійдуть квіти, пейзажі, фігурні композиції.

Фахівці в галузі оформлення інтер'єру житла підкреслюють необхідність особливо уважно добирати картини для дитячої кімнати. Їх тематика повинна бути зрозуміла дитині і відповідати її віку. Діти віком від 3 до 4 років не зупиняють своєї уваги на картині довго; вони охоплюють все одним побіжним поглядом. Тому малюнки для дитячих кімнат повинні мати чіткі контури, на них не повинно бути більше від трьох зображень на рівномірному світлому фоні (дитяча фігура, пташка, тваринка тощо). Для дітей віком від 5 до 6 років можна використовувати картини, що ілюструють казки, дитячі оповідання, віршики. З 6 – 7-річного віку дітей можна ознайомлювати з гарним пейзажем чи твором графічного мистецтва. Можна заклеїти і повісити на стіну вдалі і виразні малюнки, зроблені самими дітьми. Менш придатними для прикраси дитячих кімнат є фотознімки.

Відомо, що навіть хороший твір мистецтва з часом стає досить звичним, перестає впливати на емоції людини, і дивимося ми на нього байдуже. Тому рекомендується мати невелику колекцію творів живопису і графіки і час від часу експонувати їх в інтер'єрі. При цьому виникає проблема зберігання творів мистецтва. Варто знати, що живопис і графіка бояться вологи, сильної сухості і різких коливань температури. Поганий режим температури і вологи призводить до відставання фарби від полотна; папір, на якому виконані графічні роботи, жовтіє і покривається рудими плямами. Не можна зберігати живописні і графічні твори поблизу опалювальних приладів і печей, вішати їх над опалювальними засобами.

Картини, написані масляними фарбами, зберігають натягнутими на рами у шафі, що знаходиться у жилій кімнаті. Графічні твори, виконані пастеллю чи вугіллям, — у рамках під склом.

У зв'язку з тим, що папір під впливом світла жовтіє, графічні твори, виконані на ньому (акварель, пастель, малюнок вугіллям, олівцем та ін.), рекомендується експонувати у кімнатах, що виходять на північ.

Як правило, картини вивішують у рамках. Деякі сучасні твори можуть бути і без оправи; їх кріплять на відстані 20 – 40 мм від стіни.

**Розміщення картин.** Місце для картин вибирають з урахуванням загальної композиції інтер'єру і розміщення меблів. Картини малих і середніх розмірів можна розміщувати над меблями за симетрією або асиметрією. Більші за розмірами картини і художні панно краще розміщувати на вільних простінках чи над низькими меблями. Варто пам'ятати, що картина потребує вільної широкої площини і втрачає свою виразність у затінених місцях. Вивішують картини на висоті від підлоги 1,6 – 1,8 м, а в дитячих кімнатах — 1,2 – 1,5 м.

Бажано, щоб розміщення картин на стінах збігалось з розміщенням функціональних зон (картини в зоні відпочинку, в зоні споживання їжі тощо). Не рекомендується розміщувати картини на межі функціональних зон.

Картини і особливо графіка погано сприймаються на стінах з великими і пістрявими малюнками шпалер чи накату. Стіни, на яких розміщено твори мистецтва, повинні бути гладенькими, однотонними, світлими або з дрібним, не різким малюнком. Гарний вигляд мають картини на стінах, оббитих дошками.

Немалий вплив на сприйняття картин має їх оточення. Найкраще, якщо для живописних і графічних творів виділено стіни, на яких немає інших декоративних елементів. Картини, як правило, програють в оточенні усіякого дріб'язку, сервізів, кришталевих ваз. Проте абсолютно не виключається можливість створення єдиної композиції з картин і ваз, що ставляться на підлогу, кімнатних квітів, декоративних скульптур та ін. Успіх тут залежить від творчої ініціативи і почуття міри.

Картини можна розміщувати групами. Бажано, щоб у такій групі був загальний характер, близькість у вираженні настрою і, що дуже важливо, приблизно однаковий художній рівень. Наприклад, може бути недоречною композиція з картин, до якої входять гірський карпатський пейзаж, натюр-морт з кавунами і портрет господаря. Той самий карпатський пейзаж і дві-три картини з пам'ятками карпатської архітектури можуть створити цікаву композиційну групу. Варто зазначити, що не завжди добре komponуються поряд картини в рамках і графічні малюнки з білими паспарту. Простіше komponувати окремо групи картин і твори графіки.

Картини і твори графіки можна також розмістити в передпокої і на внутрішніх сходах. У цих місцях треба розміщувати менш цінні полотна з домашньої колекції. У приміщенні без природного освітлення необхідно подбати про освітлення штучним світлом.

Завдяки пластичності і виразному забарвленню художня кераміка є прекрасним оздобленням житлового інтер'єру. Керамічні вази, кухлі та інші вироби не тільки гарні, а й корисні предмети у побуті. Тому їх наявність у помешканні визначається як естетичними міркуваннями, так і функціональним призначенням.

**Кераміка** добре гармонує з полірованими поверхнями сучасних меблів, з тканинами, різними дерев'яними виробами, книгами, килимами. Керамічні вироби особливо сприймаються у тих випадках, коли вони підібрані відповідно до кольору стін, меблів, тканин та інших елементів інтер'єру. Композиція може бути витримана в нюансних чи контрастних тонах.

Кераміку розміщують на полицях, у шафах, на стінах. На книжкових полицях, стелажах і в шафах для книг можна поставити невеликі вази, декоративні скульптурки, народні іграшки та ін.; на журнальному — вазу для фруктів чи квітів; на кухонних меблях — керамічний посуд; на стінах доречними будуть керамічні тарілки, медальйони, рельєфні зображення, настінні вази тощо.

Керамічні вироби зазвичай розміщують групами з трьох-чотирьох предметів. Якщо хочуть звернути увагу на якийсь один предмет, то його ставлять окремо. Гарні композиційні групи можна створити з високого кухля і пласкої чаші, вузької високої вази і тарілки, маленької скульптурної фігурки і великої вази простої форми тощо. На стіні композиційні групи створюють з пласких декоративних тарілок, рельєфів, медальйонів.

Особливу увагу треба приділяти гармонії кольорових поєднань керамічних виробів. Так, прекрасний ефект створюють чорний та оранжевий чи голубий колір, чорний і білий, сірий і червоний та ін. При цьому необхідно враховувати також фактуру предметів. Добре сприймаються, наприклад, розміщені поряд предмети з дрібнозернистою фактурою і поліровані, з грубозернистою фактурою і матові.

Вибираючи місце для керамічних виробів, слід враховувати розміри приміщення. Так, велика ваза чи скульптура будуть недоречними у невеликій спальні чи дитячій кімнаті, але гарно сприйматимуться у просторій великій кімнаті. Маленький керамічний медальйон просто загубиться у великій загальній кімнаті, але займе провідне місце в оформленні малої за розмірами спальні чи кабінету.

Велике значення у доборі керамічних виробів має призначення приміщення. Наприклад, велика гарна ваза створить у кімнаті атмосферу деякої парадності, а тому буде доречною в загальній кімнаті і недоречною у спальні чи в кімнаті для людей похилого віку. Підсвічники сприймаються у спільній кімнаті і будуть не на місці у кімнаті для дітей молодшого віку.

**Підлогові вази.** Художники-декоратори радять використовувати для оформлення загальної кімнати, вітальні чи веранди вази, що ставляться на підлогу і добре гармонують з простими лініями сучасних меблів і декоративних тканин. Для житла рекомендуються вази заввишки 0,4 – 0,8 м. Якщо розмістити на підлозі менші вази, то вони не справлять належного враження. Великі вази потребують простору більшого приміщення. Форми сучасних підлогових ваз прості і лаконічні. Особливо приємні вази у вигляді високих кувлів, а також низькі і плоскі, в яких можна посадити квіти.

Поверхня ваз буває гладенькою, матовою чи покритою глазур'ю, з дрібно чи грубозернистою фактурою. Є вази, декоровані орнаментом, а також з насічкою і заглибленнями, що створюють художній ефект.

Для інтер'єру, який насичений декоративними елементами, з орнаментними килимами і шторами, рекомендуються вази з гладенькою або дрібнозернистою поверхнею. В інтер'єрі, оформлення якого відзначається стриманістю, де для штор і покривал використані гладенькі тканини, а килими виконані із сучасним спрощеним малюнком, а то і зовсім без нього, доречними будуть орнаментовані вази з грубозернистою фактурою, заглибленнями чи насічками. Якщо ваза інтенсивно декорована, її варто розмістити на спокійному фоні стіни чи драпірування.

Важливо підібрати вазу, щоб вона своїм кольором відповідала інтер'єру. Сіра чи сірувато-блакитна ваза дуже добре гармує з яскравими кольорами килимів і драпірування. Добре поєднуються світлі меблі і вази чорного або темно-коричневого кольору.

Вази розміщують у зоні відпочинку біля журнального столика, штор та в інших місцях, доповнюючи ними композицію інтер'єру.

**Підвісні і настінні вази.** У сучасному інтер'єрі особливою популярністю користуються підвісні і настінні керамічні вази різних форм, які можуть бути з квітами чи без них. Такі вази підвішують на кольорових стрічках, плетених шнурах або на металевому ланцюжку. Для кріплення їх до стіни використовують спеціальні гачки та цвяхи.

Якщо кімната має висоту 2,7 м, то вазу рекомендується підвішувати на закріпленому на стіні кронштейні — металевому або дерев'яному. Для підвішування використовують пластмасовий або капроновий шнур, ланцюжок, а також звичайний тонкий дріт.

Настінну вазу добре підвісити на вільному від інших предметів простінку, де її декоративні якості виділятимуться особливо чітко. Можна створити

композиційну групу з настінної вази, килима або картини. Своєрідною прикрасою може стати несиметрична група з однієї-двох настінних ваз і керамічних рельєфів.

Вази з квітами підвішують перед вікнами, в нішах для обідніх столів, біля каміна, в місцях, де межують різні за призначенням функціональні зони: сну й відпочинку, робоча зона і зона відпочинку та ін.

Настінними і висячими вазами не варто перевантажувати приміщення. Їх можна використовувати лише тоді, коли в кімнаті є для цього місце, що найбільше підходить.

**Керамічні тарілки і пласти.** У сучасному інтер'єрі широко використовують декоративні керамічні тарілки. Їх розміщують у загальній кімнаті, спальні, кабінеті, дитячій кімнаті, кухні — на сервантах і буфетах, полицях і журнальних столах, стелажах і на стінах. Тарілки можуть бути як самостійними декоративними елементами, так і поєднуватися у групи з іншими виробами — медальйонами, вазами, глечиками тощо. Їх добирають з урахуванням кольору стін, тканин, меблів та інших елементів інтер'єру.

Для оформлення житлового інтер'єру широко використовують керамічні пласти — рельєфні одно- і багатокольорові зображення на пластинці прямокутної або неправильної форми. Великі за розмірами пласти розміщують на стіні окремо, менші — групами з двох-чотирьох виробів. Керамічний пласт може створити особливо цікаву композицію разом з медальйонами, народними іграшками тощо.

Керамічні пласти, а також декоративні тарілки і медальйони повинні висіти на стіні так, щоб світло від вікна чи лампи падало збоку і таким чином вигідно підкреслювало об'ємність предмета, його пластику. Пряме світло з огляду на це менш придатне.

Важко уявити сучасну оселю без **фарфорового** і **фаянсового** посуду — столових і чайних сервізів чи окремих предметів.

**Декоративні тарілки** з малюнками на різні теми будуть доречними у спільній кімнаті і кабінеті, у кімнатах для дітей і молоді, на кухні. Тарілки з тонким графічним малюнком розміщують на висоті 1,4 – 1,6 м, а з великим чітким малюнком — 1,6 – 2 м.

Фарфорові вази для житлового інтер'єру мають бути не вищими за 0,5 м. Вази з яскравим розписом рекомендується використовувати для букетів з білих, світло-жовтих, рожевих чи голубих квітів, а також для сухих декоративних гілок. Вони можуть бути також гарним елементом оформлення і без букета. Вази з приглушеним світлим малюнком рекомендуються для яскравих букетів. Найкраще місце для вази — журнальний столик, низька шафа, полиця, сервант, ніша комбінованої шафи.

Різні **статуетки з фарфору** можна поставити у будь-якій кімнаті на полицях, у книжній шафі і серванті, на комоді чи піаніно. Щоб статуетка добре сприймалася, її необхідно ставити окремо від інших декоративних елементів. Хорошим фоном для неї буде чиста стіна, суворі площини сучасних меблів або спокійна за кольором однотонна тканина. Використовуючи вироби з фарфору чи фаянсу, необхідно враховувати їх колір, характер розпису і форму та узгоджувати їх з іншими елементами інтер'єру — меблями, тканинами, кольором стін та ін.

Так, декоративна тарілка, розписана в золотистих тонах, прекрасно гармонуватиме зі стіною холодного тону (голубого, сіро-голубого), а тарілка, у розписі якої переважають яскраві кольори, виразно сприйматиметься на світло-сірій або білій стіні. Вироби, розписані за народними мотивами, добре гармонують зі смугастими тканинами (скатертини, штори, покривала). Темнуваті вироби з насиченим декором краще гармонують зі світлими меблями, а світлі вироби з чітким силуетом — з темними.

Щоб досягти художньої виразності інтер'єру, його не варто перевантажувати виробами з фарфору й фаянсу. Для кімнати достатньо одного гарного сервізу в серванті, групи декоративних тарілок на стіні чи статуєтки на низькій шафі. Якщо ви маєте більше виробів, то їх можна сховати, щоб через деякий час поміняти з тими предметами, які встигли вам набриднути.

### Художній текстиль у сучасному інтер'єрі

Драпірувальні тканини, килими, покривала, подушки, декоративні панно, скатертини і серветки є найактивнішими елементами декоративного оформлення інтер'єру.

**Драпірувальні тканини.** У житловому приміщенні драпірувальні тканини використовуються для штор і гардин на вікнах і балконних дверях, для штор, які можуть розділяти у кімнаті різні функціональні зони, для завісок на вбудованих меблях тощо. Драпірувальні тканини бувають гладенькими однотонними і з малюнком. Добре вписуються у сучасний сільський і міський інтер'єр драпірувальні тканини з народним орнаментом.

Віконні штори великою мірою визначають колорит усього інтер'єру. Рекомендується мати два комплекти штор: один — для осінньо-зимового, другий — для весняно-літнього періодів. Штори для холодного періоду повинні бути із цупкої тканини інтенсивних кольорів; така тканина має добрі теплоізоляційні властивості. Для літніх штор бажано використовувати тонку тканину, яка відповідає загальному колориту квартири і стійка проти сонячних променів. Необхідно відмовитися від важких штор з ворсистію тканини, яка вбирає багато пилу і, як правило, зовсім не гармує із сучасним оформленням квартири.

На шторі не повинно бути багато складок. Прикрасою шторної тканини є її колір, малюнок, фактура.

Велике значення для вибору кольору штор має орієнтація приміщення. Для кімнат з південної сторони рекомендуються холодні кольори — усі відтінки синього, зеленого, бузкового. Такий колір трохи приглушить гарячі сонячні промені, зробить кімнату затишнішою. Для приміщень північної сторони бажані кольори теплих відтінків — жовті, червоні, оранжеві, що створюють ефект сонячного освітлення.

У сучасному інтер'єрі, де переважає вільна від декоративних предметів стіна, а меблі мають легкий і конструктивний характер, особливо великого значення набуває малюнок декоративної тканини. Перевагу варто віддавати тканинам з великим геометричним малюнком.

Коли штора закриває разом з вікном усю стіну, тобто досить велику площину щодо інтер'єру, для зміни пропорцій кімнати можна використати малюнок. Якщо необхідно створити ілюзію більшої висоти, застосовують тканину з чітко вираженим вертикальним малюнком, а якщо меншої — з гори-

зонгальним. Тканину для штор добирають з урахуванням функціонального призначення приміщень. Для загальної кімнати, залежно від її стильового і кольорового вирішення, шторы можуть бути з багатим орнаментальним малюнком спокійних розбілених чи густих насичених тонів. У дитячій кімнаті рекомендується тонка тканина з чітким яскравим малюнком на дитячу тематику. Для кабінету підійдуть шторы з гладкопофарбованих тканин спокійних (сірих, зелених, коричневих) тонів. У спальні бажані шторы з гладенької чи трохи орнаментованої тканини спокійного кольору. На кухні доречні шторы з тонкої світлої (голубої, зеленої, жовтої) тканини з малюнком, близьким за темою до призначення (декоративний посуд, натюрморт, квіти, фрукти та ін.).

Гардини — денне оздоблення вікна із мереживної тканини, яке розсіює денне світло і сприяє створенню в кімнаті затишку. Вони бувають білими, кремовими, рожевими, блакитними чи іншого кольору з дрібним малюнком.

При доборі тканини для гардин треба подбати про правильне освітлення приміщення. Необхідно враховувати, що навіть тонкий тюль затримує до 20 % денного світла, а густе узорчасте полотно — до 35 %. Бавовняний тюль перешкоджає проникненню сонячних променів більшою мірою, ніж капроновий чи нейлоновий. Тому для гардин на вікна, що спрямовані на південну сторону горизонту, де багато світла, можна використовувати бавовняний, капроновий або нейлоновий тюль і узорчасте полотно, на північну сторону — краще капроновий чи нейлоновий тюль.

Кількість тканини для штор розраховують, виходячи з необхідної довжини штор з додаванням до кожного полотнища по 2 – 2,5 см на підшивку і по 5 – 6 см — на усадку під час прання. Для того щоб сумістити великий малюнок на шторі, необхідно до кожного полотнища додавати кількість тканини, що дорівнює висоті одного малюнка. Ширина штори повинна бути приблизно у півтора раза, а гардини у два рази більша від ширини вікна. Штора має закривати гардини, для цього її роблять на 5 – 7 см довшою від гардин.

Віконні шторы займають значну площу стіни, тому активно впливають на кольорове вирішення приміщення. Якщо шторы яскраві, з великим узором, то килими, покривала і подушки повинні бути більш скромними за кольором і узором, а в разі скромних, стриманих за кольором штор килими, покривала і подушки можуть бути яскравими.

**Килими.** У сучасному інтер'єрі килими досить поширені. Гарний орнаментований килим є основною прикрасою усього приміщення. Невеликі gobелени розраховані на оздоблення зони відпочинку. Неширокі смугасті килими використовуються для захисту окремих ділянок стіни над ліжком, тахою чи лавкою. Легкі килими використовуються як покривала для ліжок, диванів, кушеток. Килимки-доріжки 1,2 – 1,4 м завдовжки і 0,5 – 0,6 м завширшки можуть бути покривалами для крісел.

Килим на підлозі не тільки прекрасно доповнює і завершує декоративну композицію інтер'єру, створює у приміщенні затишок, а й утеплює підлогу, приглушує звуки. Для підлоги рекомендуються килими смугасті зі спрощеним дво-триколірним геометричним малюнком, а також без нього. Не рекомендується розмішувати орнаментований килим на підлозі з орнаментованим лінолеумом. Для такої підлоги підійде одноколірний килим.



Колір килима має залежати від загального кольорового вирішення кімнати. У кімнатах з активним кольоровим вирішенням (червоні, жовті, золотисті, сині тони) килими на стіні і підлозі бажані спокійні, пастельних тонів, а в кімнатах з приглушеним кольоровим вирішенням (сірі, голубувато-сірі, вохристі тони) — краще яскраві.

Для досягнення гармонії в інтер'єрі необхідно подбати про взаємне узгодження килимів на стіні і на підлозі. Якщо килим на стіні яскравий з великим малюнком, то на підлозі він має бути світлим, одноколірним або з дрібним малюнком. При розміщенні на підлозі килима з крупним орнаментом і яскравим кольором усі інші елементи інтер'єру повинні менше впадати в вічі. Від цього виграє і килим на підлозі, й інтер'єр в цілому. Якщо килим для підлоги з великим виразним малюнком, але стриманий за кольором — на стіні бажаний яскравий килим, проте його узор не повинен «змагатися» з узором килима на підлозі.

**Декоративні панно.** У сучасному житловому інтер'єрі доречними будуть декоративні панно, виконані розписом у техніці «батик» на шовку чи батисті. Це можуть бути яскраві квіти, фантастичні птахи, звірі тощо.

У житлових інтер'єрах, особливо сільських, часто можна побачити панно, вишиті на тканині кольоровими нитками. Їх застосування у сучасному інтер'єрі можливе за достатньо високого рівня вишивки. Найчастіше вишивальниці таких панно досягають успіху, використовуючи народні мотиви.

У сучасний інтер'єр дуже гарно вписуються декоративні панно, виконані в техніці «макrame» чи талановито виготовлені з бавовняної мотузки.

Декоративні панно розміщують на просторій площині стіни. Не рекомендується розміщувати їх на стінах, вкритих накатам або шпалерами з великим пістрявим малюнком. Небажано розміщувати поряд панно, які виконані в різних техніках, наприклад «макrame» і художньої вишивки. Досить великі панно розміщують самостійно, маленькі — групами із двох-трьох предметів<sup>1</sup>.

**Покривала.** Для ліжок, диванів, диванів-ліжок, кушеток, тахт, крісел використовують покривала, які можна придбати готовими чи пошити самостійно. Рекомендуються покривала з геометричним малюнком або однотонні, а також із плахтової тканини. Гарно вписуються у сучасний інтер'єр покривала, створені на основі народних декоративних традицій, а також виконані вручну. Найчастіше ці покривала з простим геометричним малюнком або смугасті.

Інтер'єр спальні можуть прикрасити покривала для ліжок з легкої прозорої тканини з широкою пишною оборкою чи з більш цупкої тканини з оборкою у вигляді невеликих складочок. Якщо покривало для ліжка виготовлено з товстої тканини на зразок меблевої, то оборки й волани робити не варто. Такі покривала повинні бути простими за формою.

Для дитячих ліжечок рекомендуються покривала смугасті, у клітинку, з рослинним орнаментом або з малюнком дитячих іграшок, звірят.

Добираючи або виготовляючи покривало, варто враховувати кольорове вирішення приміщення й оббивки меблів. У разі активного, яскравого ко-

<sup>1</sup> Барановский М. И. Ваше жилище: Пособие домашнего мастера. — К., 1993. — 194 с.

льорового вирішення приміщення й оббивки меблів покривало має бути скромним, приглушеним, щоб не привертати до себе уваги. Якщо ж загальне кольорове вирішення приміщення приглушене і навіть дещо одноманітне, рекомендується покривало декоративне орнаментоване або смугасте. Його колір може бути достатньо яскравим — це оживить кольорову гаму приміщення.

**Подушки.** Житловий інтер'єр гарно прикрасять подушки.

У сільському помешканні пишні подушки в білих гарних вишитих наволочках розміщують на ліжках, іноді по всій поверхні. Ліжка накривають килимом або кольоровим покривалом; над ліжком також вішають килим.

Поєднання насичених за кольором килимів з білосніжними декоративними подушками створює гарну кольорову і пластичну композиційну групу, яка прикрашає приміщення.

У міському інтер'єрі такий спосіб використання подушок з метою декорування використовується рідко. Подушки з ліжка чи дивану-ліжка на день ховають у тумби для постільної білизни. Інколи їх прикривають на ліжках покривалом. Завдяки цьому невелике приміщення стає зримо просторішим.

На дивані, тахті чи кушетці можна розмістити невеликі диванні подушки, які необхідні для відпочинку вдень. Наволочки диванних подушок, виготовлені з однотонних чи орнаментованих декоративних тканин, можуть прикрасити приміщення. Гарні диванні подушки, вишиті за народними мотивами, а також ткані. Диванні подушки можуть бути найрізноманітніших форм: квадратні, прямокутні, круглі. При виготовленні подушок варто враховувати місце, куди їх мають покласти, і предмети, що їх оточуватимуть.

До пістрявого покривала, наприклад, найбільше підійдуть подушки з однотонної тканини, а з гладенької тканини — яскраві однотонні або вишиті подушки.

На дивані, тахті чи кушетці може бути дві-чотири подушки. Необхідно пам'ятати, чим більше подушок, тим важче досягти гармонії між групою подушок і предметами, що їх оточують. Якщо подушок кілька, то між ними може бути одна чи дві вишиті, решта повинні бути однотонні, інакше композиція здаватиметься перевантаженою орнаментом і втратить свої художні переваги.

**Добір тканин.** Вироби з текстилю надають інтер'єру затишку, але перевантажувати ними приміщення не рекомендується. Купувати потрібно лише необхідні речі, виявляючи почуття міри і скромність при виборі кольору й узорів.

Щоб декоративні тканини в житловому інтер'єрі не тільки відповідали своєму функціональному призначенню, а й органічно входили до художнього ансамблю приміщень, потрібно приділяти належну увагу їх добору і композиційному поєднанню за кольором і розмірами.

Тканини мають відповідати призначенню приміщення, кольору стін, підлоги й орієнтації кімнати. Стіни кімнати, підлога і вироби з тканин — основні кольорові площини в приміщенні, тому від їхнього узгодження за кольором великою мірою залежить гармонія інтер'єру.

Розміри малюнків декоративних тканин в інтер'єрі мають бути узгоджені між собою і з розмірами таких елементів житла, як меблі, вази, картини та

ін. Небажано, наприклад, килим з великим малюнком поєднувати з меблевою тканиною і шторами теж з великим малюнком. До такого килима краще підійде однотонна меблева тканина і штори одного кольору або з дрібним спокійним малюнком.

Вирішуючи проблеми інтер'єру, необхідно виходити з наявних великих декоративних предметів. Якщо, наприклад, у вас є великий красивий настінний килим, то він має стати основним декоративним елементом у приміщенні. Щоб досягти цілісності і виразності інтер'єру, не рекомендується купувати яскраві орнаментовані штори, меблі з яскравою оббивкою, пістрявий килим для підлоги. Все оточення килима має бути приглушеним. Яскрава диванна подушка, абажур торшера чи настільної лампи можуть бути акцентами, що композиційно поєднуються з килимом.

При доборі тканин бажано враховувати їх стиль, оскільки змішування в одному приміщенні різних стилів не дасть змоги досягти єдності в художньому оформленні інтер'єру.

Тканини повинні органічно поєднуватися з іншими елементами житла, створюючи єдиний художній образ житлового інтер'єру. Заслужений художник України Л. Жоголь пропонує три основні прийоми включення виробів з декоративних тканин в інтер'єр:

- перший — відіграють основну, провідну роль у створенні художнього образу інтер'єру;
- другий — доповнюють і пов'язують між собою основні елементи оформлення інтер'єру;
- третій — слугують нейтральним фоном для інших художніх елементів інтер'єру.

Вибір виробів із декоративних тканин визначається конкретними умовами і прийнятим композиційним вирішенням інтер'єру.



### Запитання і завдання

1. Дайте загальну характеристику засобів для художнього прикрашання сучасного житла.
2. Що ви знаєте про картини і твори графіки як один із найбільш бажаних декоративних елементів у житлі?
3. Які функції виконують керамічні вироби у сучасному інтер'єрі? Назвіть види художнього текстилю, що використовуються у сучасному помешканні.
4. Яке функціональне призначення килимів і декоративних панно у сучасному житлі?
5. Поясніть, яких принципів необхідно дотримуватися при доборі драпірувальних тканин для дому.

## 3.7. ОЗЕЛЕНЕННЯ ЖИТЛА. ВИДИ ОСВІТЛЕННЯ КВАРТИРИ

Кімнатні рослини є своєрідною живою прикрасою інтер'єру. Вони підкреслюють і завершують його декоративно-художню композицію, створюють атмосферу спокою і затишку. Як один з декоративних елементів кімнатні рослини набувають особливого значення у сучасному просторому інтер'єрі, який не перевантажений дрібницями. Кімнатні рослини не лише прикрашають приміщення, а й сприяють створенню в ньому здорового мікроклімату. Вдень вони поглинають вуглець і виділяють кисень, а багато з них є джере-

лом фітонцидів, які мають властивість убивати і пригнічувати шкідливі мікроби і бактерії. Кімнатні рослини дають змогу підтримувати вологість повітря у приміщенні в межах 50 %; без них вологість становить 30 – 35 %.

Включаючи в інтер'єр житла рослини, необхідно дотримуватися трьох умов: *по-перше*, правильно їх добирати; *по-друге*, забезпечити їм нормальні умови розвитку; *по-третє*, розміщувати так, щоб вони не заважали основним функціональним процесам у приміщенні.

### Групи і види рослин

Основна маса рослин, що використовуються у внутрішньому озелененні, походять з країн із тропічним і субтропічним кліматом. Більшість з них росте в умовах високих постійних температур і сильних опадів — це фікуси, багато пальм, бегонії, філодендрони, пеперомії, марантові. Батьківщиною інших є гірські ліси тропіків з характерним для них більш прохолодним, але вологим кліматом і постійно високою вологістю повітря (папороті, орхідеї, бромелієві та ін.). Деякі ростуть у сезонних листопадних і напівлистопадних лісах тропіків, у районах з чіткою щорічною зміною дощового та посушливого періодів (австралійські евкаліпти, акації). З укр. сухих областей Південної і Східної Африки з незначними нерегулярними опадами походять алое, молочаї, каланхое, гастерії, хавортії. Батьківщина добре відомих кактусів і агав — сухі гірські плато Мексики, Центральної і Південної Америки.

Розмаїтість природних умов, в яких ростуть у себе на батьківщині відомі нам кімнатні рослини, визначає різноманітність їхнього зовнішнього вигляду, біологічних особливостей, ритмів розвитку. Одні з них вирощують заради ефектних квіток, інші — через гарне, цікаве за формою та кольором листя, треті — для декорування вертикальних стін.

Деякі рослини привертають увагу квіткарів незвичною формою і будовою. Залежно від декоративних властивостей рослин, їхніх морфологічних особливостей, екології і можливостей використання в інтер'єрі всю різноманітність кімнатних рослин можна умовно розподілити на кілька груп.

**Декоративні рослини, що цвітуть.** Це порівняно невелика група рослин, яку вирощують заради гарного ефектного цвітіння, яке може тривати від тижня до кількох місяців. Довго і рясно цвітуть пеларгонії, бегонії, сенполія. Короткочасне цвітіння в клівії, кринума, гіпеаструма. Одні з них цвітуть узимку (азалії, камелії, пуансетія, цикламени), інші — навесні й улітку (пеларгонія, синінгія, ахіменес, дзвіночок). В інший час ці рослини не такі привабливі. При доборі декоративних рослин, що цвітуть, необхідно враховувати час їхнього цвітіння. Це дасть змогу протягом року мати в кімнатах найкращу прикрасу — живі квіти.

**Декоративно-листяні рослини.** До цієї групи належать більшість кімнатних рослин. Вони доповнюють і прикрашають простір інтер'єру стрункою і виразною формою, а також фактурою листя. Пальми, папороті, філодендрони привертають увагу квіткарів гарною формою листя, аегонії, марантові, багато акантових — надзвичайно яскравим пістрявим кольором. При вирощуванні ряболистих рослин важливо знати реакцію кожного з них на світло. Деякі віддають перевагу затіненим місцям: при надлишку світла листя в них стає блідим, світлим, втрачає рябий малюнок (бегонії, марантові, сцин-

дапсус). В інших, навпаки, пістрявий колір листя стає яскравим при сонячному світлі (кодіеуми). Оформляючи житло, перевагу варто віддавати тим, що цвітуть, а листяні використовувати там, де їхня форма, силует і колір листя можуть доповнити загальне художнє оформлення приміщення.

**Ліани.** Ці рослини для успішного росту потребують постійної опори. Вони мають довгі трав'янисті чи здеревілі стебла, які по-різному прикріплюються до опори. В одних рослин стебла в'ються навколо опори (аспарагус), в інших — чіпляються за неї вусиками (пасифлора, глоріоза). Багато з них піднімається вгору по стовбурах або вертикальних стінах за допомогою додаткових коренів. Ліани використовуються для вертикального озеленення. Ними добре притінити вікно або відгородити частину великої кімнати. Для ліан можна поставити дерев'яну решітку або протягнути мотузку.

**Ампельні рослини.** Це рослини з довгими звисаючими пагонами. Їх вирощують у підвісних горшках. Ефектно виглядають підвішені в кошиках розеткові рослини, здатні утворювати вусики: хлорофітум, ломикамінь, папороті із звисаючим листям (нефролепіс) та ін.

**Епіфіти.** Ці рослини поселяються на стовбурах дерев, використовуючи їх як опору, але не паразитуючи на них. Більшість цих рослин вбирає вологу з повітря за допомогою повітряних коренів. До епіфітів належать деякі папороті, орхідеї та бромелії. У домашніх умовах їх можна вирощувати як у горщиках, так і на корчах або у спеціальних блоках з кори дуба, сосни чи берези. До опори їх прикрічують тасьмою.

**Сукуленти.** Це велика група рослин з м'ясистими соковитими стеблами. Листя їх часто має вигадливу форму: намистинок, кульок, валиків. Деякі сукуленти називають «живим камінням». До групи сукулентів належать кактуси, алое, молочаї, агави, товстянки, седуми.

Для оформлення сучасного інтер'єру часто використовують кактусні рослини. Їхні живописні форми гарно поєднуються з геометричними формами сучасних меблів і декоративними тканинами. Кактуси висаджують поодинокі в керамічні горшки або групами в широкі низькі форми на зразок підносів. Із кактусів і каміння різної форми можна створювати живописні декоративні композиції. Великою перевагою кактусів є невимогливість, здатність довгий час бути без води. Більшість видів кактусів світлолюбні, тому їх ставлять у добре освітлених сонцем місцях.

### Добір рослин для житла

Добираючи рослини для кімнат, необхідно враховувати, що деякі з них отруйні і шкідливі для здоров'я. До таких належать олеандр, деякі види ародних, примула обконіка, деякі магнолії та ін.

Шкідливі для здоров'я також квіти, що мають сильний запах, наприклад, гіацинти, лілія королівська. Їх не повинно бути багато в приміщенні. Не можна залишати ці квіти в кімнаті на ніч.

Добираючи квіти, необхідно враховувати призначення і розміри приміщення.

У спільній кімнаті для озеленення використовують великі рослини, наприклад, фікус, пальму, лимонне дерево, високорослі стрункі кактуси, гортензію, юстицію, пеларгонію та ін. Поряд з великими у цій кімнаті рекомендується розміщувати рослини середньої і малої висоти — азалію, фуксію,

мирт, кактуси та ін., а також ампельні рослини на високих підставках або в настінних висячих вазах. Цими рослинами разом з великими можна створювати виразні декоративні композиції.

Для спальні і дитячих кімнат найбільше підходять аукуба японська, антуриум величний, бегонія королівська, хлорофітум, ампельні та деякі інші рослини. Не рекомендується розміщувати у спальнях і дитячих кімнатах колючі рослини (кактуси, агави та ін.).

У кабінеті можна розмістити одну велику рослину (наприклад, пальму чи фікус) і дві-три таких, що цвітуть, які створять необхідний кольоровий контраст у стримане кольорове оформлення і ділову обстановку приміщення. Доречними тут будуть високорослі стрункі кактуси, сукулентні (алоє деревовидний, мильний і смугастий, каланхое з однією квіткою тощо) й ампельні рослини.

У кухні можна знайти місце для однієї-трьох рослин, бажано, щоб вони цвіли. Їх можна поставити на буфет, обідній стіл, а одну низькорослу квітку — на вікні.

Створюючи зелену декорацію кімнат, обов'язково необхідно враховувати індивідуальні смаки усіх членів родини.

### Розміщення квітів

Істотний вплив на зручність проживання й естетику житла, а також на розвиток рослин має їх розміщення. Поширений спосіб розміщення великої кількості рослин на підвіконниках не має нічого спільного із сучасною зеленою декорацією житла. Рослини на вікні ускладнюють вентиляцію приміщення і поглинають значну частину світла. Не кращим місцем для квітів є високі шафи або верхні полиці кухонних буфетів.

Квіти розміщують поодинокі або групами. Найкраще місце для них — поблизу вікна на спеціальних підставках. Великі рослини (фікуси, пальми, лимонні дерева та ін.) найкраще ставити на підлогу, не забуваючи про спеціальні підставки і коритця під горшки, щоб не псувати підлогу. Можна одну-дві квітки поставити і на підвіконня, якщо вони не заважатимуть відкриттю вікна і не перешкоджатимуть проникненню сонячного світла у приміщення. Дуже гарний вигляд мають квіти у підвісних настінних вазах. Полюючи квіти у таких вазах, треба бути уважним, щоб не попсувати стіну.

Вибираючи місце для рослин, потрібно враховувати колір стін, меблів, драпірувальних тканин, килимів. На фоні світлих стін, меблів і штор добре сприймаються рослини з темно-зеленим листям і яскравими синіми, червоними й оранжевими квітами. З насиченою за кольором стіною, темними меблями і темними шторами добре гармонують рослини зі світлим листям і ніжними голубими, рожевими, жовтими і білими квітками.

Бажано, щоб біля рослин не було штор, покривал, килимів і меблів з яскравим зеленим, червоним, голубим чи жовтим кольором, на фоні яких квіти не сприймаються. Найкращий кольоровий фон для рослин — білий, світло-сірий, золотистий, гороховий і натуральної деревини.

Погано сприймаються квіти на фоні стіни з грубим накатом чи поклеєної барвистими шпалерами з великим малюнком, а також на фоні великоорнаментованих штор, покривал і килимів. Тому, якщо в кімнаті є квіти, бажано, щоб стіни були одноколірні без накату або поклеєні шпалерами з дрібним, неясним малюнком.

## Види освітлення квартири

Кольорове вирішення, меблювання, декоративне оформлення й озеленення квартири є основою благоустрою житлового інтер'єру. Але повного успіху в обладнанні житла можна досягти лише за умови вирішення таких на перший погляд дрібних питань, як освітлення приміщень, оформлення стіни біля ліжка, вибір місця для телевізора тощо. Правильне вирішення цих питань дасть змогу істотно збільшити зручності житла і одночасно надати композиційної довершеності його декоративному оформленню. У благоустрої й оформленні житла не повинно бути «білих плям», оскільки будь-яка недоробка може порушити стрункий ансамбль інтер'єру.

Від того, наскільки правильно освітлене житло, великою мірою залежать працездатність мешканців, збереження їх зору, комфорт приміщення.

Умебловуючи квартиру, необхідно відразу передбачити в ній куточки для відпочинку, роботи, приймання їжі тощо, щоб і освітлення кожної з цих зон можна було зробити індивідуальним.

**Загальна житлова кімната** освітлюється три-шестиламповою люстрою, яку розміщують під стелею у центральній частині кімнати. У кожній зоні влаштовують місцеве освітлення.

У робочій зоні зосереджене світло потрібно спрямовувати на всю поверхню столу, а розсіяне — на оточення робочого місця. Лампу необхідно ставити ліворуч від того, хто працює. Найзручнішою є лампа на шарнірному кронштейні, який дає можливість змінювати освітлення робочої площини столу. Зручна також лампа на гнучкій металевій ніжці. Світло в робочій зоні повинно бути білим і не дуже яскравим — достатньо лампи потужністю 60 Вт. Найкращий абажур — з прозорого скла чи світлотехнічного паперу білого, молочного або зеленого кольору.

Зона сну в загальній кімнаті освітлюється бра, яке розміщують ззаду і трохи збоку від голови того, хто лежить. Світло бра не повинно бути сильним (лампа потужністю 40 Вт). Замість бра можна поставити на тумбочку лампу-нічник.

Зону відпочинку краще освітлювати за допомогою торшера з трьома світильниками. Світло однієї лампи спрямовують на журнальний столик, другій — на стелю (для забезпечення загального м'якого освітлення); третю лампу можна спрямувати на будь-який ефектний фрагмент кімнати, наприклад, на яскраву штору, червоний горщик з квітами чи картину. Абажури торшера можуть бути різнокольоровими.

Освітлення обідньої зони має бути досить сильним (лампа потужністю 100 Вт). Особливо добре повинна освітлюватися поверхня столу.

У **спальні дорослих** потрібне загальне освітлення середньої сили від одно-дволампової люстри чи плафона. Крім того, ліжка освітлюють бра або настільними лампами. Біля туалетного столика встановлюють висячу лампу або торшер з таким розрахунком, щоб рівномірно освітлювалося обличчя. Цього можна досягти, якщо джерело світла встановити з обох сторін столика. Для спальні найкраще підходять розсіювальні абажури — світло-матові або молочні.

У *дитячій кімнаті* головним освітленням є загальне — від світильника, підвішеного до стелі. Воно повинно бути яскравим, але без різкого переходу від світла до тіні. Для цього можна застосувати матеріал, який розсіює світло. У дитячій не рекомендуються скляні абажури; найкращими є абажури із світлотехнічного паперу. Робоче місце дитини рекомендується обладнати настінною лампою на шарнірному кронштейні або лампою, підвішеною ліворуч над столом. Біля виходу з кімнати бажано влаштувати сигнальну лампочку, яка допоможе дитині вночі знайти двері.

У *кабінеті* варто розміщувати настільну лампу на письмовому столі, торшер — у зоні відпочинку біля журнального столика. Біля комп'ютера чи друкарської машинки можна поставити настільну лампу або підвісний світильник.

У *передпокої* повинно бути яскраве освітлення. Зону перед дзеркалом найкраще освітлювати двома бра, розмістивши з обох боків дзеркала. Якщо у передпокої є телефон, то необхідно подбати про достатнє його освітлення, скориставшись бра.

*Кухню* обладнують загальним і місцевим освітленням. Загальне освітлення є основним і має бути досить сильним. Для кухні площею 7 м<sup>2</sup> необхідна лампа потужністю не менш як 75 Вт, а площею 7–10 м<sup>2</sup> — 100 Вт. Найкращий світильник для кухні — плафон. Для місцевого освітлення робочого місця в кухні рекомендується використовувати люмінесцентні лампи, підвішені знизу до навісних шаф або до стіни. Лампи повинні бути закриті непрозорими щитками або екранами, так щоб світло не падало в очі.

У *ванній кімнаті* використовують загальне і місцеве (бра) освітлення. Загальне освітлення повинно бути сильним (лампа потужністю 75 Вт), але не різким; лампу рекомендується закрити матовим абажуром. Місцеве освітлення краще влаштовувати за допомогою бра, розмістивши з обох боків дзеркала. Джерелом бокового світла можуть бути лампи потужністю 40 чи 60 Вт або люмінесцентні.

Значного декоративного ефекту (контраст світла, тіні і кольору) можна досягти, використовуючи освітлення за функціональними зонами. При цьому виділяються найважливіші і найкращі фрагменти приміщення, що сприяє його художній виразності.

Самі світильники є прикрасою квартири, тому їх добору необхідно приділяти особливу увагу. Форми світильників повинні відповідати загальному характеру оформлення квартири, стилю і кольору меблів, занавісок на вікнах тощо. Проте варто уникати великих світильників з надмірною позолотою і пістрявим забарвленням абажурів. Форма світильника повинна бути простою, а матеріали і колір скромними. Дуже добре, якщо всі світильники у квартирі — з одного набору або зі спільними стильовими рисами. Це сприяє художній цілісності інтер'єру житла.





## Запитання і завдання

1. Поясніть, яких умов необхідно дотримуватися, включаючи в інтер'єр житла рослини.
2. Охарактеризуйте групи і види рослин, що використовуються у внутрішньому озелененні житла.
3. Яких правил дотримуються при доборі рослин для різних частин жилого приміщення?
4. Як правильно розміщують квіти у квартирі?
5. У чому полягає догляд за квітами?
6. Як правильність освітлення житла впливає на працездатність мешканців, збереження їх зору, комфорт приміщення?
7. Розкажіть про особливості освітлення кожної зони у помешканні.
8. Який світильник краще вибрати?

### 3.8. ПРИБИРАННЯ ПРИМІЩЕНЬ

Прибирання приміщень, мабуть, одна з найтяжчих і з найнеприємніших домашніх робіт. Щоб досягти зразкового порядку в квартирі, потрібно прибирати її постійно. Як відомо, одні роботи виконуються щодня, інші — щотижня або ще рідше, а деякі — один чи два рази на рік, як, наприклад, генеральне прибирання.

*Щоденне прибирання* розпочинають з провітрювання квартири. Доки кімнати провітрюються, витріть пил з меблів. Найефективніше прибирання — вологе. Адже кожен літр повітря містить до півмільйона найдрібніших часточок різних речовин та мікроорганізмів, у тому числі хвороботворних. Якщо мати на увазі, що людина щодоби вдихає 12 тисяч літрів повітря, то неважко підрахувати, що за цей час в її легені може потрапити близько 6 мільярдів пилинок! Витріть вологою ганчіркою батареї, підвіконня, пофарбовані меблі. Поліровані меблі витирають сухою ганчіркою з фланелевої, вовняної тканини, яку після кожного прибирання треба добре витрушувати, а раз на тиждень — прати з милом. Сухою ганчіркою витирають електричні лампочки: пил, що осідає на них, крім потенційної шкоди здоров'ю, ще й істотно погіршує освітленість приміщення. Після очищення від пилу основних предметів домашнього вжитку поливають кімнатні квіти, а потім витирають підлогу. Якщо в квартирі є балкони чи лоджії, їх також треба щодня очищати від пилу й бруду. Крім гігієнічних вимог, тут потрібно пам'ятати про радіонукліди, які ще й досі є в повітрі.

Раз на тиждень рекомендується почистити пиლოსосом м'які меблі, килими, усі закутки в квартирі, особливо старанно — під ліжками, диванами, канапами, шафами, де накопичується найбільше пилу. М'які меблі можна почистити і без пиლოსоса. Для цього треба намочити в чистій воді старе простирадло або велику ганчірку білого кольору, викрутити її, застелити диван чи крісло і вибити їх. Коли таке покриття забрудниться, прополощіть його в чистій воді і продовжуйте вибивати доти, поки меблі не стануть чистими.

*Дерев'яну пофарбовану підлогу* рекомендується мити водою з нашатирним спиртом (2 столових ложки на 1 відро води), а непофарбовану — чистою водою. Щоб надати дерев'яній непофарбованій підлозі приємного золотистого вигляду, протріть її після миття настоєм ромашки або відваром лущиння цибулі. Не лейте багато води на дерев'яну підлогу, особливо на непофарбовану: від надмірності вологи вона, а також підвалини можуть швидко згнити.

*Паркет, покритий мастикою*, спочатку очищають пиლოსосом, а потім натирають до блиску щіткою, вовняною ганчіркою чи натирачем підлоги. *Лакований паркет* витирають вологою ганчіркою.

*Підлогу, покриту лінолеумом*, не мийте водою з нашатирним спиртом, содою та іншими хімічними препаратами, які псують його зовнішній вигляд. Треба також пам'ятати, що від холодної води лінолеум може потріскатись, а від гарячої — стати липким. Тому витирайте його ганчіркою, змоченою у теплій воді з туалетним милом.

Сухий лінолеум раз у два-три тижні вкривають тонким шаром мастики (воску) і через кілька годин натирають вовняною ганчіркою до блиску. Це надовго зберігає лінолеум.

Щоб поновити старий лінолеум, його промивають сумішшю з молока і води (1 : 1).

Клейонку чи лінолеум, якими вкрито кухонний стіл, миють м'якою мильною водою і витирають чистою полотнинкою. Гарячі предмети ставлять на спеціальні підставки, бо клейонка і лінолеум псуються під впливом високої температури. Не варто залишати на клейонці надовго мокрі предмети, бо верхній шар її може відокремитися від основи. Не можна мити клейонку і лінолеум гарячою водою, сухим пральним порошком, щоб не пошкодити поверхні, не зіпсувати візерунка.

Чорнильні плями на підлозі швидко підсушують промокальним папером або товченою крейдою, плями від синього чорнила виводять лимонною кислотою, а від фіолетового — горілкою.

*Раковини й ванну* миють у міру забруднення. Щоб ванна завжди була чистою, треба встановити правило: кожний член сім'ї після купання сам старанно вимиває її. Мити ванну найкраще за допомогою капронової щітки теплою водою з господарським милом, пральним порошком або спеціальними мийними засобами. Не рекомендується мити ванну різними кислотами, щоб не зіпсувати емаль.

*Унітаз* треба мити якнайчастіше, використовуючи мийні засоби. Його чистять спеціальною щіткою з довгою ручкою чи квачем. Соляною кислотою виводять зі стінок і дна унітаза залишки сечовини, а потім миють універсальною пастою або пральною содою. Нині існує велика кількість спеціальних засобів для прибирання у ванних кімнатах і вбиральнях. Вони допоможуть тримати ці приміщення в ідеальній чистоті.

Якщо в сім'ї хтось серйозно захворів, то після відвідання ним туалету унітаз необхідно продезинфікувати 1%-м розчином гіпохлориту кальцію.

Акуратні господарі кілька разів на рік, приміром наприкінці зими, весни, літа й осені, проводять ґрунтовніше прибирання: миють двері, вікна, обігрівальні пристрої, люстри, вибивають і просушують матраци, подушки, ковдри, килими, миють і натирають підлогу мастикою. Один-два рази на рік, найкраще навесні, у ясний сонячний день, або восени, перед настанням морозів, у квартирі роблять *генеральне прибирання*. До речі, така традиція давно існує у сільських жителів. Там білять хату, чистять і пересушують домашні речі у дні підготовки до Великодня та після закінчення основних польових робіт.

Готуючись до генерального прибирання, перевіряють, чи не треба часом зробити дрібний ремонт якоїсь частини житла, затулити щілини в підлозі, пофарбувати двері, віконні рами тощо. Після цього готують необхідні матеріали та інструменти.

Спочатку знімають занавіски й фіранки. Паперові шпалери витирають сухою ганчіркою, чистять учнівською гумкою стелю. Щітка має бути м'якою, сухою, з довгою ручкою. Під час цих робіт двері й вікна потрібно відчинити для доступу свіжого повітря. Меблі треба зсунути зі своїх місць. Це дасть можливість почистити стіни, біля яких вони стояли, витерти задні стінки самих меблів, вимити і протерти ті ділянки підлоги, на яких вони стояли.

Очистивши від пилу стіни й стелю, переходьте до гардеробу, серванта, книжкової шафи. Звільніть їх повністю від речей, витріть пил, просушіть всередині. Надворі разом із речами перегляньте поліетиленові та цератові мішки, в яких зберігаються одяг і взуття, валізи, обітріть і провітріть їх. Перш ніж укласти речі у валізи, встеліть їх свіжими газетами: міль не зносить запаху друкарської фарби. Це, звісно, не виключає вкладання у валізи спеціальних хімічних препаратів.

Під час осіннього прибирання теплий верхній одяг почистіть від пилу та нафталіну, відремонтуйте і повісьте у шафу, а чистий літній одяг складіть на полиці й у валізи замість зимового.

Після цих робіт можна переходити до «вологого» прибирання.

Статуетки та інший посуд із серванта вимийте у холодній солоній воді і витріть насухо. Для миття кришталевих виробів у холодну солону воду додайте оцет та невелику кількість синьки.

Зніміть картини зі стін і витріть їх сухою ганчіркою. Рамки почистіть щіткою, а якщо картина зашклена, вимийте скло так само, як мили скляний посуд. Картину, написану олійними фарбами, накривають білою ганчіркою, намоченою у воді (найкраще у дощовій або дистильованій) і залишають її на 3 – 4 години, потім висушують і легенько проводять по поверхні картини полотняною ганчіркою, змоченою у лляній олії. Білі місця змочують перекисом водню, а після цього витирають ганчіркою. Чистити картини бензином, скипидаром, милом не рекомендується.

Під час прибирання радимо перевірити стан родинних *ювелірних виробів*, якими ви не користуєтесь повсякденно. Золоті, срібні, платинові браслети, обручки, брошки, ланцюжки можна занурити на півгодини у теплу воду з туалетним милом, а потім почистити щіточкою, змоченою цією ж такою водою, і витерти фланелевою ганчіркою. Потьмянілі срібні вироби знову заблищать, якщо їх потерти вовняною тканиною, змоченою нашатирним спиртом, а потім промити чистою водою й витерти. Щоб вони у майбутньому не чорніли, загортайте їх у чорний папір. Вироби з бурштину та слонової кістки чистять так само, як і срібні вироби.

Якщо у квартирі чи будинку є піч, груба або плита, то під час генерального прибирання не забудьте старанно почистити димоходи. Поверхню кахляних печей вимийте теплою водою з пральним порошком.

*Двері й віконні рами*, пофарбовані недавно, достатньо витерти вологою ганчіркою. Якщо ж вони дуже забруднені, вимийте їх теплою водою, додав-

ши 1 – 2 столових ложки нашатирного спирту. Соду й мило вживати не можна, тому що від них фарба тьмяніє. Після миття двері й рами треба витерти насухо, інакше вони вкриються жовтими плямами.

*Віконні шибки* спершу очищають від пилу, а вже потім миють. Існує кілька способів миття шибок. Основні з них такі:

1. У теплій воді розчиняють подрібнену крейду або зубний порошок (2 столових ложки на 1 л води), додають трохи синьки і м'якою ганчіркою намащують з обох боків скло цим розчином. Коли він трохи підсохне, витирають скло пом'ятим газетним папером.

2. У воду додають нашатирний спирт або горілку (1 частину на 10 частин води). Ганчірку з м'якої тканини або поролонову губку добре змочують у цьому розчині, миють шибки, а потім витирають їх насухо ганчіркою або газетним папером.

3. Якщо на віконному склі є тріщини, їх можна покрити ззовні тонким шаром безбарвного лаку для нігтів.

4. Коли миєте віконні шибки, протирайте скло з одного боку по вертикалі, а з другого (краще зовнішнього) — по горизонталі. Це дасть можливість бачити, чи добре вони вимиті.

Для *миття дзеркал* можна скористатися такою порадою. У склянці води розчиняють 1 столову ложку оцту і 20 г подрібненої крейди. Цю суміш треба довести до кипіння, а після охолодження дати відстоятися. Чистою рідиною протирають дзеркальну поверхню, користуючись шматочком замші, ганчіркою або газетним папером. Миють дзеркала також ватним тампоном, змоченим в одеколоні. В обох випадках після миття поверхню дзеркала треба витерти насухо.

Звичайно, генеральне прибирання передбачає миття і натирання підлоги. Деякі поради щодо цього подано вище.

Завершується генеральне прибирання наведенням чистоти й порядку на кухні. Як правило, починають з того, що із шаф і висувних шухляд дістають весь кухонний посуд, начиння і все, що миється, перемивають у воді з банним милом.

Шафи і полиці, на яких зберігаються продукти, вимийте водою з оцтом (1 – 2 столових ложки на 1 склянку води). Це збереже їх від плісняви.

Кухню бажано білити двічі на рік. Якщо стіни покриті олійною фарбою, вимийте їх водою з туалетним милом (1 – 2 столових ложки на 2 л води). Дуже забруднені стіни вимийте суконною ганчіркою, намоченою у воді з пральним порошком, а потім витріть їх чистою вологою ганчіркою.

Щоб ліквідувати на стінах плями від жиру і сліди кухонних випарів, покладіть у стару капронову панчошу шматочок скловати, змочіть у воді й легко протріть забруднені місця, після чого витріть стіни вологою ганчіркою.

Керамічні плитки миють спочатку теплою водою з пральним порошком чи милом, а потім чистою водою. Якщо виявиться, що між плитками утворилися неприємні сірі смужки, приготуйте кашку з крейди та води і змастіть нею всю облицьовану поверхню. Через якийсь час, коли кашка підсохне, витріть плитку чистою сухою ганчіркою. Плитки заблищать, а сірі смуги зникнуть.

Під час миття кухонних стін миють газову плиту, раковину, холодильник і підлогу.

У коморі також необхідно навести лад. Як і під час прибирання на кухні, з неї спочатку виносять усі речі. В разі потреби побіліть стіни й стелю, вимийте теплою водою з кальцинованою содою усі полиці й підлогу. Цементну підлогу та підлогу з керамічної плитки мийте водою із скипидаром, дерев'яну — так, як і в інших приміщеннях квартири.

Перегляньте усі продукти, що зберігаються в коморі, особливо борошно, крупу, сухофрукти. Борошно краще пересіяти, крупу висипте на чистий папір і в добре освітленій кімнаті або надворі роздивіться, чи не завелися в ній шкідники. Банки з консервованими продуктами, що вибухнули або здулися, вилучіть, а зіпсований продукт знищіть.

Така приблизна послідовність основних дій під час генерального прибирання квартири. Закінчивши його, усі ганчірки, щітки, віники треба добре вимити й випрати в гарячій воді з милом або пральним порошком, висушити і скласти (кожну річ окремо) на зберігання до наступного прибирання.

Рекомендована система, хоч її ми не вважаємо єдино правильною і вичерпною, дасть змогу підтримувати вашу оселю в доброму стані багато років. Однак з часом усе старіє і настає той період, коли ви відчуваєте, що вашому житлу потрібен ремонт. Якщо ви вирішили відмовитися від послуг спеціальних ремонтних служб і хочете зробити ремонт власними силами, можете скористатися нашими порадами.



### Запитання і завдання

1. Розкажіть про види прибирання приміщень. 2. З чого необхідно починати генеральне прибирання? 3. Охарактеризуйте основні способи миття шибок. 4. Яких вимог до миття різних видів підлоги потрібно дотримуватися? 5. Поясніть, як треба мити дзеркало, щоб воно завжди було чистим? 6. Напишіть, як ви прибираєте кухню. Чим відрізняється прибирання кухні від прибирання інших приміщень у вашому домі?

## 3.9. ДОГЛЯД ЗА МЕБЛЯМИ

Меблі, як і будь-який інший предмет домашнього вжитку, потребують постійної уваги і ретельного догляду.

Насамперед для зберігання меблів у доброму стані необхідне відповідне середовище. Найбільше шкодять меблям вологість, надто висока або низька температура. Тому меблі добре зберігаються при температурі приміщення 10 – 22 °С і відносній вологості — не вище від 65 %.

Якщо ви купуєте меблі взимку (температура повітря нижча від 3 °С), то перед тим, як зібрати і встановити, дайте їм постояти у приміщенні 3 – 5 годин.

Встановлювати меблі поблизу сирих стін, опалювальних приладів чи проти сонця не рекомендується.

Шафи та інші предмети встановлювати так, щоб уникнути перекосу. Якщо вади має підлога, то під ніжки шафи, буфета тощо кладуть клини. Щоб дверцята шафи не жолобилися, їх треба зачиняти.

Якщо дошки обіднього столу, розсувне ліжко або якусь шухляду важко висунути, причину варто шукати в незначному набряканні деревини. Такий недолік можна усунути, натираючи спрямовуючі рейки парафіном або сухим милом. Коли і це не допоможе, то рейки зачищають наждаком або рубанком.

Протирати меблі і збирати пил з лакованої поверхні потрібно м'яким, сухим і чистим клаптем фланелі. З м'яких меблів пил видаляють пиლოსосом або чистять так, як описано вище.

Речі можна чистити і з допомогою щітки, обтягнутої вологою марлею, складеною в кілька шарів.

Пил і бруд з полірованої поверхні в жодному разі не видаляйте мокрою полотниною або гарячою водою. Це не лише зіпсує зовнішній вигляд предметів, а й може спричинювати відшарування облицювальної фанери.

На фанеровану і поліровану поверхню не слід ставити теплі або мокрі предмети.

Воду, що випадково потрапила на поверхню меблів, треба витерти сухою полотниною. Невеликі пошкодження, що виникли при цьому, можна усунути, витерши поверхню спеціальною полірувальною пастою.

Білі плями на полірованій поверхні від гарячих предметів видаляють, протираючи їх вовняною ганчіркою, змоченою у суміші спирту з рослинною олією, круговими рухами, поки вони не зникнуть. Можна також такі плями натерти шматочком парафіну з воском, накрити промокальним папером і притиснути гарячою праскою. Якщо пляма з першого разу не зійде, цей прийом повторюють. Після цього пошкоджену поверхню протирають м'якою сукняною ганчіркою, і полірування буде відновлене.

Поліровані меблі можна також протирати ганчіркою, змоченою чаєм, після чого витерти бархаткою.

Забруднені поліровані меблі протирають гасом або теплою водою з додаванням скипидару.

Жирові плями з меблів видаляють, потерши їх тальком.

Дубові меблі потрібно чистити клаптем шинельного сукна, змоченим у воді і добре віджатим, або пивом.

Меблі, заляпані крейдяною фарбою, протирають ганчіркою, змоченою оцтом з кількома краплями олії.

Для освіження меблів їх треба вимити, витерти, протерти ваткою, змоченою розчином: 2 частини скипидару, 2 частини ляної олії, 1 частина оцту.

Поліровані і лаковані меблі можна оновити, використовуючи полірувальні пасти. При цьому поверхню меблів спочатку протирають сухою полотнинкою, потім фланель зволожують пастою і розтирають на поверхні рухами, що імітують форму цифри вісім. Зволожену поверхню натирають сухою чистою полотнинкою, поки не з'явиться дзеркальний відблиск.

Пам'ятайте, що спирт, ацетон, бензин розчиняють лакову плівку і псують меблі.

Багато речей з часом втрачають свій первинний вигляд: поверхня блякне, фарба відстає, з'являються подряпини і плями. Особливо швидко псуються кухонні меблі: стільці, столи тощо. Забруднені предмети, вкриті нітроемалювою фарбою, можна помити полотнинкою, змоченою у теплій воді з розчиненим милом, але без соди, оскільки від неї фарба втрачає міцність, тріскається і відшарується.

З допомогою полотнинки, змоченої у молоці, можна видалити свіжі чорні плями, почистити клавіші музичних інструментів, рами картин.

За шкіряними меблями доглядають так само, як і за іншими виробами зі шкіри. Оббивку зі шкіри протирають вологою ганчіркою, після чого на поверхню наносять злегка збитий яєчний білок.

Для видалення плям зі шкіряної оббивки в неї втирають суміш із картопляного крохмалю і бензину (у співвідношенні 1 : 1), а після висихання її витирають. Потрібно завжди стежити за тим, щоб шкіряні меблі були чистими, без пилу. Якщо меблі забруднилися, їх протирають теплою мильною водою. Час від часу оббивку потрібно змащувати безбарвним кремом, після чого протерти щіткою або фланелевою ганчіркою.

Проте не всі плями можна видалити власноручно. Деякі можуть усунути лише спеціалісти, яких можна запросити через бюро послуг або побутові майстерні з ремонту меблів.



### Запитання і завдання

1. Назвіть загальні принципи догляду за меблями. 2. Поясніть, як необхідно чистити поліровані поверхні меблів. 3. Як вивести плями різного походження з поверхні меблів? 4. Як можна оновити поліровані і лаковані меблі? 5. У чому полягає догляд за шкіряними меблями?

## 3.10. ДЕЩО З ІСТОРІЇ ПРАННЯ БІЛИЗНИ ТА ОДЯГУ

Як тільки людина скинула з себе шкіру тварин і вбралася в одяг із тканин, у неї виникла проблема прання. Коли людина почала прати, хто винайшов мило? Ці питання давно цікавлять людство, але достовірно час і місце першого прання встановити важко. Відомо, що і в Давньому Єгипті, і в Стародавній Греції, і в Стародавньому Римі прання було звичною справою. Цю інформацію дають нам і літературні твори того часу, і настінні фрески, на яких фараони і придворна знать зображені у сліпучо-білому одязі. Прали, як правило, жінки, яких зображували за роботою: білизну, покладену на жорстке каміння, терли руками чи били щосили об каміння.

У Стародавній Греції одяг прали у невеликих ямах, оскільки корит і тазів ще не було. Прачки привозили білизну тачками, скидали її до ям і топтали ногами. Після того як бруд із тканини сховався, білизну полоскали і сушили, розстеливши на березі моря. Прибій тер білизну об прибережну гальку і тим самим довершував роботу. Жирні плями знімали глиною так само, як імили руки під час їжі. Прання білизни не вважалося чимось принизливим.

Припускають, що мило вперше з'явилося у кельтів, які жили в Галії (Франція). Перше мило виготовляли із золи і козячого жиру. Промислове виробництво мила почалося у IX ст. н.е. у Марселі. Пральна дошка і вал з'явилися в XVI ст. На той же час було винайдено і новий спосіб прання — білизну закладали у великий чан, накривали шматком полотна, зверху насипали золу і заливали гарячою водою. Білизна очищала завдяки хімічним елементам, що містяться у золі. З часом процес прання удосконалювався.

В українців склалися свої традиції щодо прання. Для замочування білизни використовували ночви великого розміру, спеціально виготовлені цебра, звужені донизу, зі спеціальними отворами для рук, а також балії. Білизну прали вручну, а на заході траплялися широкі дерев'яні пральні дошки з ребристою поверхнею — райбачки, шустярки, магівниці. Після прання просте грубе полотно золили. На середньому Подніпров'ї та на сході Поділля для цього використовували жлукто — видовбаний стовбур дерева без дна, іноді з набитими навхрест планками, на Тернопільщині — зольницю або зварку. На півдні білизну нерідко золили у звичайних діжках або просто кип'ятили у котлах. Після зоління білизну несли на річку і там полоскали й били праником (прачем) — короткою дерев'яною прямокутною чи заокругленою, рідше лопатоподібною дощечкою з держачком. Після просушування білизну прасували, завиваючи кожну річ на качалку і прокочуючи по ній рублем — пласким дерев'яним прусом із коротким держачком на кінці й трохи вигнутою ребристою робочою поверхнею<sup>1</sup>.

### 3.11. ПРАЛЬНА МАШИНА

Серед домашніх справ, які доводиться вирішувати усім членам сім'ї, а надто жінкам, особливе місце посідає прання білизни та інших речей. Його здійснюють ручним способом чи з допомогою пральної машини. Прання вручну потребує великих затрат часу і фізичних сил, що надто стомлює жінку. Сьогодні у магазинах є досить широкий асортимент пральних машин. Найбільшою популярністю користуються автоматичні і напіваавтоматичні машини фірм «ARDO», «INDESIT», «SAMSUNG», «LG», машини вітчизняного виробництва «SATURN» та ін.

Перед початком використання машини потрібно, дотримуючись інструкцій, встановити її. Треба вилучити транспортувальні гвинти, а отвори від гвинтів закрити пластиковими заглушками, які є у комплекті машини. Машину необхідно вирівняти, щоб не було перекосів, перевіривши правильність її встановлення за рівнем горизонтальності верхньої кришки корпусу. Якщо машину встановлюють на килимовому покритті, то потрібно перевірити, чи не перекриваються вентиляційні отвори до днища машини.

Під'єднання до водопровідної мережі часто залежить від тиску води у водопроводі. Він повинен перебувати у межах, зазначених на інформаційній табличці на задній панелі пральної машини. Потім перевіряють надійність з'єднання, зігнутий кінець шланга приєднують до водоприймача пральної машини. Зливальний шланг закріплюється за два гаки, які розміщені на задній стінці машини. Кінець зливального шланга може бути приєднаний до трубопроводу каналізаційної системи або його можна повісити на край раковини чи ванни. Шланг не повинен перегинатися. Верхня частина зливального шланга має розташовуватися на висоті 60 – 100 см. Якщо необхідно закріпити кінець шланга на висоті нижче від 60 см, то потрібно зафіксувати зливальний шланг на задній стінці корпусу машини за допомогою затиска-

---

<sup>1</sup> Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник. — К., 2000. — С. 77.



ча. Кінець шланга, навіть коли відбувається зливання води, не повинен бути у воді. У разі потреби зливальний шланг може бути нарощений. Необхідно також звернути увагу на електричні з'єднання. Перед вмиканням машини до електромережі необхідно переконатися, що:

- розетка і проводка відповідають максимальному навантаженню;
- напруга перебуває у межах, зазначених у таблиці на задній стінці машини;
- розетка і вилка одного типу. Якщо вони різні — необхідно замінити розетку або вилку. Не можна користуватися перехідниками;
- усі домашні електричні прилади мають надійне заземлення.

Варто пам'ятати, що справний стан пральної машини може бути забезпечений лише за умови правильного користування нею. Для цього необхідно:

- після кожного прання закривати водопровідний кран, оскільки постійний тиск води може призвести до короблення окремих деталей машини;
- користуватися засобами, що видаляють вапно;
- перед пранням одягу видаляти з кишень усі дрібні, тверді і гострі предмети;
- мити корпус машини теплою водою з милом;
- перевіряти насос і гумовий шланг.

За умови дотримання цих елементарних вимог машина служитиме довго, а прання не забиратиме у вас дорогоцінного часу, який зможете використати для інших справ.

### 3.12. СУЧАСНІ МИЙНІ ЗАСОБИ

Хімічні засоби, які використовуються у побуті, мають давню історію. З давніх часів люди використовували природні речовини для прання: глину, піл, пісок, плоди і кору деяких рослин. Потім винайшли мило, що стало справжньою революцією в побуті. Сьогодні виробництво мила у світі поступається за обсягом виробництву синтетичних мийних засобів (СМЗ), кількість яких щороку вимірюється десятками мільйонів тонн.

Хімічні засоби можуть бути добрими помічниками або завдавати людині шкоди: усе залежить від уміння правильно користуватися ними.

Мийні властивості препаратів визначаються характером їх складових частин. Серед них одні є своєрідними носіями головних якостей мийного засобу, до яких належать різноманітні поверхнево-активні речовини, інші лише посилюють або доповнюють дію цієї активної основи.

Серед провідних компонентів мийних засобів насамперед варто назвати лужні сполуки типу карбонату і силікатів натрію, які створюють найсприятливіше для прання середовище, пом'якшують тверду воду, прискорюючи перехід часток бруду з поверхні тканини у розчин. Однак цим компонентам властивий і серйозний недолік — вони руйнують шерстяні, шовкові і синтетичні волокна. Тому у мийні засоби, призначені для прання виробів з таких волокон, карбонат і силікати натрію не вводять. Звідси і перша порада: *для прання виробів із шерсті, шовку і синтетичних волокон не варто використовувати мийні засоби, що містять активні луги типу карбонату і силікатів натрію.*

Крім того, лужні компоненти при високих температурах під час прання у гарячій воді і кип'ятінні білизни з бавовняних і лляних тканин виявляються настільки сильно, що руйнують барвники, а отже, знебарвлюють тканину, зменшують міцність тонких волокон, спричинюють корозію металевого посуду і деталей пральних машин. Звідси друга порада: *для прання тонких і кольорових бавовняних та лляних виробів доцільно використовувати мийні засоби з пониженим вмістом активних лугів типу карбонату і силікатів натрію.*

Намагання зберегти корисні якості карбонату і силікатів натрію і уникнути властивих їм недоліків призвело до того, що в мийні засоби почали вводити лужні сполуки типу поліфосфатів натрію. У найвисокоякісніших препаратах для прання бавовняних і лляних виробів вони витіснили активні луги, а з засобів для прання шерсті, шовку й синтетики їх і зовсім вилучили. Однак навіть м'який лужний вплив поліфосфатів інколи виявляється шкідливим для найніжніших синтетичних волокон. Звідси третя порада: *для прання виробів з лавсану, нітрону, орлону, хлорину доцільно використовувати мийні засоби без поліфосфатів або ті, що містять їх у мінімальній кількості.*

Важливими компонентами мийних засобів є алкілоламіди, які істотно підвищують ефективність процесу прання і водночас не призводять до корозії металевих деталей пральних машин і посуду для прання. Ще один компонент — карбоксилметилцелюлозу — вводять у мийні засоби для бавовняних і лляних виробів, оскільки він запобігає осіданню часток бруду, що перейшли з виробу в розчин, знову на тканину. Саме завдяки цьому речі не набувають сірого відтінку.

Особливе місце у складі мийних засобів посідають відбілювачі, призначення яких стає зрозумілим уже із самої назви. Відбілювачі можуть бути двох типів — *хімічні* й *оптичні*. Перші при нагріванні і кип'ятінні мийного засобу виділяють активний кисень, що «спалює» всі органічні забруднення аж до плям від вина, кави, ягід тощо, одночасно дезинфікуючи тканину. Проте у цій хімічній активності хімічних відбілювачів криються й їх недоліки — вони знебарвлюють барвники, руйнують шерстяні, шовкові і синтетичні волокна. Звідси четверта порада: *мийні засоби, що містять хімічні відбілювачі, потрібно застосовувати для прання лише білих бавовняних і лляних тканин.*

На відміну від хімічних оптичні відбілювачі не виділяють активного кисню і тому не усувають забруднень. Їх дія полягає в тому, що вони забарвлюють тканини у блакитний колір і тим самим нейтралізують, приховують жовтизну. Саме така дія добре відомої синьки. Проте сучасні оптичні відбілювачі набагато перевершують її: під їх впливом білі тканини при денному світлі флуоресцюють слабким блиском або, як прийнято говорити, відливають сніжною білизою, а кольорові вироби здаються яскравішими і живішими.

Отже, оптичні відбілювачі є своєрідним облагороджуючим компонентом мийних засобів. До них відносять і віддушку — ароматичну речовину, що надає випраним тканинам приємної «весняної» свіжості. Але й оптичні відбілювачі, і віддушка — компоненти не дуже дешеві. Звідси впливає порада суто економічного плану: *для прання простих господарських виробів неви-*

*гідно користуватися мийними засобами, що містять оптичні відбілювачі та віддушки.*

Знання ролі основних компонентів дає змогу не тільки краще розумітися на тому, які засоби згодяться для прання бавовняних і лляних виробів, а які для шерсті, шовку і синтетики, а ще й уміти з кожного засобу правильно скористатися<sup>1</sup>.

Більшість компонентів мийних засобів малотоксичні. Проте окремі люди чутливі навіть до незначної кількості тих чи інших хімічних елементів. Основний шлях проникнення та впливу хімічних речовин — через шкіру, а також повітряний (якщо перемо сипучими пральними порошками). Значно безпечніше застосовувати пастоподібні, рідкі або гранульовані засоби.

Якщо до складу препарату входять щавлева, оцтова кислоти, треба працювати в гумових рукавичках.

Деякі засоби для чищення мають дезинфікуючі компоненти. Практично всі вони нетоксичні. Але ті, що призначені для чищення унітазів і каналізаційних стоків, мають у своєму складі сильнодіючі кислоти, луги, тому потребують обережності.

Під час користування тими або іншими пральними чи мийними засобами необхідно дотримуватися інструкцій, надрукованих на упаковці, особливо враховуючи цільове призначення мийних засобів для різних видів тканин.

Зберігати засоби побутової хімії необхідно у місцях, недоступних для дітей та домашніх тварин. Упаковка має бути цілою, щоб знати, який саме в ній засіб і термін дії його.

Сучасні пральні порошки представлені досить широким асортиментом: різні за якістю, ефективністю та доступністю. Це «Tide», «Ariel», «Dosa», «Gala», «Rex» та інші.

«Tide» містить ензими, що поліпшують прання при невеликих кількостях порошку і видаляють навіть плями від майонезу, кави, чаю, соку, йогурту, кетчупу та ін., а також надають білизні ефекту білосніжності без виварювання. «Tide» має запах лимона та альпійської свіжості; е для ручного (дає добрі результати вже при 30 °С з утворенням великої кількості піни) і машинного прання (мінімальна кількість піни, має компоненти для захисту пральної машини від нальоту та накипу); для кольорових речей (містить спеціальну формулу «мультикolor», що фіксує колір волокон і запобігає линяанню речей, зберігаючи яскравість кольорів). «Tide» з «Fairу» ефектом видаляє навіть застарілий жир.

«Ariel» з'явився на ринку в 1993 р. спочатку як порошок для ручного прання, згодом покупцеві уже запропонували його і для машин активаторного типу, в 1996 р. — для автоматичних пральних машин. З 1997 р. застосовують технологію CAREZYME, що запобігає утворенню кошлатості на поверхні тканини. У 2000 р. з'явився новий вид — з ароматом «Гірське джерело».

До складу «Ariel» входять фосфати, цеоліти, лимонна кислота, які захищають пральну машину від накипу. Нині існує ще як альтернатива «Ariel»-гель, що допомагає відіпрати важкі забруднення при температурі

<sup>1</sup> Азбука домашнього господарювання. — 4-е вид., виправл. — К., 1978. — С. 84 — 85.

30 °С (завдяки ролеру і гелевій формі). У ньому немає відбілювальних компонентів.

«АСЕ» — найпопулярніший відбілювальний засіб, зі зменшеним запахом хлору, густіший від інших засобів і здатний відбілити речі навіть у холодній воді, не зіпсувавши тканину. Нині випускається також із запахом лимона.

«Domestos» — мийний засіб (рідкий і порошкоподібний), який можна використовувати як відбілювальний засіб для лляних тканин, а також для догляду за ванною кімнатою, унітазом, плиткою та ін. Головний недолік — не дозволяється змішувати з іншими мийними засобами.

### 3.13. ПРАННЯ БІЛИЗНИ

Білизну, підготовлену до прання, необхідно зберігати в сухому вигляді, найкраще в кошику або ящику з отворами для доступу повітря, бажано у нежитловому приміщенні. Білизна значно легше переться, коли вона недовго лежала брудною.

Перш ніж розпочати прання, перевірте, чи є вдома все необхідне: пральний порошок, мило, крохмаль, синька. Підготуйте також робоче місце, всі зайві предмети з приміщення, в якому пратимете, треба винести. Хоч це й незвично, але бажано прати, полоскати й крохмалити сидячи. Так ви менше втомитеся. Розсортуйте білизну, відокремивши вироби з білої тканини від кольорових, а також згрупуйте її відповідно до видів тканин: окремо — речі з льону, бавовни, шовку, шерсті, синтетичних волокон. І, нарешті, визначтеся, які речі пратимете руками, а які — пральною машиною. Виверніть і повітріть підковдри, наволочки, особливо в куточках. Обов'язково перевірте кишені сорочок, штанів, халатів, чи не залишилося там документів, сигарет, ручки, гребінця, паперу, кришок хліба тощо, а також простежте, щоб у речах, підготовлених до прання, не було голок і шпильок.

*Пелюшки й дитячий одяг періть окремо.* Якщо у вас немає для цього спеціального тазика чи ночов, періть дитячу білизну в загальній посудині, попередньо продезинфікувавши її пастою «Віта». Перучи дитячу білизну, не можна користуватися перекисом водню, оцтом. Не рекомендується її крохмалити, достатньо пропрасувати гарячою праскою.

*Речі хворої людини обов'язково потрібно прати окремо.*

*Постільну білизну, білі сорочки, блузки з чисто бавовняних або бавовняних з домішками синтетики тканин попередньо потрібно замочити у мильно-содовому розчині (на 1 відро води 1 – 2 столових ложки пральної соди і 40 г мила) або в розчині прального порошку. Якщо білизна дуже забруднена, її замочують двічі, прополоскавши після першого замочування.*

Нову, невживану білизну також треба замочити й випрати.

*Носовички й скатертини* замочують окремо в теплій підсоленій воді (1 чайна ложка солі на 2 – 8 л води) на 2 год, щоб потім легше було їх прати.

*Кухонні рушники* замочують на 3 – 4 год в розчині прального порошку з біологічно активними речовинами, потім полощуть їх і перуть разом з іншими бавовняними речами.

Висипаючи з коробки пральний порошок, треба остерігатися, щоб пилинки не потрапляли на відкриті частини тіла, адже в деяких людей це може спричинити алергію. Щоб цього не сталося, затуляйте ніс, рот і навіть очі марлею, складеною вдвоє.

Замочену білизну після прання полощуть. Білизну, випрану в розчині хімічного порошку, полощуть 5 – 6 разів у теплій воді, а потім один раз — у холодній.

Білизну, яку вже прали кілька разів, при подальшому пранні рекомендується виварювати. Для цього її закладають у бак, каструлю чи емальоване відро, заливають теплою (але не гарячою) водою і додають прального порошку чи наструганого мила з содою. Дехто кладе також трохи відбілювального препарату. В посудину для виварювання не кладіть дуже багато білизни, вона має вільно плавати. Після виварювання протягом 30 – 40 хв білизну полощуть, рівенько розвішують сушити. Вироби із синтетичних тканин виварювати не можна.

Якщо білизна має сіруватий або жовтуватий відтінок і прання звичайним способом не надало їй потрібного білого кольору, вдаються до спеціального відбілювання перекисом водню. На відро гарячої води (60 – 70 °С) беруть 1 – 2 столових ложки 3%-го перекису водню і 1 столову ложку нашатирного спирту. Випрану білизну повністю занурюють у цей розчин на 15 – 20 хв, добре перемішують, щоб речі відбілювалися рівномірно. Відбілювати потрібно в емальованому або в алюмінієвому посуді. Після цієї операції білизну викручують і сушать.

Перекис водню при тривалому зберіганні розкладається, особливо на світлі й на відкритому повітрі, тому його треба зберігати в закритому скляному посуді, в темному місці й віддалік опалювальних приладів.

*Кольорові речі з бавовняних та змішаних тканин* перуть уперше при температурі води не вище від 30 – 35 °С, а потім — при 40 – 50 °С. Перед тим як прати кольорову тканину, перевірте, чи не линяє вона. Для цього шматок тканини намочіть у теплій воді з милом чи пральним порошком. Далі потріть ним інший шматок вологої білої тканини. Якщо на білій тканині з'являться плями, це свідчитиме, що вона линяє. Ситцеві тканини, які линяють, періть у холодній або злегка теплуватій воді, бажано з милом. Полоскати їх треба в холодній воді.

*Речі з кольорового бавовняного трикотажу* спочатку намочіть у воді з милом чи з пральним порошком, а через деякий час періть так само, як і білизну з бавовняної тканини, але не кип'ятіть. Якщо трикотажні речі линяють, їх треба швидко випрати в теплій воді й прополоскати у воді такої самої температури.

*Для прання білих і пофарбованих у світлі тони шерстяних та напівшерстяних трикотажних виробів* не можна вживати соду й лужне мило, бо навіть від малої кількості лужних речовин шерсть звалюється, жовкне, стає жорсткою, ламкою і швидко зношується. Окріп також руйнує шерсть і шкодить її забарвленню. Вироби з шерстяних і напівшерстяних тканин не можна під час прання терти, скручувати: від цього вони збігаються і втрачають свою форму. В'язані речі треба злегка віджимати в руках. Для прання цього виду тканин рекомендується вживати стружку з мила високої якості, а також спеціальні пральні порошки.

*Шерстяний трикотаж* перуть у добре збитій мильній піні при температурі води не вище від 40 – 45 °С. Для пом'якшення води використовують нашатирний спирт (3 столових ложки на 1 відро води). Чудові результати дає прання у дощовій воді.

Якісно випрати трикотажні вироби можна за допомогою гірчиці. 100 – 150 г сухої гірчиці добре розтирають з невеликою кількістю води, потім кладуть у торбину з марлі й занурюють у відро чи миску з гарячою водою (8 – 10 л). Після того як дрібніші частинки гірчиці змішалися з водою, а грубіші залишилися в марлі, рідині дають певний час відстоятися і охолонути. Потім верхню частину рідини обережно зливають і використовують для прання. Випрану річ полощуть спочатку в теплій, а потім у холодній воді. Так само можна прати і пофарбовані трикотажні вироби.

Рекомендуємо *народний метод прання шерстяних трикотажних виробів* як кольорових, так і непофарбованих. Візьміть 1 кг білої квасолі й варіть її в 5 л води, аж поки квасоля не розвариться. Відвар процідіть через полотно, остудіть до 40 °С і періть у ньому, злегка віджимаючи тканину. Після цього прополощіть випрані речі в теплій воді, віджміть і висушіть.

*В'язані шалі та хустки* після прання треба напнути на раму або покласти на розстелену на підлозі м'яку тканину й, акуратно витягнувши кінці та зубці, наколоти їх шпильками з нержавіючого металу.

*Трикотажні вироби із шовку, віскози, капрону, нейлону, кримплену* перуть у теплій воді в мильній піні з дитячого мила або з пральним порошком, їх не труть і не викручують, а лише злегка віджимають руками. Полощуть 2 – 3 рази в теплій воді. Білі вироби з капрону і нейлону, крім того, можна підсинити.

У такий самий спосіб перуть і полощуть капронові та нейлонові панчохи й колготи. Щоб надати панчохам гарного вигляду, їх відразу ж після прання можна опустити у міцний розчин марганцівки. Панчохи набудуть кольору засмаглого тіла.

*Фіранки й порт'єри* перуть так само, як і білизну, залежно від тканини, з якої вони виготовлені.

### Крохмалення

Щоб надати білизні пружності та гарного зовнішнього вигляду, її крохмалють. Така білизна менше мнеться і забруднюється. Натільну білизну крохмалити не рекомендується, бо від цього погіршується проникнення через неї повітря до тіла.

При крохмаленні розрізняють три види обробки: м'яку, середню і жорстку. Залежно від цього й визначають кількість потрібного для роботи крохмалю.

Для *м'якої обробки* (блузок, суконь та інших речей з батисту, шифону, маркізету, мусліну, марлі тощо) беруть від 0,5 до 1 чайної ложки крохмалю на 1 л гарячої води, для *середньої* (скатертин, серветок, чохлаїв, постільної білизни) — 1 чайну ложку або трохи більше. Для цих видів обробки білизни найкраще використовувати картопляний або кукурудзяний крохмаль. Його розчин готують так. Спочатку відміряну кількість крохмалю розводять у невеликій кількості води. Одержану масу виливають в окріп і ретельно розмішують, щоб не було згустків. Якщо клейстер виявився не досить чистим і

клейким, то його варто прокип'ятити протягом 5 хв. У приготовлений клейстер додають холодну підсинуену воду, перемішують і в цей розчин опускають речі, стежачи за тим, щоб вони рівномірно просякли крохмалем. Потім їх викручують, розправляють, сушать і прасують.

Комірці, манжети, маніжку верхніх сорочок крохмалють способом *жорсткої обробки*. Для цього беруть 50 г крохмалю (приблизно 2 не дуже повних столових ложки) й розмішують його в 1 л холодної води. Відтак 15 г бури розчиняють у склянці гарячої води, охолоджують її і вливають у крохмальний розчин, ретельно перемішуючи суміш. Для кращого набухання крохмалю суміші дають постояти 1 – 2 год, після цього знову розмішують. Потім беруть сорочку, накрохмалену способом м'якої або середньої обробки, і крохмалють окремо манжети, маніжку й комірці. Якщо на накрохмаленому комірці з'являться жовті плями, їх необхідно вивести перекисом водню, розведеним у воді (у співвідношенні 1 : 10).

І, нарешті, про деякі особливості *крохмалення тюлевих фіранок*. Вони виглядатимуть, як нові, якщо ви скористаєтесь такою порадою. Крохмаль розведіть у воді до консистенції густої пасти, додайте трохи тальку й добре розмішайте. Одержану суміш вилийте в каструлю з теплою водою, поставте на вогонь і, безперервно перемішуючи, доведіть до кипіння. Після того як суміш охолоне, занурте в неї фіранки на 3 – 5 хв, підсиніть їх і розвісьте сушити.

### Сушіння

Для сушіння невеликої кількості білизни можна зробити стояк, в отвори якого вставляють круглі палиці діаметром до 2 см. Коли білизна висохне, палиці виймають. Міські жителі найчастіше для сушіння білизни використовують балкони й лоджії. Щоб уникнути загрози для життя, шнур або волосінь треба прив'язувати до бокових стін балкона на такій висоті, щоб людина, яка розвішуватиме білизну, робила це легко, не підстрибуючи на стільці.

Білизну під час сушіння прикріплюють до вірьовки пластмасовими або дерев'яними прищіпками, які треба знімати разом з білизною, щоб їхні металеві частини не іржавіли. Нові дерев'яні прищіпки перед першим використанням потрібно добре прокип'ятити, інакше під впливом сонячних променів вони можуть залишити на білизні плями від смолистих речовин.

Постільну білизну, скатертини, рушники, серветки, носовички розправляють і прикріплюють до вірьовки за кінці. В такому стані вони зберігають свою первісну форму, швидше сохнуть і їх легше прасувати.

Чоловічі сорочки й жіночі блузки рекомендується чіпляти за нижню частину, а не за комір чи рукави. Цим досягається та сама мета: вироби не розтягуються. Щоб білизна взимку не замерзала, перш ніж її розвішувати, під час останнього полоскання всипте у воду трохи солі. Рекомендується також у морозну погоду протирати вірьовки, на яких сушиться білизна, ганчіркою, змоченою у солоній воді.

Якщо немає змоги сушити білизну надворі або на балконі, це цілком можна зробити і в квартирі. Напніть волосінь у кухні, ванній кімнаті чи коридорі, зробіть протяг, і білизна швидко висохне. Випрані речі не можна сушити на обігрівальних батареях, над увімкненими газовими плитами й біля ін-

ших джерел тепла. Наслідок такого сушіння — деформація речей з будь-яких тканин.

Є низка предметів, які не рекомендується розвішувати для сушіння на вірвовці. Так, бюстгальтери й шовкові пояси після полоскання загортають у рушник, віджимають, а потім акуратно розпрямляють на розстеленому простирадлі й сушать. Таким самим способом сушать трикотажні вироби із шерсті, віскози, капрону, нейлону, кримплену, вельветові спідниці та штани.

В'язані шерстяні шапочки рекомендується після прання набити білим папером і в такому вигляді сушити. Щоб в'язка зробилася знову випуклою, перед сушінням стріпайте шапочку кілька разів. Після того як вона висохне, потримайте її кілька хвилин над парою.

Спочатку кілька загальних рекомендацій. Найзручнішими для прасування

### Прасування

є електричні праски, які нагріваються елементом, вміщеним усередині корпусу праски. Можна користуватися і наплитними прасками, що нагріваються на газових, електричних та звичайних плитах.

У деяких сім'ях, переважно в сільській місцевості, збереглися праски, які нагріваються розжареним деревним вугіллям.

Прасувати можна лише чисті речі.

Не пересушуйте білизну: вологі речі легше прасуються. Якщо білизна пересушена, побризкайте її водою або протріть шматком чистого льняного полотна, намоченого в теплій воді й віджатого. Теплу воду білизна вбирає швидше, ніж холодну. Однак тканини і вироби з них не можна прасувати дуже мокрими, бо від цього вони жовкнуть (жовті плями можуть з'явитися також внаслідок перегрівання праски). Щоб позбутися цих плям, поживкле місце відразу ж протріть ганчіркою, намоченою у холодній воді, і знову пропрасуйте. Якщо це не допоможе, виперіть заплямлену річ у воді, в якій розчинено трохи бури або борної кислоти, а потім прополощіть у холодній воді. А тепер про сам процес прасування. Оскільки різні тканини (бавовняні, льняні, шерстяні, з натурального шовку, із хімічних волокон тощо) неоднаково витримують нагрівання, то під час їх прасування температура праски має бути різною. Так, льняні тканини прасують при температурі 190 – 230 °С, бавовняні — 160 – 190 °С, шерстяні — 140 – 165 °С, тканини з натурального шовку та синтетичних волокон — 115 – 140 °С, з віскози — 35 – 115 °С.

Аби переконатися, що праска чиста й не перегрілася, перш ніж розпочати прасування, проведіть нею по чистій світлій тканині. Побачивши, що праска перегрілася, вимкніть її з електричної мережі й починайте прасувати грубіші льняні чи бавовняні речі (рушники, серветки тощо). Ні в якому разі не охолоджуйте праску водою з крана: пара може обпекти руки, очі, обличчя.

Якщо нижня поверхня праски стала шорсткою, протріть її ватою, вмоченою у нашатирний спирт або сіль, потім пропрасуйте будь-яку вологу ганчірку.

Пристаюючи до *прасування льняної та бавовняної білизни*, зволожите її, потім згорніть так, щоб грубіші частини кожної речі виявилися всередині, й дайте їй полежати близько 2 год. Прямі вироби — простирадла, підковдри, скатертини тощо — після зволоження треба витягнути, потім скласти їх по



ширині вдвое і пропрасувати спочатку лицьовий бік, а після цього — спідній. Місця з вишивкою прасують лише з внутрішнього боку, щоб вишивка залишалась випуклою. Накрохмалену білизну треба прасувати менш гарячою праскою, ніж ненакрохмалену. Якщо крохмаль прилип до праски, остудіть її, а потім потріть слід порошком крейди або меленою сіллю і витріть м'якою ганчіркою.

*Вироби із шерстяних тканин* рекомендується прасувати через вологу тканину (найкраще полотняну) помірно нагрітою праскою. Волога тканина при нагріванні пом'якшується, стає менш пружною; їй легше надати попередніх розмірів і форми. Під праскою вологу тканину потрібно добре висушити, щоб вона потім не збіглася. Крепи і тканини з випуклим малюнком прасують сухими, а чесучу, крім того, ще й зі спіднього боку.

*Вироби із шовкових тканин* треба прасувати зі спіднього боку сухими чи трохи недосушеними або через суху бавовняну тканину. Однак потрібно мати на увазі, що недосушені речі (у швах та інших грубих місцях) під час прасування нерівномірно витягуються й інколи набувають металевого блиску. Щоб ліквідувати його, білизну чи одяжину намочують, викручують і тримають деякий час над парою, а потім висушують, вивертають і ще раз пропрасовують. Підкладкові тканини (сатин, саржа тощо) прасують переважно сухими, бо внаслідок зволоження вони втрачають блиск.

Вироби із шовкового трикотажу прасувати не рекомендується, краще висушити їх, розклавши на столі й надавши їм правильної форми.

Трикотажним виробам, що втратили форму внаслідок тривалого їх використання, можна надати пристойного вигляду, якщо на засмальцьовані або деформовані місця (головним чином на ліктях, на колінах, на плечах) покласти вологу марлю. Коли марля висохне, пропрасувати ці місця через полотнину.

*Речі з оксамиту, велюру та вельвету* рекомендується прасувати підвішеними. Їх треба зі споду побризкати водою і легенько водити праскою, поки пара не розправить ворсинки. Ці речі можна повісити над мискою з окропом. Пара, що підніматиметься, «пропрасує» їх не гірше від праски. У такий спосіб випрямляють демісезонні і зимові пальта, а також шерстяні костюми.

Випрасувані речі не варто відразу ховати до шафи. Нехай вони охолонуть упродовж двох годин при кімнатній температурі. Цим ви збережете гарний вигляд речей і ефективність своєї праці.

У кожній сім'ї є немало речей домашнього вжитку, які треба підтримувати у належній формі й красі. Але їх не можна прати. Тому ми часто змушені звертатися по допомогу до хімчистки. Однак з огляду на високу вартість робіт, встановлену побутовими підприємствами, дедалі більше сімей прагнуть самі оволодіти майстерністю чищення. Спробуємо допомогти їм у цьому.

### Домашня хімчистка

Бігати по магазинах у пошуках найнеобхідніших речовин або позичати їх у сусідів завжди обтяжливо. Щоб уникнути цього, в господарстві повинні бути: ацетон, ефір, етиловий спирт, гас, нашатирний спирт, перекис водню, гліцерин, лимонна кислота, оцет, оцтова есенція, наполовину розведена водою, тальк, пральні порошки, мило господарське й дитяче. Іноді доведеться користуватися бензином. Тому чистий бензин (авіаційний або А-93) має бути в домі у достатній кількості.

Усі хімічні препарати потрібно зберігати у вогнебезпечному й недоступному для дітей місці.

Роботи, які зазвичай називають «домашньою хімчисткою», можна поділити на два види:

- а) загальне чищення речей;
- б) виведення плям на них.

### Чищення

Розглянемо технологію чищення найнеобхідніших предметів туалету й прикрас.

**Головні убори.** Їх чистять по-різному, залежно від матеріалу, з якого вони зроблені. Витерті й лискучі місця на фетрових капелюхах злегка протирають тонким наждачним папером. Можна також посипати ці місця меленою сіллю або висівками й почистити жорсткою щіткою.

**Фетрові капелюхи** сірого та білого кольору чистять шматком білої тканини, який вмочують у суміш з 5 столових ложок оцту, 5 столових ложок нашатирного спирту й 1/2 столової ложки солі. Після цього капелюх насухо витирають.

Світлі фетрові капелюхи рекомендується чистити вологою щіткою, яку час від часу вмочують у сіль. Якщо ж капелюх дуже забруднений, його чистять спочатку бензином, а потім сумішшю з 2 столових ложок перекису водню та 1/2 чайної ложки нашатирного спирту, розведених у 1 л води.

Фетрові капелюхи інших кольорів чистять бензином і ефіром.

Старий велюровий капелюх можна спробувати відновити, якщо почистити його над водяною парою, проводячи щіткою в напрямку ворсу.

**Білі солом'яні брилі й жіночі капелюшки** спочатку промивають за допомогою щітки теплим мильним розчином і водою, а потім для відбілювання змочують 3%-м розчином перекису водню, висушують і розгладжують теплою праскою.

**Пухові й шерстяні шапочки та берети** чистять паленою магнезією, змішаною з бензином до утворення пасту. Берети, а також шапочки з хутра білого кольору (песець, кріль) можна чистити картопляним крохмалем високої якості. Виріб кілька разів натирають порошком крохмалю, а потім ретельно його витрушують, а шапочку розчісують негустим металевим гребінцем.

**Чоловічі хутряні шапки** добре чистити сумішшю нашатирного спирту із сіллю, розведеною у воді (1 чайна ложка нашатирного спирту і 3 чайних ложки солі на 1/2 л води).

**Краватки.** Краватка належить до тих предметів чоловічого гардеробу, за якими насамперед роблять висновок про акуратність і естетичний смак людини. Тому, купуючи краватки, не поспішайте сліпо дотримуватися моди. Краватка за кольором і візерунком повинна відповідати вашим сорочкам і костюмові. Згідно з правилами поєднання кольорів, розробленими художниками-модельєрами, до світлих однотонних сорочок підходять пістряві краватки, а до смугастих — краватки спокійніших тонів. Із світлими однотонними гармоніюють яскраво забарвлені краватки. Наприклад, до сірого костюма з білою сорочкою пасує синя або зелена, до синього костюма із світло-блакитною сорочкою — синіх, вишневих, сірих і блакитних тонів. Яскраві й строкаті краватки не варто носити з чорним костюмом і білою

сорочкою. До коричневого костюма треба добирати сорочки й краватки бежевих, кремових і зелених тонів; до костюмів картатих або в смужку — однотонні краватки.

Шиють краватки з різних тканин: шерстяних, із натурального й штучного шовку та інших. Тому й чистити їх, як і одяг, необхідно з урахуванням матеріалу, з якого вони виготовлені.

Якщо краватка зім'ялася, її необхідно випрямити. Для цього вкладіть всередину шматок картону такої самої форми, як і краватка, й пропрасуйте через тонкий папір або намочену в теплій воді і добре віджату полотнину. Картон не викидайте, а збережіть його для наступного разу.

Надати краватці свіжого вигляду можна і в інший спосіб. Налийте у 3-літрову банку гарячої води і закрийте її пластмасовою кришкою. Краватку обкрутіть навколо банки й потримайте 20 – 30 хв. Щоб краватка не розкрутилася і не впала, кінець її закріпіть голкою або шпилькою.

**Рукавички.** Пофарбовані шкіряні рукавички обновлюють з допомогою рицинової олії (касторки). Для цього надіньте на одну руку рукавичку, а другою добре протріть її ватним тампоном, вмоченим у касторку. Потім зробіть те саме з іншою рукавичкою. Через кілька годин рукавички стануть блискучими й еластичними.

Щоб почистити білі шкіряні рукавички, їх посипають тальком і протирають шматком білої полотнини.

Для чищення лайкових рукавичок готують такий розчин: 5 вагових частин перекису водню змішують з 1 частиною нашатирного спирту, 5 частинами прального порошку типу «Новості» і 60 частинами води. Одержаною сумішшю натирають рукавички, а потім чистять їх ганчіркою чи ватою. Існує й інший, простіший склад суміші: 1 вагова частина скипидару на 2 частини бензину. Після чистки рукавички сушать на повітрі в затінку.

Замшеві рукавички чистять 10%-м розчином нашатирного спирту у воді (у співвідношенні 1 : 4). Після чищення рукавички протирають ватою, змоченою чистою водою або з доданням оцту (1 чайна ложка на 1 л води). Рукавички із замші можна також чистити сумішшю молока з питною содою (1 чайна ложка соди на 1 склянку молока).

Рукавички із шерстяних, бавовняних і синтетичних тканин перуть у теплій воді з пральним порошком так само, як і інші вироби з цих тканин. Треба лише пам'ятати, що рукавички не сушать звичайним способом. Не віджимаючи, загорніть їх у махровий рушник, який і вбере в себе вологу.

**Сумки.** Сумки, портфелі й гаманці з натуральної шкіри чистять так само, як і інші шкіряні вироби. Якщо поверхня сумки зашкарубла, її необхідно змастити рициновою олією або риб'ячим жиром. Наносити їх на шкіру треба тонким шаром, щоб не утворилося плям. Після вбирання жиру сумку витирають сухою ганчіркою.

Замшеві сумки темного кольору чистять нашатирним спиртом, розведеним наполовину водою. Після того як замша підсохне, її чистять гумовою щіткою або тонким наждачним папером. Підкладку чистять ефіром.

Сумки із штучної шкіри не можна чистити спиртом, бензином чи ацетоном, їхню поверхню миють теплою водою, потім насухо витирають тканиною. Дуже забруднені сумки миють водою з пральним порошком для синтетич-

них виробів, а потім витирають чистою вологою ганчіркою. Сушать при кімнатній температурі. Усі вироби із натуральної та штучної шкіри не рекомендується сушити на сонці, біля печей, батарей та інших джерел тепла.

**Парасольки.** Тканини парасольок не можна чистити бензином, гасом, ацетоном та іншими розчинниками. Якщо парасолька забруднилася, вимийте її теплою водою (не вище від 40 – 50 °С) з пральним порошком для синтетичних тканин, потім прополощіть і висушіть у розкритому вигляді.

**Ювелірні вироби.** Про чищення ювелірних виробів, якими користуються епізодично і які здебільшого зберігаються як домашні реліквії, ми вже розповідали в цьому розділі. Тому тут торкнемося лише речей повсякденного індивідуального вжитку. Спочатку про деякі правила користування виробами, дотримання яких допоможе запобігти їх пошкодженню.

Щоб на ювелірних прикрасах від контакту зі спітнілою шкірою не з'являлося темних плям, відразу ж після зняття протріть їх сухою фланелевою тканиною. Під час господарських робіт, особливо пов'язаних з хімічними речовинами, усі ювелірні вироби й годинники необхідно знімати. Це убезпечить їх від пошкодження й забруднення. Рекомендується також знімати прикраси при використанні косметичних засобів, виготовлених на основі солей ртуті та сірки (ртуть утворює із золотом амальгаму, внаслідок чого річ покривається білими плямами, а сірка легко утворює із золотом і сріблом сірчані сполуки чорного кольору).

Якщо ж прикраси з благородних металів, а також намисто з перлин дуже забруднилися, швидко промийте їх у розчині дитячого мила в етиловому спирті, наполовину розбавленому водою, і обережно витріть насухо фланелевою тканиною.

#### Виведення плям

Для виведення плям краще використовувати спеціальні засоби, що виготовляються промисловими підприємствами. Способи їх застосування вказуються на флаконах і в окремих інструкціях. Якщо ж ви вирішили самі здійснити цю операцію, скористайтеся такими нашими порадами.

Перш ніж чистити ту чи іншу річ, треба встановити походження плям і їхню давність. Якщо пляма невідомого походження, спробуйте вивести її найпростішим способом — теплою водою з милом або пральним порошком. У розчин вмочіть стару зубну щітку, шматок тканини або ватний тампон і потріть пляму, попередньо очищену від пилу, потім промийте це місце чистою водою, висушіть і випрасуйте.

Якщо пляма не зникла, застосуйте радикальніших засобів. Перед чищенням підкладіть зісподу під те місце тканини, де утворилася пляма, дощечку, обгорнуту білою ганчіркою. Якщо це піджак або пальто, дощечку вкладіть між тканиною і підкладкою.

Виводячи пляму, уважно стежте за ефективністю своєї роботи. Якщо пляма поступово почала зникати, повторіть операцію 2 – 3 рази.

Не рекомендується відразу використовувати сильнодіючі хімічні препарати. Бажано виводити плями слабкими розчинами за кілька разів. Особливо обережно необхідно поводитися з пофарбованими тканинами різних видів та

синтетичними матеріалами. Спочатку випробуйте невідомий для вас засіб на маленькому клаптику, на шві або на лиштві зісподу, щоб не зіпсувати річ.

Розглянемо спочатку способи боротьби з плямами, спричиненими харчовими продуктами.

**Жирові плями** (від олії та вершкового масла, сала, сметани, рибацького жиру, касторки та ін.) виводять різними способами, але здебільшого з допомогою розчинників — бензину, бензолу, скипидару і спеціального засобу фабричного виробництва — плямовибавлювача.

Щоб вивести свіжу пляму на світлій бавовняній, лляній, вовняній або шовковій тканині, її треба з обох боків посипати сухим порошком крейди, тальку або паленої магнезії, накрити білим папером, покласти зверху якийсь важкий предмет (наприклад, праску) і залишити в такому стані на добу. Потім порошок знімають щіткою. Пляму на темній тканині засипають таким самим порошком зі спіднього боку, щоб на лицьовому боці не залишилося ніяких слідів чищення.

Плями на білих тканинах, а також з книг та окремих аркушів паперу виводяться пастою із суміші бензину та сухого порошку крейди, які беруть у таких кількостях, щоб одержати густе тісто. Пасту накладають на пляму товстим шаром, злегка протирають пальцем, залишають на кілька годин, а потім обережно зчищають м'якою щіткою або ватою. Якщо пляму вивести відразу не вдалося, спробуйте повторити цю саму процедуру ще 2 – 3 рази.

Для виведення давніх жирових плям рекомендується застосувати суміш 1 – 2 г безбарвного мила і 10 г бензину. Пляму спершу натирають таким «бензиновим» милом, а потім чистять бензином звичайним способом. Перед чищенням краї плями потрібно злегка намочити водою, під пляму підкласти вату або промокальний папір. Можна також краї плями засипати крохмалем, а після виведення плями його старанно зчистити.

**Плями від чайної заварки** треба ліквідувати негайно: одяг, на який потрапила заварка, виперіть у теплій воді з мильною піною, а вироби з бавовняної чи лляної тканини, крім того, ще й відбіліть.

Задавлені плями від чаю виводять сумішшю гліцерину з нашатирним спиртом (на 4 частини гліцерину беруть 1 частину нашатирного спирту).

**Плями від кави, какао, шоколаду** рекомендується обробити 3%-м розчином нашатирного спирту у воді (у співвідношенні 1 : 1). Намочіть цим розчином пляму, потріть її ватою, а потім прополощіть у теплій воді.

**Плями від пива та білого вина** з білих бавовняних та лляних тканин зникають після їх прання в теплій воді з милом, содою та горілкою (2 столових ложки на 1 л води). На шовкових і вовняних фарбованих тканинах, які не можна прати, заплямлені місця протирають сумішшю гліцерину (1 частина), горілки (3 частини) і нашатирного спирту (1 частина).

**Плями від фруктів**, якщо вони свіжі, виводять гарячою водою. Заплямлену частину тканини перед цим корисно потримати в гарячому молоці, а потім добре промити. Задавлених плям позбуваються розчином лимонної або щавлевої кислоти (2 г на 1 склянку води). Тканину, що не линяє, можна на ніч замочити в кислому молоці з лимонним соком, а потім випрати у теплій воді.

**Плями від ягід і червоного вина** виводять тим самим способом, що й плями від фруктів. Якщо ж він виявиться неефективним, потрібно застосувати інші способи, вироблені життєвим досвідом багатьох поколінь різних народів, які ми подаємо нижче.

Ягідні й винні плями на тканинах можна виводити перекисом водню (1 чайна ложка на 1/2 склянки води) з подальшим промиванням очищеного місця холодною водою.

Плями на кольорових виробах добре виводяться сумішшю гліцерину із сирим яечним жовтком (у співвідношенні 1 : 1). Цією сумішшю намащують пляму, залишають на кілька годин, а потім промивають теплою водою. При цьому способі забарвлення тканини повністю зберігається.

На свіжі плями від ягід або червоного вина рекомендується насипати вологої столової солі і через деякий час промити мильною водою. Можна також замочити річ у молоці чи сироватці, а потім випрати.

Свіжі плями від вина усіх сортів і ягід можна вивести гарячою водою. Для цього тканину з плямою треба напнути над великою посудиною (мискою, відром, каструлею) або над ванною і лити на пляму маленькою цівкою окріп з чайника доти, поки вона не зникне.

**Плями від яєць і молока** з білих бавовняних, лляних та вовняних тканин виводять розчином у воді нашатирним спиртом (у співвідношенні 1 частина нашатирного спирту на 10 частин води). Заплямлене місце намочують у розчині, потім протирають цим самим розчином і прополіскують.

**Плями від риби, консервів і соусів**, якщо вони свіжі, легко виводяться мильним розчином з подальшим промиванням теплою водою. Задавнені плями потрібно намочити з допомогою вати теплим гліцериним і через деякий час прополоскати теплою водою. Для виведення плям з тонких шовкових тканин ефективним засобом є суміш однакових кількостей гліцерину й води з доданням кількох крапель нашатирного спирту. Однак варто застерегти: перш ніж застосувати цю суміш, перевірте, чи не линяє тканина.

Для виведення плям з вовняних виробів можна рекомендувати розчин гліцерину й нашатирного спирту у воді (на 1 склянку води 20 г гліцерину й 10 г нашатирного спирту). Після того як пляма зникне, це місце промивають теплою м'якою (дошовою або перевареною) водою, висушують і прасують.

**Плями від помідорів і столового буряка** недавнього походження змиваються теплою водою з милом. Якщо ж пляма давня, намочіть заплямлене місце водою і посипте порошком лимонної кислоти. Через кілька хвилин добре прополощіть очищене місце у великій кількості води.

Плями від кетчупу виводять розчином оцту.

Запам'ятайте деякі поради щодо виведення плям від інших речовин, з якими нам доводиться стикатися в побуті.

**Плями від олійної фарби й лаку** добре виводяться сумішшю бензину зі скипидаром або ацетоном (у співвідношенні 1 : 1). Місце з плямою треба намочити цією сумішшю і залишити на 20 – 30 хв, потім протерти ганчіркою, змоченою цією самою сумішшю. З білих тканин плями від фарби можна вивести за допомогою пасти, приготовленої із однакових частин скипидару,

нашатирного спирту й порошку крейди. Пляму намащують, а через кілька годин чистять і протирають бензином, ацетоном або скипидаром.

**Плями від парафіну, стеарину, воску** з бавовняних, лляних, вовняних і шовкових тканин можна ліквідувати бензином або скипидаром. Перед цим бруд обережно зіскрябують. Якщо плями свіжі, їх виводять за допомогою промокального паперу: ним накривають лицьову й спідню частину тканини з плямою, а потім прасують не дуже гарячою праскою.

**Плями від чорнила (фіолетового) і пасти кулькових ручок** на білих тканинах можна виводити розчиненою у воді лимонною кислотою. До пофарбованих виробів можна застосовувати суміш гліцерину зі спиртом (5 частин спирту і 2 частини гліцерину).

З чисто вовняних виробів і виробів з натурального шовку чорнильні плями найкраще виводяться спиртом з додаванням соляної кислоти (2 – 3 краплі кислоти на 1 столову ложку спирту). Очищене місце після цього старанно промивають водою. Для тканин з інших видів волокон цей спосіб застосовувати не можна.

Для виведення свіжих чорнильних плям можна також використовувати суміш гліцерину і спирту (у співвідношенні 2 : 1) або валеріанові краплі. Кожний з цих способів треба випробувати окремо залежно від розміру плями й виду тканини.

**Плями від крові**, якщо вони свіжі, можна вивести, промиваючи їх спочатку холодною солоною водою, а потім теплим мильним розчином. У жодному разі кров не можна відмивати гарячою водою. Щоб вивести застарілі кров'яні плями, їх спочатку протирають розведеним нашатирним спиртом, а потім розчином бури (1 чайна ложка на склянку води), після чого промивають холодною водою.

З тонких шовкових виробів плями найкраще виводяться картопляним крохмалем, замішаним на воді до густого тіста. Крохмалем покривають поверхню плями й дають час для висихання. Після цього крохмаль струшують, виріб перуть звичайним способом.

**Плями від поту й сечі**, що утворюються на білизні та одязі, у разі, коли колір тканини не пошкоджений, можна вивести розчином солі або гіпосульфиту (1 чайна ложка на 1 склянку води). Після того як пляма зникне, очищене місце промивають теплою перевареною водою. Для виведення плям з шовкової підкладки готують суміш нашатирного спирту і спирту (у співвідношенні 1 : 1). Для білої шовкової підкладки рекомендується до цієї суміші додати трохи перекису водню.

Плями на вовняних тканинах спочатку протирають щіткою, вмочуючи її у мильний розчин, потім промивають водою, а після цього додатково намочують розчином оцтової есенції або лимонної кислоти (1 чайна ложка на 1 склянку води) і промивають водою.

**Плями від косметичних засобів** з білих бавовняних, лляних і шерстяних тканин виводять нашатирним спиртом (1/2 чайної ложки на 1 склянку води), потім промивають водою. Якщо пляма не зникла, додатково протріть заплямоване місце 3%-м розчином перекису водню, а потім промийте водою. Плями від косметичних засобів, до складу яких входять жири, виводять з шерстяних і шовкових тканин так само, як і жиrowі.

**Плями від йоду** на світлих тканинах виводять розчином гіпосульфїту (1 чайна ложка на 1 склянку теплої води) або розчином аміаку (1 чайна ложка на 1/2 л води), потім очищене місце промивають теплою водою з милом.

**Плями від іржі**, яка не дуже в'їлася, можна вивести лимонним соком. Ним намочують заплямлене місце, яке прикладають до гарячої поверхні праски або чайника, а потім споліскують водою.

Давні іржаві плями виводять міцним розчином оцтової есенції або лимонної кислоти (1 чайна ложка на 1/2 склянки води). У підігрітій розчин занурюють на кілька хвилин заплямлене місце тканини, полощуть його в теплій воді, а ще краще — тримають над водяною парою доти, поки пляма не зникне. Після цього очищене місце споліскують холодною водою.

**Плями від плісняви** можна вивести розчином нашатирного спирту у воді (у співвідношенні 1 : 5), після чого промити чистою водою.

**Плями від трави, бур'яну, листя дерев**, якщо вони свіжі, знімають теплим мильним розчином з додаванням невеликої кількості нашатирного спирту. Давніші плями виводять спиртом або одеколоном.

**Плями від вугілля, сажі, попелу, кіптяви** виводять скипидаром. Заплямоване місце спочатку змочують чистим скипидаром і протирають ганчіркою, потім чистять щіткою, яку вмочують у міцний мильний розчин, і промивають водою.

Для дуже забруднених виробів застосовують суміш скипидару із сирим яєчним жовтком. Суміш трохи підігрівають і натирають нею пляму, після чого промивають теплою водою з милом.

**Плями, що їх залишають мухи**, виводять розведеним нашатирним спиртом, потім промивають водою. Вироби, дуже й давно засиджені мухами, найкраще випрати. Для цього їх на кілька годин замочують у мильному розчині, до якого додають трохи бензину. Після цього чистять щіткою, яку вмочують у мильний розчин, і полощуть. Сліди мух на інших предметах знімають нашатирним спиртом, розведеним наполовину з водою.

Окремо варто сказати про *виведення плям на килимі*, які можуть мати різне походження. Щоб вивести жирну пляму на килимі, треба протерти заплямлене місце тирсою, намоченою в бензині.

Давню чорнильну пляму можна ліквідувати винним спиртом, а свіжу — соком лимона чи лимонною кислотою. В обох випадках до плями прикладають вату, намочену у відповідній рідині, поки пляма не зникне. Вичищене місце промивають мильною водою і насухо витирають полотняною ганчіркою.

### 3.14. ДОГЛЯД ЗА ОДЯГОМ ТА ВЗУТТЯМ

Добре відомо, що перше враження про людину складається від того, як вона одягнена і взута. Форма, якість матеріалу, колір окремих предметів туалету є одними з вирішальних характеристик загального вигляду людини.

Щоб завжди виглядати охайним, треба з дитячих років привчатися тримати одяг і взуття у порядку і дбайливо з ним поводитися.

Догляд за одягом



Увесь набір предметів гардеробу людини можна поділити на одяг *домашній, робочий, вихідний і одяг для дачі чи курорту*.

Особливої уваги заслуговують речі, в яких людина проводить свій робочий день. Прийшовши додому, не можна виконувати хатню роботу у тій самій сукні чи костюмі, треба змінити їх на зручний домашній одяг. Для жінки найбільше підходить для цього сукня-халат з недорогої бавовняної тканини і зручний фартух з кишенями, для чоловіка — штани зі щільної бавовняної або штапельної тканини, простора куртка чи сорочка. Робочий костюм треба повісити на плічках і приготувати його до наступного дня. Попередньо треба вийняти усе з кишень, витріпати їх, щоб там не залишилося пилу й крихт. Потім костюм треба почистити щіткою, уважно подивитися, чи немає на ньому плям. Якщо вони з'явилися, необхідно відразу ж їх вивести. Вилогги й кінчики коміра на піджаку чи жакеті бажано підколоти шпильками, щоб вони не загиналися. Наступною операцією є прасування костюма через вологу полотнину. Особливо ретельно треба прасувати штани. Найчастіше вони деформуються на колінах. Тому спочатку треба вивернути їх навиворіт і випрасувати через вологу ганчірку, злегка натискаючи праскою. Потім необхідно пропрасувати стрілки з лицьового боку. Щоб стрілки довше трималися, не потрібно одягати штани відразу після прасування, нехай вони трохи підсохнуть.

Слабким місцем костюма є також комір піджака, який швидко засмалцьовується. Тому приблизно один раз на місяць його треба протирати ганчіркою, змоченою спочатку у воді з нашатирним спиртом (1 столова ложка нашатирного спирту на 1 склянку води), а потім — у чистій воді.

Пальто швидко втрачає форму, якщо вішати за вішалку, пришиту нижче від коміра. Тому вдома намагайтеся вішати пальто на плічка, незалежно від того, де ви його зберігаєте.

Верхній одяг, що потрапив під дощ або мокрий сніг, не можна сушити біля печі, радіатора та інших джерел тепла, адже від такого сусідства він втрачає свою форму.

Вихідний одяг — сукні, костюми, пальто — найкраще зберігати у шафі або в мішках з паперу чи поліетилену, які треба щільно закривати. Можна пошити й спеціальні чохла з недорогої бавовняної тканини.

Оскільки однією з культурно-побутових особливостей нашого народу є досить *широке використання для одягу хутра* диких і свійських тварин (зимові шапки — чоловічі й жіночі, коміри пальто, кожухи, дублянки тощо), вважаємо за потрібне докладніше розповісти про деякі правила догляду за хутром і хутряними виробами.

*Хутряні вироби* з білим чи світлим смухом (песець, горностай, сріблясто-чорна лисиця) зберігають у темних чохлах, найкраще синього кольору. Це є добрим запобіжним засобом проти його жовтіння. Вкриті чохлами пальто, жакети, горжетки та ін. обов'язково треба вішати, а не класти.

Найсприятливішою для зберігання хутряних виробів є низька температура з нормальною вологістю повітря. В разі дуже високої температури, а також при низькій вологості хутро пересихає, його шкіряна тканина стає цупкою і втрачає пластичність. Хутро псується також і у разі дуже високої

вологості. Згубно на нього діють і сонячні промені: під їх впливом хутро вигорає. Усі хутряні вироби оберігайте від молі. Якщо хутряні вироби не дуже забруднені чи засмальцьовані, їх цілком можна чистити в домашніх умовах. Жирові плями на смушку невеликих виробів (шапки, коміри, муфти) виводять, протираючи хутро чистою ганчіркою, вмоченою у бензин. Після цього хутро просушують і розчісують гребінцем. Плями від жиру й поту на смушку також добре виводяться з допомогою суміші нашатирного спирту з сіллю (1 чайна ложка нашатирного спирту, 3 чайних ложки солі на 1/2 л води) або сумішшю нашатирного спирту з етиловим (у співвідношенні 1 : 1). Шматком тканин або чистою одежною щіткою, вмоченою в один із вказаних розчинів, протріть смушок, потім дайте йому підсохнути й розчешіть гребінцем.

*Великі хутряні вироби, зокрема шуби*, найкраще чистити тирсою або пшеничними висівками. Для цього шубу розстеляють підкладкою вниз на столі, покритому простиралом, посипають підігрітою тирсою або просіяними висівками і старанно протирають рукою ділянку за ділянкою, поки не очиститься весь смух. Після цього тирсу чи висівки струшують, шубу вибивають лозиною і розчісують металевим гребінцем.

Хутряні вироби з білим смухом можна чистити так само за допомогою картопляного крохмалю.

Втрачений блиск хутра можна відновити, протерши його ганчіркою, трохи вмоченою у скипидар або оцтову есенцію. Хутро також оновиться, якщо його злегка зволожити гліцерином.

Якщо в хутряних виробах шкіряна тканина (міздря) загрубіла і втратила свої пластичні властивості, їх можна відновити, змочивши її розчином оцтової есенції (1 столова ложка) і солі (50 г) в 1 л води, або спеціальною жировою емульсією, яку готують так: у невеликій кількості теплої води розводять 100 г мила, додають туди 100 г риб'ячого жиру і 15 – 20 крапель нашатирного спирту. Все це добре розмішують і розводять в 1 л води.

Намочивши міздрю одним із вказаних розчинів, виріб складають навпіл (міздря до міздри), дають йому полежати 3 – 4 год, потім сушать при кімнатній температурі, добре розминають і розтягують у різних напрямках. Якщо при цьому забруднився смух, його треба протерти бензином і розчесати гребінцем.

Хутряний одяг використовується тільки взимку, тому не варто забувати про елементарні правила догляду за ним. При вході до приміщення хутряний одяг і головний убір потрібно струснути, щоб видалити сніг чи іншу вологу. При струшуванні злиплий і волосяний покрив, що зім'явся, розправляється і швидше просихає. Щоб уникнути злипання ворсу, його витягування і втрати форми, одяг (пальто, піджак) вішають на плічка на відкритій вішалці (не в гардероб). Так виріб швидше і рівномірніше провітрюється по всій площі. Не рекомендується вішати один виріб на інший. Варто також пам'ятати, що хутряне пальто повинно мати плічка відповідного розміру.

Необхідно періодично оглядати хутряні вироби для виявлення витертих місць, скачування волосяного покриву, місцевих розривів шкірної тканини і швів, утрати блиску, появи жовтизни.

**Догляд за взуттям**

Одну пару чобіт або туфель можна носити рік, а можна й три-чотири. Все залежить від догляду за ними.

Перш ніж взути нові туфлі, намастіть їх безбарвним кремом і натріть до блиску оксамитом. Така процедура запобігає появі тріщин на шкірі. Якщо нові шкіряні туфлі здадуться вам трохи тісними, добре змочіть їх зсередини спиртом або одеколоном, відразу взуйте і поносіть 2–3 год (одеколон не застосовуйте до взуття з білої та світлої шкіри: він може залишити на ній плями).

Щоб жорсткі задники нового взуття не намуляли п'ят, натріть їх стеариною свічкою, вологим милом або змочіть одеколоном. Прагнучи зберегти задники закритого взуття в доброму стані, завжди послуговуйтеся різком.

Тривалість використання взуття значно подовжиться при правильному зберіганні та своєчасному очищенні його від пилу та бруду.

**Шкіряне взуття** найкраще тримати в сухому, прохолодному приміщенні, подалі від сонячних променів. Щоб шкіра чобіт чи черевиків не пересохла, намастіть її касторовим маслом, а через два дні наведіть блиск щіткою або фланелевою тканиною. Якщо ви потрапили під дощ чи мокрий сніг, відразу після повернення додому очистіть взуття від бруду — спочатку верх, потім підошву. Напхайте всередину м'якого сухого паперу, який вбере в себе вологу й убезпечить взуття від деформації. Намастіть його добре кремом відповідного кольору й сушіть подалі від джерел тепла, поклавши на бік, щоб підошва також сохла. Вранці потрібно буде лише 2–3 хв, щоб під дією щітки або фланелевої ганчірки взуття знову заблищало.

Шкіряне взуття рекомендується натирати кремом принаймні щотижня. Це потрібно не лише для відновлення його зовнішнього вигляду, а й тому, що креми містять речовини, які пом'якшують шкіру й посилюють її водонепроникність.

Щоб **лаковане взуття** влітку не злипалося, загортайте його в папір, верхню частину вряди-годи протирайте ланоліновим кремом, гліцирином або лляною олією, а для надання йому блиску послуговуйтеся м'якою тканиною, змоченою в молоці.

**Валяне і фетрове взуття** чистять жорсткою щіткою і дрібнозернистою наждачною шкіркою. Шкіряні частини обережно, щоб не забруднити фетр, змащують кремом для взуття відповідного кольору. Якщо валянки носять з калошами, то на ніч калоші треба знімати й тримати окремо, поки вони повністю не висохнуть.

**Взуття із замші** часто лисніє і набуває негарного вигляду. Для його відновлення лискучі місця треба спочатку злегка протерти дрібнозернистим наждачним папером, сухою сіллю або учнівською гумкою, а потім почистити спеціальною гумовою щіткою.

**Гумове взуття** періодично необхідно мити теплою водою і змащувати гліцирином. Ходити в ньому можна лише надворі, а не в приміщенні. Щоб ноги не пітніли, вкладайте всередину повстяні устілки, а на ноги одягайте вовняні панчохи або шкарпетки. Устілки час від часу очищайте від пилу і просушуйте. Для чищення гумового взуття в жодному разі не використовуй-

те гас, бензин, інші розчинники каучуку, а також не допускайте потрапляння на нього мастильних речовин.

І насамкінець ще одна порада. У скриньці, де зберігаються предмети догляду за взуттям, має бути кілька щіток для наведення блиску, кілька — для намащування взуття кремом, тюбики з кремом різних кольорів і безбарвного, шматки фланелевої або старої оксамитової тканини.

### 3.15. РЕМОНТ ОДЯГУ ТА БІЛИЗНИ

Пошиття одягу потребує спеціальних знань. Але ми обмежимося лише деякими порадами. Сподіваємося, вони допоможуть молодій господині оволодіти елементарними навичками шиття та лагодження одягу.

Насамперед потрібно придбати необхідні знаряддя для роботи — голки, нитки, ґудзики, ножиці, наперсток, тканину для латок та ін.

Голки для ручного шиття випускаються під номерами (від № 1 до № 12), кожний з яких визначає розмір голки за довжиною (від 35 до 80 мм) і діаметром (від 0,6 до 1,8 мм). Для кожного виду тканин найзручніше користуватися певним номером голки. Так, коли ви шиєте щось із тонкої тканини (батист, шифон, крепдешин), беріть голку № 1, із грубого сукна — голки № 11 або № 12 і т. д. Маленьку дірочку на одязині зашивайте тонкою голкою з короткою ниткою, інакше дірка може збільшитися. Машинні голки відрізняються лише за своєю товщиною і відповідно до цього мають різні номери (75, 90, 100, 110, 120). Їх також вибирають залежно від товщини тканини.

Свої номери мають і нитки для шиття (найтонша № 100 і найтовстіша № 10). Вони відповідають видові і якості тканини, з якої шують виріб.

Звикайте користуватися наперстком, це набагато полегшить шиття, захистить ваші пальці від уколів. Наперсток надівають на середній палець правої руки.

Крейда, яку використовують при розкроюванні тканини, з одного кінця має бути загострена. Замість крейди лінії розкрою можна робити тонким шматочком сухого мила (обмилком). Для зручності користування крейду або обмилком деякі господині вставляють у футляр використаної губної помади. Синтетичну тканину треба кроїти гострими підігрітими ножицями, щоб не потрібно було обкидати її.

Мірки довжини, зняті сантиметровою стрічкою, записують повністю, а обводів і ширини — у половинному розмірі. Креслення викройки складають за шириною статури і за довжиною повністю, а розкрій для обох боків виробу робиться на тканині, складеній удвоє.

Шити й латати треба на зручному для роботи місці. Не намагайтеся робити це під час руху в поїзді, автобусі, тролейбусі, автомобілі. Після виконаної роботи перевірте, чи не залишилося на кріслі, канапі, де ви сиділи, або у вашому одязі голок, шпильок, лез від бритви та інших гострих предметів. Не беріть у рот цих предметів під час приміряння одягу.

Перш ніж підшивати низ сукні або спідниці, повісьте її на плічка на кілька днів. Це дасть змогу запобігти витягуванню подолу. Ті види тканин,

які дуже «збігаються» під час прання, рекомендується попередньо замочувати в теплій воді. Після того як тканина висохне, її прасують, а вже потім пускають у виробництво.

Пришиваючи гудзики до пальта або хутряних виробів, покладіть між гудзиком і хутром чи верхньою тканиною пальта цигарковий папір. Коли гудзик буде пришитий, папір відірвіть. Для збереження зовнішнього вигляду гудзиків їх бажано відпорювати перед пранням одягу або чищенням його хімічними препаратами.

Щоб не пришивати щоразу білий комірець до шкільної форми чи іншої сукні, візьміть три кнопки, роз'єднайте їх і три нижніх частини пришійте до сукні (зісподу), а три верхніх — до коміра (дві по краях і одну посередині).

Можливості пошиття і лагодження білизни й одягу для сім'ї значно розширюються, якщо у вас є швейна машина. Швейні машини, що надходять у продаж, вважають універсальними. На них при бажанні можна не лише шити нові речі, а й перешивати старі. Отже, відпаде потреба у послугах підприємств побутового обслуговування, що дасть змогу заощадити гроші з сімейного бюджету.

Скажімо, ви хочете перелицювати поношене пальто з драпу чи іншої двобічної тканини. Для цього обережно розпоріть пальто в такій послідовності: спочатку відріжте гудзики й відпоріть підкладку рукавів біля пройми, потім підкладку біля бортів, плечових і бокових швів. Відпоровши підкладку біля бортів, розпоріть рукави у проймах, підшивку, плечові й бокові шви. З лицьового боку розпоріть петлі на переді та підборті. Зісподу переду відпоріть мішковину кишень, а з лицьового боку — обшиття та нагрудну кишеню. Після цього розпоріть діагональні бортові шви, нагрудні виточки і середній шов на спині. Останніми розпорюють окремі деталі пальта — рукави, комір, клапани кишень тощо.

Відпороті деталі чистять і прасують з лицьового боку, стежачи за тим, щоб тканина не розтягнулася. Після цього деталі комплектують і приступають до пошиття пальта.

Так само перелицюють піджак, жакет, спідницю, сукню.

Це лише один з прикладів того, як з допомогою швейної машини речі, що відслужили свій термін або вийшли з моди, можна знову зробити корисними. Варто лише кожному виявити кмітливість і винахідливість.

Щоб швейна машина була справною, її потрібно доглядати: тримати в чистоті, систематично змащувати спеціальним машинним маслом окремі деталі. Як правило, доглянуті швейні машини слугують сім'ям десятки років і переходять від покоління до покоління.



### Запитання і завдання

1. Коли і ким уперше було винайдено мило? 2. Що ви знаєте про історію прання в різні історичні періоди розвитку цивілізації? 3. Як правильно підключити пральну машину? 4. Поясніть, які дії необхідно виконати перед початком прання. 5. Як правильно сушити білизну, виготовлену з різних тканин? 6. Які правила прасування білизни? 7. Поясніть причини пожовтіння та знебарвлення тканин. 8. Як правильно доглядати за виробами з хутра? 9. Чим відрізняється зберігання виробів з хутра від іншого верхнього одягу? 10. Які вимоги до збері-

гання взуття необхідно знати, щоб подовжити термін його використання? 11. Чи умієте ви виконувати дрібний ремонт одягу? Чи вдається вам завдяки цьому заощадити кошти з сімейного бюджету? 12. Чи знаєте ви, як видалити плями різного походження з вашого одягу? Розкажіть про це докладніше.

### 3.16. КУХНЯ ТА ОБЛАДНАННЯ ЇЇ

Енергетичним центром, здатним створювати нам безліч проблем або приносити радість, є кухня, а найважливішим її елементом — плита. Якщо ваша плита стоїть під вікном — фен-шуй радить переставити її, інакше енергія вогню зникатиме через вікно. Якщо пересунути неможливо, повісьте на віконні рами вазони з кімнатними рослинами чи помістіть поряд дерев'яне начиння.

Плита повинна бути добре освітлена, важливо, щоб на неї чи на те, що на ній вариться, потрапляло досить природного світла. Якщо це неможливо забезпечити, повісьте на кухні дзеркало, щоб воно відбивало денне світло на їжу.

Щоденне харчування родини, яка складається з осіб різної статі, різного віку і режиму дня, — справа дуже складна. Так, дитина дошкільного віку і підліток 12 – 14 років, дорослі, що працюють фізично й розумово, потребують різного раціону. Знову ж таки інакше треба харчуватися вагітній жінці або молодій матері, що годує дитину груддю. У багатьох родинах є особи похилого віку, їх раціон для підтримання здоров'я і збереження доброго фізичного стану організму потребує і уваги, і певних знань.

Організація щоденного харчування в сім'ї, приготування їжі лежить на плечах господарки. Робота за межами дому, зусилля із забезпечення родини продуктами, їх зберігання і переробки на страви — дуже обтяжує і втомлює усіх жінок. Труднощі зростають, коли молода господарка не намагається правильно організувати роботу. Найзагальнішою ознакою доброї організації праці є вміння за найменших зусиль у найкоротший час зробити якнайбільше.

Діяльність, пов'язана з організацією постачання продуктами і приготування їжі, — з-поміж усіх домашніх робіт забирає найбільше часу і день у день повторюється. Тому й треба їй присвятити найбільше уваги, щоб це заняття не було для жінки, що працює, тягарем. У суботні та недільні дні жінка, що працює, повинна знайти якийсь резерв часу — не для закінчення недоробленого, а на справжній відпочинок, розваги, заняття з дітьми, прогулянку та ін.

Поліпшити домашнє становище жінки можна, змінивши господарювання, що ведеться на старих засадах. З усіх домашніх витрат на перше місце треба поставити витрати на придбання відповідного кухонного посуду, знаряддя і пристроїв, що полегшують працю, а також звільнити приміщення кухні від усього зайвого, створити тут відповідне робоче місце і забезпечити його усім необхідним.

Харчування сім'ї потребує точно продуманого плану. Плановість харчування — це і раціональне постачання всього необхідного і, крім того, основа правильного витрачання грошей, асигнованих на їжу, основа розумних за-

купівель, ощадливості у витрачанні сировини, а також часу, якого в нас так мало.

Необхідною передумовою поліпшення організації домашнього господарства є залучення усіх членів родини до робіт, пов'язаних з купівлею продуктів, приготуванням їжі, прибиранням на кухні.

Значну полегкість принесе також уміле застосування напівфабрикатів і готових виробів харчової промисловості.

Проектувальники і будівельники добре знають, що кухня є робочим місцем господарки, яка перебуває там щодня по кілька годин. Метраж цього приміщення і обладнання його найнеобхіднішими предметами і пристроями, а також освітлення, вентиляція, розташування меблів і розміщення речей впливають на вправність виконання робіт на кухні. Від усього цього великою мірою залежить, скільки часу жінка, що працює, має перебувати на кухні.

**Види кухонь.** Кухня — одне з основних приміщень квартири і садибного будинку. У ній готують їжу, консервують овочі і фрукти, ремонтують і прасують одяг і білизну, виконують інші роботи. У сільській кухні, крім того, нерідко готують їжу для домашніх тварин, переробляють молочні і м'ясні продукти, майструють, перуть.

Господині та інші члени родини проводять багато часу в кухні. Тому від правильного обладнання і благоустрою її великою мірою залежать зручності домашньої роботи і відпочинку мешканців, комфорт житла в цілому.

Розрізняють робочу кухню (просто кухню) і кухню-їдальню.

**Робоча кухня** слугує для приготування їжі і виконання деяких господарських робіт (шиття, прасування одягу та ін.). Її влаштовують у великих квартирах і в садибних будинках. Якщо в робочій кухні поставити обідній стіл, вона перетвориться у кухню-їдальню.

**Кухню-їдальню** влаштовують, як правило, в одно-двокімнатних квартирах і в садибних будинках, розрахованих на проживання 2 – 4 осіб. У квартирі і в садибному будинку на 5 – 8 осіб у кухні не завжди є можливість розмістити обідній стіл відповідного розміру. У таких випадках вся сім'я обідає в загальній кімнаті. Однак і при цьому в кухні обладнують невеликий обідній стіл на 2 – 3 особи для сніданків, обідів, вечері окремих членів родини в різний час.

У сучасних будинках квартирної типу кухні обладнані водопроводом, каналізацією, газо- й електропостачанням. Садибні будинки часто не мають інженерного обладнання.

Важливо правильно спланувати це приміщення. Між кухнею у міській і сільській квартирах існує відмінність. Причина її насамперед полягає у самому характері ведення господарства у місті і в селі. Тут маємо розрізняти умови, в яких доводиться працювати сільським господарям, адже одна справа — будинок з повним благоустроєм, і зовсім інша, якщо кухня не має інженерного обладнання. Сьогодні ще не рідкість кухні, де немає водопроводу, каналізації, а їжу готують на плитах на твердому паливі. Однак люди мають харчуватися вчасно і якісно, не залежно від того, на якій плиті готується їжа. Просто необхідно виходити з конкретних ситуацій і обладнати кухню так, щоб було зручно господині. Якщо у сільській місцевості є газ, водопровід, то кухні навіть у сільських садибних будинках мало чим відрізня-

ються від міських. Хіба що величиною площі. А щодо обладнання вони практично ідентичні.

Як же обладнати кухню в садибному будинку без водопроводу і каналізації з плитою на твердому паливі? Насамперед вона потребує більшої площі. На початку робочої лінії звичайно влаштовують шафу для зберігання продуктів і холодильник. Вузол попередньої підготовки, розбирання і миття продуктів обладнують баком на 2 – 4 відра для зберігання води, який разом з мийкою ставлять у нижнє відділення столу і прикривають висувною кришкою. Поряд з баком має бути відділення для чистих відер, в яких носять воду з криниці. Далі розташовують вузол підготовки страв — стіл-шафу і навісну шафу. Останню призначено для кухонного і столового посуду. Наступним елементом робочої лінії є плита на твердому паливі з казаном для нагрівання води. Між плитою і столом-шафою має бути вільний простір. У разі газифікації будинку плиту на твердому паливі замінюють на газову плиту, безпосередньо над нею влаштовують витяжний зонт. Незважаючи на безсумнівну перевагу сучасних плит, у багатьох домівках влаштовують варисту піч. Коли вона є, то робоча лінія приготування їжі повинна мати у своєму складі шафу для продуктів, холодильник, столи-шафи для початкової обробки продуктів і приготування страв. Біля печі влаштовують обідній куточок. Обідній стіл можна вкрити лляною скатертиною. Розташували стіл з лавами ближче до стіни, ви створите у кухні затишний куточок, де приємно зібратися ввечері після роботи усією родиною. Лави причепуріть смугастими налавниками, стіни над ними — смугастими або орнаментованими килимками. Вони можуть бути найяскравіших кольорів.

При обладнанні кухні необхідно пам'ятати, що тут також зберігається більшість продуктів. Тому меблі мають бути підібрані й розставлені таким чином, щоб можна було легко, в одному напрямі розміщувати продукти після принесення їх з крамниці. Отже, дуже важливо знайти місце для зберігання продуктів, тобто місце для шафи-комірчки і холодильника.

У кожній кухні основними є такі кухонні предмети:

- плита (газова, електрична або опалювана вугіллям);
- кухонна раковина;
- холодильник.

**Робоча лінія на кухні.** Приготування їжі є своєрідним технологічним процесом, до складу якого входять такі основні операції: зберігання, підготовка продуктів (чищення овочів, обробка м'яса, риби тощо), миття продуктів, готування страв (нарізування овочів і м'яса, заправка в каструлі, замішування тіста та ін.), термічна обробка, роздавання готових страв, миття посуду, прибирання кухонних відходів.

Увесь процес приготування їжі відбувається на трьох рівнях. Перший рівень — робоча площина: верхні кришки столів-тумб, тумби під мийку, кухонної плити. На робочій площині здійснюється процес приготування їжі на всіх його стадіях. Причому він не відбувається в одному місці: починається від місця зберігання продуктів, далі через стіл для їх підготовки до місця миття і підготовки страв до плити.



Робочі площини обладнання повинні становити одну безперервну робочу лінію, яка давала б змогу плавно і без перешкод виконувати усі кухонні роботи.

Усі предмети, необхідні для приготування їжі, розміщують у шафах і на полицях нижче або вище від робочої площини (другий і третій рівні).

### **3.17. ЕЛЕКТРОПОБУТОВА ТЕХНІКА. ВИДИ КУХОННОГО ЕЛЕКТРООБЛАДНАННЯ ТА ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ**

Спеціалісти підрахували: в родині з чотирьох осіб на хатню роботу витрачається 7 – 8 год. Застосування ж побутової електротехніки скорочує цей час у 4 – 5 разів.

Сучасну кухню не можна уявити без *холодильника* і морозильної камери. Він призначений для зберігання харчових продуктів, а також для готування харчового льоду і збереження заморожених продуктів у низькотемпературному відділенні. Холодильник потрібно встановлювати в кухонних приміщеннях і експлуатувати відповідно до правил.

Як же найкраще зберігати продукти у холодильнику?

Найнижча температура (мінус 10 – 14 °С) — у випарнику. Там місце замороженим продуктам (рибі, м'ясу). Безпосередньо під випарником добре зберігати парне м'ясо, свіжу рибу. На середніх полицях (температура там плюс 2 – 3 °С) можна розташувати молочні, гастрономічні вироби, готові страви. Овочі і фрукти найкраще зберігати внизу, де температура плюс 4 – 6 °С.

Гратчасті полиці не варто нічим застилати. Продукти складайте на них не дуже щільно, бо через це може порушитися циркуляція повітря в холодильнику: під випарником утвориться надто низька температура, внизу, навпаки, надміру підвищиться.

Не можна ставити в холодильник гарячі продукти, часто, без потреби, відчиняти дверці і тривалий час тримати їх незачиненими. Збільшене надходження тепла подовжує час роботи компресора (а отже, витрачається більше електроенергії).

І все ж навіть у холодильнику продукти не можна тримати довго. Морожене м'ясо не псується в ньому 8 – 10 діб, м'ясні напівфабрикати — протягом 2 діб. Рибу морожену можна зберігати в холодильнику 8 – 10 діб, свіжу — 3 доби, яйця — не більше місяця, молоко, вершки — 1 – 2 діб, сметану, сир — 5 – 10 діб, вершкове масло — до трьох тижнів, фрукти — не більш як 8 діб.

Час від часу холодильник потрібно розморожувати. Для цього його необхідно вимкнути і через 2 – 3 год, коли іній відтане, вийняти продукти і витерти випарник. Користуватися ножом чи іншими гострими предметами для знімання намерзання неприпустимо, щоб не пошкодити випарник. Після розмороження стінки і полиці холодильника промивають теплою водою з содою (чайна ложка соди на 1 літр води) і насухо протирають чистою м'якою полотниною. Особливо ретельно рекомендується промивати місця поблизу ущільнювальної гуми на дверцятах.

Отже, систематичний догляд за холодильником не тільки подовжує термін його експлуатації, забезпечує повсякденну свіжість продуктів, не дає їм набути неприємного запаху, а й значно заощаджує електроенергію.

Зрозуміло, що у процесі роботи трапляються і дрібні поломки, пошкодження, які можна усунути самостійно, без втручання майстра. Наприклад, порушення контакту електромережі, деренчання. Останній недолік можна усунути, змастивши пружину, підвіски маслом або закріпивши нещільно встановлені у шафі полиці.

На користь *електрочайника* агітувати не варто. Він добре відомий у кожному домі. Оскільки електричні чайники сьогодні представлені в торгівлі досить широко і буває важко спинитися на якомусь одному з них, радимо при купівлі звертати увагу на такі їх важливі технічні параметри: об'єм, потужність, швидкість закипання. Насамперед має вирішити, який саме чайник потрібен: великий чи маленький? Випускають чайники об'ємом від 0,8 до 2,0 л. Найбільш поширені моделі — на 1,5 – 1,7 л. Чим більший об'єм, тим більше енергії він споживає, а отже, тим вища його потужність. Середня потужність електрочайника перебуває в межах від 1000 Вт (для 1,0 л) до 2200 Вт (для 2,0 л).

Сучасний чайник вимикається автоматично після закипання або в разі відсутності в ньому води. Є електрочайники з функцією підігрівання не до 100 °С, а до заданої температури, або з постійним підтриманням потрібної температури в режимі термостату, а також моделі, в яких закипання супроводиться сигналом.

Деякі електрочайники мають скляний або металевий корпус. Останніми роками розроблено маленькі (0,8 – 1,2 л) чайники «швидкого закипання». На них встановлений покритий тефлоном нагрівач гідролізного типу, який ефективніший від звичайного. Але якщо у стандартний чайник налити менше води, він також закипить набагато швидше. Перевага — 1,5 – 2 хв.

Купуючи обрану модель, обов'язково потрібно переконатися, що чайник встановлюється на підставку легко, без труднощів. Шнур має бути достатньо довгим, а його розміщення не повинно заважати, коли потрібно зняти чайник з підставки.

Компанії-виробники приділяють багато уваги конструкціям нагрівального елемента. Для заохочення покупців використовують різні технічні новинки і спеціальне покриття, що уповільнює утворення накипу і підвищує надійність чайника.

Для подовження терміну служби електрочайника необхідно стежити, щоб під час підігрівання води трубчастий електронагрівник у ньому був завжди повністю покритий водою. Інакше він швидко псуватиметься.

Кілька разів на рік електронагрівник необхідно очищати від накипу. Це роблять так: у чайник наливають стільки оцту, щоб він повністю вкрив нагрівник, і вмикають на 10 – 15 хв. Потім нагрівник витирають полотняною, оцет виливають, а чайник добре споліскують водою. Є також спеціальні засоби, що знімають накип.

Трудомісткість багатьох кухонних процесів можна зменшити завдяки використанню *електричного кухонного комбайна*. Адже він допоможе нашіткувати овочі, замісити тісто для пиріжків, збити крем для іменинного торту. І все це швидко, і все вправно. І вам не доведеться відмовлятися від тієї чи іншої страви тільки тому, що приготування її забирає багато дорогоцінного часу. Маючи кухонний комбайн, можна відмовитися, наприклад, від міксера.

Сьогодні *електрична соковижималка* уже не новина. Особливо вона незамінна у сільській місцевості, де завжди у всяку пору року багато овочів і фруктів. Економію часу вона дає величезну. А крім того, соки, одержані з допомогою соковижималки, дуже корисні. Склянка соку щодня сприятиме запобіганню багатьом захворюванням.

Соковижималка дуже проста за своєю конструкцією, оволодіти правилами роботи на ній нескладно, проте завжди потрібно дотримуватися їх.

Закладати порізані овочі і фрукти в апарат можна лише після вмикання його на холостий хід, коли оберти будуть нормальними. Кісточки, черешки і тверді частини фруктів, а також цедру лимона, апельсина видаліть. Укладаючи напівфабрикати у соковижималку, не натискуйте на них пальцями, оскільки результат буде зовсім небажаним — збільшиться кількість соку не в склянці, а у відходах.

Щоразу після використання окремі частини приладу треба промити теплою водою, стежачи, щоб вода не потрапила в нижню частину корпусу і диск, що приводить у дію соковижималку.

Отже, друзів і помічників у вигляді електричних приладів з кожним днем ми маємо дедалі більше, але потрібно бути уважними до них. Йдеться не лише про подовження часу роботи цих приладів, а й про нашу безпеку.

Не можна залишати жоден з електроприладів без нагляду. Збираючись усунути пошкодження, потрібно насамперед вимкнути прилади з електромережі. Усі види ремонту, під час якого прилади перебувають під напругою, може робити лише спеціаліст.

Тримати електроприлади необхідно у сухому місці, запобігаючи їх струшуванню. Щоб не пошкодити шнур, треба згорнути його в коло, а не в довгий моток. Вмикаючи праску, чайник, комбайн, спочатку треба підключити до них шнур, і лише після цього вмикати штепсельну вилку в розетку.

Вмикаючи прилад, не треба тягнути за шнур. Не можна торкатися ввімкнених електроприладів вологими руками, щоб не вдарило струмом.

Велика небезпека існує, якщо, наприклад, стоячи на мокрій підлозі, ви хочете перевірити ступінь нагрівання води у ванні чи мисці, в яку занурено електрокип'ятильник.

### 3.18. ПОСУД

Звичайно, розглянуті вище домашні роботи забирають багато часу і сил, однак ми виконуємо їх лише епізодично. А мити й чистити посуд і кухонне начиння доводиться постійно, по кілька разів на день. На жаль, у наш побут ще недостатньо широко увійшли механізми, які полегшують цю нудну й непривабливу працю, основний тягар якої лягає на плечі жінок.

Щоб менше часу витратити на догляд за посудом, необхідно раціонально розмістити кухонне обладнання. Зручно, коли над мийкою встановлено шафу-сушарку або металеву сушарку, поряд на стіні підвішено невелику полицю із спеціальними мийними засобами, щітками й мочалками, а також рушники: для посуду, виделок, ложок, ножів і обов'язково для рук. Під мийкою зазвичай ставлять відро з кришкою для харчових відходів.

Ось кілька порад щодо миття посуду й кухонного начиння.

Рекомендується час від часу, приблизно раз на місяць, влаштовувати «лазню» каstrулям, сковородам, казанкам. Зробити це нескладно, але ефективність дуже велика. Бачок, таз, відро або велику каstrулю (виварку) наповнюють водою і ставлять на вогонь. У воду кладуть попередньо настругане мило, пральну соду (не порошок!), силікатний клей, порошок «Персоль» у таких співвідношеннях: на 1 відро води 1 брусок господарського мила, 500 г кальцинованої соди, 100 г клею і 1 пакет «Персолі». Ще раз застерігаємо: нізащо не користуйтеся пральним порошком. Коли всі компоненти розчиняться, в цю суміш опускають спочатку емальовані каstrулі, кришки до них, миски, кварта, а потім — казанки, сковороди та інший металевий посуд, крім алюмінієвого. Після кип'ятіння протягом 10 – 15 хв, посуд обережно виймають і старанно промивають спершу теплою, а потім холодною водою. У такій суміші (окремо від посуду) можна прокип'ятити і дерев'яне начиння — дошки, молоток, сікач, ложки тощо. Чавунні казанки й сковороди після цієї процедури протирають дротяною щіткою або наждачним папером.

Візьміть собі за правило не складати використаний посуд, мийте його відразу ж після користування. Вже через 2–3 год залишки їжі висихають, і посуд доводиться чистити і шкребти, тому він скоріше зношується і втрачає свою привабливість. Це стосується м'ясорубок, качалок, сікачів та інших предметів. Від чистоти посуду й кухонного начиння залежить не лише їхній зовнішній вигляд, а й здоров'я всієї сім'ї. Забруднений посуд — одне з небезпечних джерел інфекційних захворювань.

І ще одна порада. Посуд, забруднений жиром, оселедцем, сметаною тощо, не складайте на купу, бо так він забруднюється ще більше. Мийте кожний предмет окремо під цівкою гарячою води щіточкою, шматком полотна або старою капроною панчохою, всередину якої покладіть шматочок дитячого або банного мила. Після цього добре промийте теплою, а потім холодною водою.

Якщо у квартирі немає гарячої води централізованого постачання, вийти із становища можна так. Приготуйте тази, в один налийте гарячої води, покладіть туди трохи харчової соди, господарського мила або спеціального хімічного засобу і мийте в ньому посуд, а другий таз наповніть теплою водою для його полоскання. Після першого полоскання теплу воду вилийте, налейте в таз холодної води і ще прополощіть посуд. Після цього його ставлять у сушарку або витирають сухим рушником.

Оскільки посуд виробляється з різних матеріалів, необхідно знати деякі особливості кожного з них, щоб враховувати їх при чищенні й митті посуду, а частково і під час приготування їжі.

Розрізняють посуд металевий, керамічний, скляний, пластмасовий.

**Металевий посуд** виробляють з алюмінію, сталі, чавуну, латуні, мельхіору та деяких інших сплавів.

*Алюмінієвий посуд* є одним з найпоширеніших. Він термічно стійкий (температура його плавлення 658 °С), не боїться різких температурних коливань, їжа, приготовлена в цьому посуді, не втрачає свого кольору, запаху і смаку.

Однак останнім часом у засобах масової інформації, спочатку зарубіжних, а потім і наших вітчизняних, з'явилися повідомлення про шкідливість використання алюмінієвого посуду як джерела підвищеного надходження алюмінію в організм людини з їжею. Доведено, що алюміній поглинається головним мозком, тож, за припущеннями науковців, цей хімічний елемент призводить до таких серйозних його уражень, як хвороби Альцгеймера, Паркінсона, синдром Дауна. У тих, хто страждає на хронічні захворювання, і в людей похилого віку розм'якшення кісток пов'язують з поглинанням алюмінію. Заслуговує на увагу й таке спостереження: алюміній виділяється через нирки, тому при зниженні їхньої функції можливе його накопичення, що спричинює захворювання нервової системи. Групу ризику становлять і недоношені діти, які чутливіші до надлишку алюмінію, ніж діти з нормальним періодом допологового розвитку.

У зв'язку з цим учені-медики наполягають на необхідності поступового вилучення з ужитку алюмінієвого посуду й заміні його посудом із нержавіючої сталі та емальованим, як це вже практикується в деяких країнах світу. А тим багатьом нашим співвітчизникам, які через матеріальну скруту не можуть дозволити собі цього, відомий учений у галузі проблем харчування професор В.І. Смоляр радить дотримуватися таких правил:

1. Після приготування їжі не можна тримати її довго в алюмінієвому посуді, краще перекласти в посуд з іншого матеріалу. Особливо це стосується харчових продуктів з кислими й лужними властивостями.

2. Готуючи страви в алюмінієвому посуді, зважайте на рівень їхньої кислотності чи лужності, який визначається показником рН. За даними наукових досліджень, кисле середовище (рН 3) не впливає на перехід алюмінію у воду, а якщо кип'ятити рідину, що має показник рН 9 (лужне середовище), протягом 30 хв, то вихід алюмінію з посуду в рідину підвищується на 25 %.

3. Алюмінієвий посуд не можна чистити твердими порошками й металевими щітками, а також застосовувати для цього кислоти та луг. Порушена внаслідок такого чищення поверхня посуду може призвести до посиленого виділення дрібних частинок алюмінію в харчові продукти.

*Сталевий посуд* буває емальованим, оцинкованим і луженим.

*Емальованому* посудові властива хімічна стійкість проти органічних кислот, солей, мила, лужних речовин. Він гігієнічний, легко миється, придатний не лише для приготування їжі, а й для тривалого її зберігання. Але якщо про цей посуд не дбати, він слугуватиме недовго. Ось кілька порад щодо догляду за ним.

Перш ніж користуватися новим емальованим посудом, наповніть його водою і поставте на слабкий вогонь. Коли вода закипить, вогонь погасіть, але воду не виливайте до повного її охолодження. Така нескладна процедура зміцнить емаль і подовжить термін користування посудом.

В емальованому посуді не можна готувати другі страви, особливо каші, бо вони часто пригорають і можуть зіпсувати емаль. Якщо до дна каструлі прилипла їжа, налейте в неї трохи води, всипте жменю солі або 2 чайних ложки соди і поставте на вогонь на 20 – 30 хв. Потім воду вилийте і потріть дно жорсткою ганчіркою або віхтем.

Емальовані каструлі й миски не можна ставити в гарячу духовку: від високої температури емаль може потріскатися і потрапити до їжі. З цієї самої причини не рекомендується в гарячий емальований посуд наливати холодну воду і навпаки, в холодний посуд — кип'яток.

Миють емальований посуд гарячою водою з милом, а чистять — сумішшю крейди з глиною. Вживати хімічні препарати небажано.

*Оцинкований посуд* непридатний для приготування їжі й кип'ятіння води для пиття: солі цинку, що утворюються при цьому, можуть шкідливо позначитися на здоров'ї людини. У ньому не можна також консервувати продукти (солити гриби, квасити капусту тощо). Найчастіше цей вид посуду використовують для зберігання води (відра), гасу (бідони), а також для прання (тази, ночви) та кип'ятіння білизни (бачки, відра). Чистять оцинкований посуд подрібненою крейдою, зволженим водою деревним попелом, але найкраще — листками капусти.

*Луджений* сталевий посуд трапляється тепер рідко, очевидно через обмежені можливості його практичного застосування. У такому посуді не варто кип'ятити воду, оскільки він надає їй гострого присмаку, а також псує колір і смак чаю. Луджений посуд не можна чистити твердими порошками.

Посуд з *нержавіючої сталі* використовують здебільшого для приготування рідких страв, кави, чаю, а також для тривалого зберігання харчових продуктів. Вигідний цей посуд ще й тим, що він не боїться різких коливань температури, не псує смаку їжі. Чистять і миють нержавіючий сталевий посуд так само, як і посуд з інших металів.

*Чавунний посуд* використовують в основному для смажіння і тушкування. Виготовляється з чистого чавуну без покриття і з покриттям склоемаллю. Чавунний чорний посуд має шорстку поверхню і потребує уважного догляду, інакше на ньому починається корозія, яка хоч і не шкодить здоров'ю, але псує смак і колір страв. Щоб запобігти корозії, чавунні казанки протирають оливковою олією. Чавунний емальований посуд стійкий проти дії органічних кислот, солей, мила, лужних речовин. Посуд з пошкодженою емаллю використовувати для приготування їжі не рекомендується. Чистять і миють чавунний емальований посуд звичайним способом.

*Латунний посуд* належить до малопоширених, хоч він довговічніший від алюмінієвого та емальованого. Використовується здебільшого для кип'ятіння води, варіння джемів, повидла, конфітурів. Дуже чутливий до дії органічних кислот, молока, масла та багатьох інших харчових продуктів. Тому посуд, призначений для кип'ятіння питної води й приготування їжі, обов'язково лудять із внутрішнього боку оловом. Виняток становлять тази для варення, які не лудять, бо висока концентрація цукру в ньому перешкоджає органічним кислотам ягід і фруктів роз'їдати латунь. Деякі кухонні вироби з латуні покривають нікелем та хромом.

Чистять латунні вироби, в тому числі нікельовані й хромовані, сухим порошком крейди. Якщо ж вони дуже занедбані, їх потрібно добре потерти вовняною ганчіркою, вмоченою у нашатирний спирт.

*Мельхіоровий і нейзильберовий* посуд використовують головним чином для сервірування столу. Виробляють зі сплавів нікелю й міді (мельхіор) або міді й цинку (нейзильбер), які покривають сріблом чи нікелем. Обидва ці сплави вирізняються пластичністю і міцністю.

У разі частого використання мельхіорового чи нейзильберового посуду його миють раз на 7 – 10 днів у мильній воді з невеликою кількістю 10%-го нашатирного спирту. Для полірування мельхіорових предметів, покритих сріблом, застосовують суміш мила й чистої подрібненої крейди (у співвідношенні 1 : 1). Рецепт її приготування такий: розчиняють мило в теплій воді, насипають туди крейду і розмішують до густої однорідної маси, якою і полірують вироби. Після цього їх витирають сухою ганчіркою.

**Керамічний посуд** виготовляють методом спікання природної глини, а також деяких мінеральних сумішей. Здебільшого його обробляють (декорують) спеціальними керамічними фарбами. Основними видами керамічного посуду є фарфоровий, фаянсовий, майоліковий та гончарний.

*Фарфоровий посуд* покривають тонким шаром блискучої твердої і стійкої проти кислот глазури, що передбачає дбайливе ставлення до нього. Щоб запобігти обдиранню на тарілках з фарфору малюнків, між ними при упакуванні укладають паперові серветки, а під час миття складають низькими купками з урахуванням однакового призначення. Миють фарфоровий посуд теплим мильним розчином з додаванням нашатирного спирту (1 чайна ложка на 1 л води).

*Фаянсовий посуд* значно легший від фарфорового й поступається йому міцністю. Найдовше слугують такі фаянсові кухонні вироби, як миски, глечики, банки для крупів, діжечки для смальцю, діжечки для соління овочів тощо.

Фаянсовий посуд з малюнком рекомендується мити теплою водою з дитячим або банним милом. У жодному разі такий посуд не можна мити гарячою водою з содою: від соди тьмяніє малюнок, а від гарячої води псується глазур.

Чистять фаянсовий посуд так само, як і фарфоровий.

*Майоліковий посуд* виробляють з кольорової випаленої глини, покритої поливою. Використовують найчастіше у вигляді глечиків, хлібниць, масничок, цукорниць, ваз для квітів, попільничок, а також декоративних виробів, якими оздоблюють стіни кухні, дачі тощо.

Забруднені вироби з майоліки добре миються теплою водою, в яку треба додати трохи гашеного вапна. Після цього їх прополіскують чистою водою.

*Гончарний посуд* здавна широко застосовується в Україні як для приготування їжі (горщики, макітри, ринки), так і для її зберігання і подавання (миски, чашки, глечики тощо). Він має пористий кольоровий черепок (землисточорний, жовтий або коричнево-червоний). Здебільшого покривається поливою із внутрішнього боку. Горщики, макітри й глечики виробляються без поливи.

Миють гончарний посуд чистою водою без усяких домішок, спочатку гарячою, а потім холодною. Сушать посуд, як правило, надворі на кілках або штахетах тину.

Гончарний посуд недовговічний, від високої температури він швидко тріскається. Однак горщик з тріщинами не варто викидати, він ще довго може служити, якщо скрутити його вздовж верхнього пругу залізним дротом.

Зверніть увагу на таке застереження. До складу поливи, якою покривають гончарний посуд, входить свинець, який легко вступає в реакцію з оцтовою кислотою й лужними речовинами. Тому в полив'яному посуді не можна довго зберігати кислі й лужні харчові продукти.

**Скляний посуд** виробляють двома способами: видуванням і пресуванням у чавунних або сталевих формах. Видувний посуд, як правило, має тонкі стінки, тому з ним треба поводитись обережно. Пресований посуд виробляють із безбарвного, кольорового скла і в незначній кількості — із кришталю. Він товстіший і міцніший.

Крім того, існує кухонний пресований посуд із жаротривкого скла, який використовують для приготування їжі. Цей посуд гігієнічніший, ніж металевий; він довго зберігає тепло, не дає жодних сторонніх присмаків і запахів. Однак, послуговуючись ним, необхідно дотримуватися деяких застережних правил. Посуд із жаротривкого скла не можна ставити на відкритий вогонь: між полум'ям і дном посуду обов'язково треба прокласти металеву сітку. Не рекомендується ставити його в гарячому стані на мокру холодну поверхню, бо жаротривке скло від такого перепаду температури тріскається.

Скляний посуд мийть щіткою, ганчіркою або віхтем. Для його очищення не можна застосовувати пісок, металеві щітки тощо. Для миття виробів з вузьким горлом (пляшок, графінів) використовують спеціальні щітки («йоржі»). Щоб добре вимити дуже забруднений скляний посуд, особливо після олії, гасу, сметани, молока, треба заповнити посудину до половини подрібненою ячною шкаралупою, дрібними клаптиками газетного паперу, лущинням картоплі, залити теплою водою (не вщерть), побовтати деякий час, а потім усе це вилити. Прополоскавши кілька разів посудину теплою водою, вона буде цілком чистою. Досить ефективним засобом миття забрудненого скляного посуду є свіжа кропива. Зірвіть 2 – 3 стебла кропиви з листям, складіть її так, щоб вона повністю увійшла у пляшку чи банку, залийте теплою водою і з допомогою «йоржа» коловими рухами добре потріть стінки посудини. Після цього використану кропиву витягніть і прополощіть посудину теплою водою. Кришталевий посуд, як і інші вироби з кришталю, не можна мити гарячою водою, від цього кришталю тьмяніє, втрачає блиск. Такий посуд добре відмивається теплою і навіть холодною водою.

**Пластмасовий посуд** дедалі ширше входить у сімейний побут. Він легкий, міцний, має гарний зовнішній вигляд, легко миється. Виробляють його в основному із поліетилену високого тиску. Однак при всіх позитивних характеристиках цей вид посуду має і свої вади. Посуд із поліетилену деформується вже при температурі 100 °С, а з органічного скла та полістиролу — при 70 – 75 °С. Тому пластмасовий посуд придатний насамперед для прання та миття начиння, а також приготування і нетривалого зберігання холодних страв.

Пластмасовий посуд, на якому є застереження «Для нехарчових продуктів» і «Для технічних цілей», не можна використовувати для зберігання питної води, вина, олії тощо. Так само не можна в посуді з написом «Для сипучих речовин» зберігати сметану, масло, молоко, інші рідкі продукти. Мийть



пластмасові вироби теплою водою з милом, а дуже забруднені — з допомогою рідких мийних препаратів м'якої дії.

Крім посуду, у повсякденному житті широко використовуються целофанові пакети. У них можна класти і зберігати харчові продукти. Проте треба бути обережним із саморобними пакетами, які нерідко продають на ринках. Замість целофану матеріалом для них слугує плівка для покриття теплиць і парників, мішки від добрив та отрутохімікатів. Не купуйте таких пакетів, бо це шкідливо для здоров'я. Користуйтеся лише целофановими пакетами фабричного виробництва.

І на завершення ще кілька порад. Після того як ви вимили, висушили або витерли посуд, поставте всі предмети на свої місця — у кухонні шафи, сервант тощо. Відділіть ножі від виделок та ложок і зберігайте їх окремо, бо, стикаючись з тупими предметами, ножі швидко затуплюються.

Якщо під час миття посуду чашка чи тарілка розбилася, не поспішайте викидати черепки, а уважно подивіться, чи не можна склеїти пошкоджений предмет, використавши для цього готовий клей БФ-2 або ПВА. Надтріснуту фарфорову тарілку покладіть у каструлю з молоком і поставте її на маленький вогонь. Через 45 хв кип'ятіння в молоці тріщина на тарілці зникне.

Для видалення накипу з чайника або каструлі застосовують оцет, розведений у воді (3–5 столових ложок на 1 л води). Воду кип'ятять 1–1,5 год, після чого посуд ретельно миють чистою водою.

Закінчуючи прибирання кухні, виперіть з милом ганчірки, якими мили посуд, помийте щітки, віхті, раковину, витріть вологою ганчіркою робочий стіл, звільніть відро для сміття, помийте підлогу на кухні. Лише після цього до вас прийдуть спокій і задоволення.



### **Запитання і завдання**

---

---

1. Які види кухонь розрізняють на сучасному етапі? 2. Чим відрізняється облаштування кухні у міській квартирі і сільському садибному будинку? 3. Які робочі вузли виділяють у робочій лінії приготування страв? Назвіть і поясніть їх призначення. 4. Які основні електроприлади полегшують роботу на кухні? Назвіть та дайте характеристику їх. 5. Назвіть загальні вимоги щодо користування кухонними електроприладами. 6. Охарактеризуйте види кухонного посуду і правила користування ними. 7. У чому полягають основні вимоги щодо догляду за кухонним посудом, який виготовлено з різних матеріалів?



## Розділ IV

---

# ЕКОНОМІКА ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА



### 4.1. ВИДИ ПРИБУТКІВ: ТРУДОВІ ТА ПРИБУТКИ ВІД ВЛАСНОСТІ

успільний продукт, призначений для задоволення суспільних та власних потреб, підлягає розподілу. Продукт надходить у споживання тільки після розподілу та подальшого його обміну. Частина продукту повертається у виробництво з метою його безперервного розвитку. Друга частина іде на задоволення потреб трудящих.

*Грошові прибутки* — це сума грошових коштів, отриманих за певний період часу і призначених для придбання матеріальних благ і послуг з метою задоволення власних потреб. Оскільки в умовах ринкової економіки значна частина споживчих благ і послуг реалізується як товари, грошовим прибуткам належить виняткова роль у формуванні життєвого рівня населення, який, у свою чергу, визначається рівнем споживання матеріальних і духовних благ.

Сучасна економічна наука виділяє *три головних джерела грошових прибутків*:

- 1) прибутки від власності (прибуток, відсоток і рента);
- 2) прибутки від трудової діяльності (заробітна плата);
- 3) трансферні доходи (виплати соціальної сфери — допомоги по безробіттю, пенсії, стипендії тощо і допомоги, які надаються найбільш біднішим верствам населення громадськими благодійними організаціями).

Грошові прибутки населення, а також натуральні прибутки, які створюються в домашньому господарстві для власного споживання сім'ї, трансфери, які населення отримує у натуральному вигляді (напри-

клад, продовольчі пайки інвалідам або безплатна медична допомога тощо), формують *фонд особистого споживання, тобто фонд життєвих засобів населення*.

Необхідний продукт створюється робітниками для себе, для задоволення власних потреб і привласнюється ними у таких формах, як заробітна плата і соціальні фонди споживання.

Основним джерелом прибутків є *заробітна плата*. Її можна визначити як перетворену форму вартості робочої сили. Величина вартості робочої сили зумовлена вартістю необхідних робітникові (його сім'ї) матеріальних та духовних благ (послуг) у певний період часу за певних природних та суспільних умов життя. Визначення рівня заробітної плати, яка б відповідала вартості робочої сили, — не вирішене сьогодні завдання. Це призводить до диспропорції в організації оплати праці.

Заробітна плата виступає у двох формах: *погодинній* і *відрядній*. Кожна з них охоплює різні системи, що враховують конкретні умови праці.

*Погодинна заробітна плата* нараховується робітникам залежно від кваліфікації і фактично відпрацьованого часу. Її застосовують у тих випадках, коли результати праці або не підлягають обліку, або не залежать від зусиль працівника (оплата службовців, наладників, робітників на конвеєрах та автоматичних лініях).

*Відрядна*, або поштучна, форма *заробітної плати* передусім передбачає залежність заробітку від кількості виробленої продукції відповідно до встановлених незмінних розцінок. Розцінки не змінюються за будь-якого виконання норми виробітку. Проте робота основної маси відрядників оплачується за відрядно-преміальною системою, коли поряд з оплатою за кількість продукції передбачається виплата премій за певні показники, що обумовлено колективним договором. Премії, які виплачують робітникам, залежать від розміру заробітної плати з урахуванням особистих і трудових характеристик<sup>1</sup>.

#### **4.2. ОСНОВНІ ГРУПИ ВИТРАТ: ОBOB'ЯЗКОВІ ВИТРАТИ НА ПРОДОВОЛЬЧІ І НЕПРОДОВОЛЬЧІ ТОВАРИ ТА КУЛЬТУРНО-ПОБУТОВІ ПОСЛУГИ**

Організація сімейної економіки великою мірою залежить від сімейного бюджету, що становить баланс доходів і витрат, які характеризують рівень життя сім'ї.

Структура витрат залежить насамперед від величини сімейного бюджету. Мінімальний бюджет формує витрати на рівні задоволення найелементарніших людських потреб. Зростання прибутків дає змогу певну частину коштів витратити на забезпечення кращого харчування, товари соціально-культурного побуту, організацію відпочинку, для духовного збагачення членів родини, підвищення їх загальноосвітнього і культурного рівня.

З усіх надходжень вираховують прибутковий податок, добровільні внески і платежі. Потім докладно планують витрати. При цьому передусім врахо-

---

<sup>1</sup> Чернявський С. Фонд оплати праці в сучасних умовах // Голос України. — 1999. — С. 3.

вують ті витрати, розмір яких не залежить від планів і бажань членів родини: плата за житло, тепло, газ, електроенергію, воду, інші комунальні послуги, транспортні витрати. Далі виділяють гроші на оплату дитячого садка, навчання у спецшколі тощо.

Особлива увага приділяється витратам на продовольчі товари. Насамперед вирішують, чи всі члени родини харчуватимуться в робочі дні вдома. Якщо ні — підраховують, скільки грошей потрібно відкласти для харчування в їдальнях, буфетах тощо. Потім визначають, скільки коштів потрібно на щоденні сніданки, вечері і недільні обіди. При цьому не треба забувати, що частина продуктів може бути заготовлена з городу, саду, підсобного господарства (витрати на харчування не повинні перевищувати 35 % усіх витрат, хоча досягти цього не завжди і не всім вдається).

У витратах передбачають певну суму на предмети першої потреби: пральні порошки, мило, зубну пасту, щітки, електролампочки та інші речі; виділяють певну суму на побутові послуги (хімчистку, ремонт взуття тощо).

Далі можна подумати про витрати на одяг, здійнивши попередньо його інвентаризацію. При цьому керуються раціональними нормами споживання з розрахунку на душу населення.

Вирахувавши з доходів усю суму передбачуваних витрат, отримують залишок, який за рішенням усіх членів родини можна виділити для придбання чогось. Якщо ж цих грошей не вистачає для придбання необхідних речей, то їх можна на якийсь час відкласти.

Як бачимо, у сучасних умовах основними витратами з сімейного бюджету є витрати на харчування. У структурі усіх витрат їх частка становить понад 90 %, що в усьому світі вважають ознакою бідності. Однак на харчуванні не варто заощаджувати. Харчовий раціон сім'ї, особливо дітей, має бути повноцінним. Структура витрат сім'ї змінюється під впливом різних чинників, а саме:

- величини номінальної зарплати робітників;
- динаміки роздрібних цін;
- наявності тих чи інших товарів у каналах товарного обігу;
- середньодушового прибутку сім'ї.

Усі ці показники вивчаються для того, щоб держава могла через політику цін, податки, індексування прибутків, компенсації впливати на життєвий рівень трудящих. Із цією метою розраховується так званий прожитковий мінімум, або мінімальний споживчий бюджет.

*Прожитковий мінімум, або мінімальний споживчий бюджет* — це комплексний показник, який виражає у грошовій і натуральній формах той рівень споживання, що забезпечує відтворення робочої сили, задоволення в мінімально припустимих розмірах основних фізіологічних і соціальних потреб за рахунок індивідуальних прибутків населення. Він характеризує соціальну захищеність населення і виражає ту межу споживання, нижче від якої робоча сила починає відтворюватися недостатньо. За сучасних умов, коли купівельна спроможність гривні падає, споживчий бюджет може бути стабільним лише протягом нетривалого періоду. Індекс вартості життя (індекс споживчих цін) неспинно зростає. Цей індекс розраховують за споживчим кошиком, що включає близько 300 необхідних для людини товарів і послуг.

Крім мінімального, розраховують також *оптимальний (раціональний) бюджет*. Він відображує ту величину і структуру споживання матеріальних і духовних благ, які забезпечують найбільш повне і розумне задоволення потреб людини за певного рівня розвитку продуктивних сил.

Цей бюджет є важливим критерієм оцінки фактичного рівня і структури споживання, розрахунку основного показника рівня життя — міри задоволення потреб населення, а також є основою прогнозування загального обсягу і структури матеріальних благ і послуг.

Для успішнішого ведення «домашньої бухгалтерії» доцільно завести господарську книгу, до якої заносять перелік усього майна: посуд, меблі, предмети домашнього вжитку (килими, картини, телевізор, музичний центр тощо), ліжка, постільну і натільну білизну, верхній одяг; запаси продуктів, харчові заготовки та ін. До господарської книги заносять і щоденні витрати за розділами: дата витрат, вид витрат, сума. За допомогою такої книги можна легко підрахувати витрати за місяць, квартал, рік.

### 4.3. ІНШІ ДЖЕРЕЛА ОСОБИСТИХ ПРИБУТКІВ ГРОМАДЯН

Джерелом доходів, крім заробітної плати, можуть бути й інші надходження. Останнім часом громадяни дедалі більше уваги приділяють приватним підсобним, фермерським господарствам та індивідуальній трудовій діяльності, що є відчутним додатком до сімейного бюджету. Частина продукції від цієї діяльності може бути використана на потреби сім'ї або реалізуватися і доповнювати доходи сімейного бюджету.

До дохідної частини бюджету включають доходи з інших джерел, якщо такі є. Це можуть бути: аліменти, відсотки від вкладів у банках, гонорари, лотерейні виграші, спадщина, страхові виплати тощо.

Чинники, що призводять до змін у сімейному бюджеті, об'єднують у дві групи.

До *першої групи* належать збільшення кількості працюючих у сім'ях, підвищення їх заробітку, скорочення кількості утриманців, до *другої* — збільшення кількості утриманців у сім'ї, зниження з різних причин заробітку працюючих, вихід на пенсію, скорочення кількості годувальників тощо.

За сучасних умов частина населення перебуває на обліку у місцевих центрах зайнятості. Такі особи отримують допомогу по безробіттю залежно від страхового стажу або без урахування його. Застрахованим особам, які протягом 12 місяців, що передували безробіттю, працювали не менше ніж 26 календарних тижнів та сплачували страхові внески, розмір допомоги по безробіттю у відсотках їх середньої заробітної плати, залежно від страхового стажу, може бути таким:

- до 2 років — 50 %;
- від 2 до 6 років — 55 %;
- від 6 до 10 років — 60 %;
- понад 10 років — 70 %<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Ваші права* — ваші обов'язки. Київський міський центр зайнятості. — К., 2003. — С. 7–11.

Залежно від тривалості безробіття допомога виплачується: перші 90 календарних днів — 100 %, наступні 90 календарних днів — 80, у подальшому — 70 %.

Допомога по безробіттю може виплачуватися безробітним одноразово, наприклад, для організації власної справи.

Джерелами особистих прибутків громадян, як уже зазначалося, можуть бути аліменти. Аліментні обов'язки батьків і дітей визначаються і регулюються Кодексом про шлюб і сім'ю. Якщо батьки ухиляються від обов'язку утримувати дітей, кошти стягуються у судовому порядку. Так само у судовому порядку можуть утримуватися непрацездатні батьки, які потребують допомоги, за рахунок повнолітніх дітей. Аліменти на неповнолітніх дітей з їх батьків стягуються: на одну дитину — в розмірі чверті, на двох дітей — третини, на трьох і більше — половини заробітку (доходу) батьків, але не менше ніж 1/2 неоподаткованого мінімуму доходів громадян на кожну дитину. Для осіб, які працюють за контрактом в іноземних державах, — не менш як 25 неоподатковуваних мінімумів. Варто також пам'ятати, що розмір аліментів може бути зменшений, якщо у того, хто зобов'язаний платити, є інші неповнолітні діти<sup>1</sup>.

Багато питань виникає у зв'язку з одержанням спадщини та її розподілом. Правова необізнаність деяких громадян призводить до того, що вони після смерті когось із родичів починають судитися, вважаючи себе скривдженими. За чинним законодавством після смерті громадянина за відсутності заповіту його спадщину розподіляють рівними частинами між законними спадкоємцями першої черги, до якої належать: діти, дружина чи чоловік та батьки померлого. Лише за відсутності спадкоємців першої черги право на спадщину переходить до спадкоємців другої черги, якими є: брати і сестри, а також дід і баба померлого як з боку батька, так і з боку матері.

#### 4.4. ВИДИ ПОСЛУГ

Останніми роками сфера послуг значно зросла. *Послуга* — це будь-який захід або вигода, яку одна сторона може запропонувати іншій, і яка, як правило, невідчутна і не призводить до привласнення чого-небудь.

Виробництво послуг не обов'язково може бути пов'язаним з товаром у його матеріальному вигляді. Перерозподіл на ринку праці, зменшення використання праці у виробництві товарів збільшили невиробничу сферу, до якої можна віднести і ринок послуг. Крім того, стрімко зростає обсяг бізнесових послуг у зв'язку з тим, що бізнес стає більш ускладненим, спеціалізованим і конкурентним.

Послуги суттєво відрізняються одна від одної, їх розрізняють за різними ознаками.

По-перше, послуги можуть бути *професійними* або *орієнтованими на споживача*. До професійних послуг належать бізнесові послуги, консалтингові, тобто ті, які не стосуються окремої особистості. Відповідно, до другої групи належать послуги, що орієнтовані на певну людину чи групу людей.

<sup>1</sup> Кодекси України: У 3-х кн. — К., 2000. — Кн. 1. — С. 311 – 318.

По-друге, необхідно з'ясувати, хто є джерелом послуги. Екстрасенс майже не потребує обладнання, а ось стоматолог не обійдеться без бормащини. Таким чином, послуги можна розрізняти за *механізмом їх надання*.

По-третє, не є обов'язковою присутність споживача в момент надання послуги. Прикладом може бути ремонт автомобіля чи взуття, а на противагу — послуга перукаря.

У світі існує велика кількість організацій, які надають послуги, не маючи на увазі отримання прибутку. Це можуть бути церкви, безплатні початкові школи тощо.

На противагу таким організаціям існує і розвивається сектор послуг, що передбачають сплату за їх надання. Видами основних видів послуг є:

- житлові послуги (включаючи оренду готелів, квартир, будинків та ферм);
- господарські послуги (включаючи ремонт будинків, обладнання будинків, садобудівництво і комунальні послуги);
- оздоровлення та відпочинок (включаючи прокат та ремонт обладнання, що використовується для участі у сфері розваг та оздоровлення);
- особисті послуги (прання, хімчистка та послуги перукаря, візажиста тощо);
- медичні послуги (усі медичні та стоматологічні послуги);
- приватна освіта;
- бізнесові та інші професійні послуги (правові, бухгалтерські, консультації з управління та комп'ютерні);
- страхові та фінансові послуги (особисте страхування та страхування фірм, послуги в наданні кредитів та позик, консалтингові послуги та податкові);
- транспортування (перевезення пасажирів та вантажів, ремонт та оренда автомобілів);
- зв'язок (телефонні, телеграфні та спеціалізовані бізнесові засоби зв'язку).

Щодо фізичних товарів використовуються різні промоушн-засоби, такі як реклама, стимулювання попиту, зв'язки з громадськістю.

Непостійність чинника людської особистості впливає на те, що якість послуги залежатиме не тільки від іміджу компанії або якості її реклами, а й від конкретних виконавців тієї чи іншої послуги, їх психологічного стану тощо. Тому з метою поліпшення процесу комунікації працівників і замовників послуг застосовують різні методи, такі як вільний графік роботи, сприятливі умови для праці, різноманітні тренінги тощо.

#### 4.5. КРЕДИТИ ТА ПОЗИКИ

*Кредит* — це вид суспільних відносин, що виникають між економічними суб'єктами у зв'язку з передачею один одному у тимчасове користування вільних коштів на засадах зворотності, платності та добровільності.

Кредит існував не завжди. Він виник на певному етапі розвитку людського суспільства. Його винайдення вважають одним з найгеніальніших відкриттів людства поряд із запровадженням грошей. Причини його виникнення слід шукати не у сфері виробництва, а у сфері обміну, де продавці товарів протистоять один одному як власники, як юридично самостійні особи.

З розвитком товарно-грошових відносин взаємовідносини між товаровиробниками іноді набували особливого характеру: продавцеві потрібно було продати свій товар, а в купця не було грошей, щоб його купити. За таких умов акт купівлі-продажу відбутися не міг. У зв'язку з цим і було запроваджено кредит — за наявності довіри продавця до покупця товар продавався з відстрочкою платежу, у кредит. Отже, кредит виник і розвинувся на основі функції грошей як засобу обігу. З його виникненням гроші, крім функції міри вартості і засобу обігу, почали виконувати функцію засобу платежу. У такий спосіб кредит полегшував реалізацію товарів. Саме цим пояснюється здебільшого потреба в кредиті.

В умовах сучасного розвитку товарного виробництва економічні зв'язки як у межах однієї країни, так і в усьому світі дуже ускладнилися. Щоб стати *кредитором*, економічний суб'єкт повинен накопичити у власності певну суму вільних коштів, якими може вільно розпоряджатися. А щоб стати *позичальником*, суб'єкт повинен мати передумови для накопичення у майбутньому у своїй власності достатньої суми вільних коштів для повернення боргу. Варто пам'ятати, що кредитні відносини є добровільними і рівноправними, вони не змінюють власника цінностей, з приводу яких вони виникають. Кредитор залишається власником переданої в борг вартості, а позичальник одержує її лише у тимчасове розпорядження, після чого повинен повернути власникові.

Основними рисами, що відрізняють кредит від грошей, є те, що у них:

► різний склад суб'єктів-носіїв відповідно грошових і кредитних відносин: у першому випадку ними є продавець і покупець, у другому — кредитор і позичальник;

► різний характер руху вартості: у суто грошових відносинах має місце зустрічне, еквівалентне переміщення двох різних форм вартості — товарної і грошової, а в кредитних — еквівалентне переміщення вартості у грошовій або товарній формі;

► різне суспільне призначення у процесі відтворення. Гроші призначені забезпечити реалізацію споживної вартості і довести її до кінцевого споживача. Вони також є засобом накопичення реалізованої вартості. Кредит призначений задовольняти тимчасові потреби в додаткових коштах одних економічних суб'єктів та сприяти вигідному розміщенню вільних коштів — для інших. Коли настає термін погашення кредиту, тільки гроші можуть забезпечити еквівалентний платіж за товар, хоч виступає він у формі погашення боргу. Отже, кредит і гроші — це дві самостійні економічні категорії, кожна з яких має своє специфічне призначення<sup>1</sup>.

До економічних суб'єктів, які хочуть вступити в кредитні відносини, тобто стати кредиторами і позичальниками, висуваються певні вимоги, зокрема вони повинні бути:

- юридично самостійними особами;
- здатними нести майнову відповідальність перед іншою стороною, тобто мати дохід як гарантію виконання своїх обов'язків;
- взаємно зацікавленими у співробітництві один з одним та готовими підписати відповідні угоди.

<sup>1</sup>Хмелевська Л.П. Методологічні аспекти дослідження сфери побутового обслуговування населення в трансформаційній економіці // Актуальні проблеми економіки. — 2002. — № 7. — С. 54 — 58.



Вступаючи в кредитні відносини, необхідно розуміти значення таких термінів, як кредитна операція, кредитний ризик, кредитоспроможність, платоспроможність.

*Кредитна операція* — це договір про надання кредиту, який супроводжується записами за банківськими рахунками, з відповідним відображенням у балансах кредитора і позичальника.

*Кредитний ризик* — це ймовірність несплати позичальником основного боргу та відсотків, які підлягають сплаті за користування кредитом у терміни, визначені у кредитному договорі.

*Кредитоспроможність* — це здатність позичальника у повному обсязі й у визначений кредитною угодою термін розрахуватися за своїми борговими зобов'язаннями.

*Платоспроможність* — це здатність позичальника своєчасно здійснювати розрахунки за всіма видами своїх зобов'язань господарської діяльності.

До системи кредитних органів відносять банки та кредитні установи, що мають ліцензію Національного банку України, які одночасно виступають у ролі покупця і продавця існуючих у суспільстві тимчасово вільних коштів.

**Види банківського кредиту**

За термінами користування кредити, які надаються банками, поділяються:

- а) короткострокові — до 1 року;
- б) середньострокові — до 3 років;
- в) довгострокові — понад 3 роки.

Термін кредиту, а також відсотки за його користування (якщо інше не передбачено умовами кредитного договору) розраховують з моменту отримання (зарахування на рахунок позичальника або платіжних документів із позикового рахунку позичальника) до повного погашення кредиту та відсотків за його користування.

*Короткострокові кредити* можуть надаватися банками у разі тимчасових фінансових труднощів, що виникають у зв'язку з витратами виробництва та обігу, не забезпечених надходженнями коштів у відповідному періоді.

*Середньострокові кредити* можуть надаватися на оплату обладнання, поточні витрати, на фінансування капітальних вкладень.

*Довгострокові кредити* можуть надаватися для формування основних фондів<sup>1</sup>.

За термінами погашення розрізняють банківські кредити, що передбачають:

- 1) погашення водночас;
- 2) погашення у розстрочку;
- 3) погашення достроково (за вимогою кредитора або за заявою позичальника);
- 4) з регресією платежів;
- 5) після закінчення обумовленого періоду (місяця, кварталу).

З метою захисту інтересів кредиторів і вкладників банків кредитування позичальників здійснюються згідно з чинним законодавством України з дотриманням встановлених Національним банком України економічних нор-

<sup>1</sup> Положення Національного банку України «Про кредитування» зі змінами і доповненнями. — С. 3–4.

мативів діяльності комерційних банків та вимог щодо формування обов'язкових, страхових і резервних фондів.

Розмір процентних ставок та порядок їх сплати встановлюються банком і визначаються у кредитному договорі залежно від кредитного ризику, наданого забезпечення, попиту і пропозицій, які склалися на кредитному ринку, терміну користування кредитом, облікової ставки та інших чинників. У разі зміни облікової ставки умови договору можуть переглядатися і змінюватися тільки на підставі взаємної згоди кредитора та позичальника. Для кредитів, що надаються в іноземній валюті, також необхідно враховувати процентні ставки, які діють на міжнародних ринках капіталів.

Розглянемо два види кредиту — іпотечний та споживчий.

**Іпотечний кредит** — це особливий вид економічних відносин з приводу надання кредитів під заставу нерухомого майна.

**Споживчий кредит** — це кредит, який надається тільки в національній грошовій одиниці фізичним особам — резидентам України на придбання споживчих товарів тривалого користування та послуг. Такий кредит повертається в розстрочку, якщо інше не передбачено умовами кредитного договору<sup>1</sup>.

Щороку в Україні понад 100 тисяч молодих сімей виявляють бажання взяти кредит у держави на будівництво власного житла. У зв'язку з нестачею бюджетних коштів задовольнити усіх бажаючих держава не в змозі. Проте уряд постійно вишукує можливості, щоб якомога швидше вирішити проблему забезпечення житлом молодят та одиноких молодих людей. Правління Державного фонду сприяння молодіжному будівництву при Кабінеті Міністрів України постійно піклується про те, що саме пропонується молодим родинам і одиноким громадянам сьогодні та які існують перспективи отримання кредитів у найближчі роки.

**Втілення програми кредитування молодих сімей.** Кредит можуть отримати молоді або неповні сім'ї до 30 років і до 28 — одинокі молоді люди. Такі особи можуть не перебувати на квартирному обліку, проте сплачуватимуть за кредит більший відсоток. Розглянемо механізм дії кредиту. Фонд надає суму молодій сім'ї для того, щоб компенсувати процентну ставку комерційного банку. Нині ця ставка становить 18 – 20 % річних у гривнях.

Розмір першого внеску становить приблизно 20 % вартості житла. Термін надання кредиту 10 – 15 років. Платоспроможність у цьому випадку перевіряє банк. Якщо він визнає, що сім'я не зможе повернути кредит, то, звісно, він його не видасть.

Цей механізм новий як для банків, так і для фонду, тому на першому етапі його становлення виникало чимало неузгодженостей, які поступово будуть відпрацьовані і ліквідовані.

Отримавши кредит, сім'я повинна сплачувати щомісяця близько 600 – 800 грн без урахування відсотків кредиту. Це доступно не всім. Така програма із залученням банків діє не на заміну бюджетної програми, а доповнює її. Коли механізм буде удосконалено, він запрацює ефективніше.

<sup>1</sup> Людкевич Г. Становлення іпотечного кредитування в Україні // Київська нерухомість. — 2001. — № 12. — С. 29 – 30.

Нині програма кредитування молодих сімей із залученням банків практикується в чотирьох регіонах — Київ, Київська область, Харків та Вінниця.

Реалізація Державної програми надання кредитів молодим сім'ям здійснюється досить успішно вже впродовж 5 років. Ця пільгова програма діє на основі Закону України «Про сприяння соціальному становленню і розвитку молоді за рахунок коштів державного та місцевого бюджетів».

До молодих сімей висувають такі вимоги:

- вік чоловіка і жінки має бути до 30 років і якщо неодружені — до 28 років; неповна сім'я (наприклад, жінка з дітьми) — теж до 30 років;
- обов'язково мають перебувати на квартирбліку;
- платоспроможність.

У селищах міського типу, віддалених від Центру, кредит надається на 30 років під 3 % річних, якщо немає дітей. Якщо в сім'ї одна дитина — кредит надається на 30 років без відсотків, двоє, — 25 % кредиту погашає держава, якщо троє дітей — 50 %.

Сьогодні понад 5 тисяч сімей уже отримали кредит на купівлю житла. У перші два роки існування програми бажаючих було мало, а коли молодь побачила, що сотні сімей уже отримали житло на вигідних умовах, то зрозуміли: є реальна підтримка держави. Починаючи з 2000 р., 100 тисяч молодих сімей зареєстрували свої доходи у банку і підписали всі необхідні документи на придбання житла.

Тепер головною проблемою стало не законодавче забезпечення, а проблема коштів.

Молода сім'я може взяти 2- або 3-кімнатну квартиру. Якщо вона обирає кращий район, ніж той, що пропонується, то вона доплачує зі своєї кишені. Переважно родини обирають 2-кімнатну квартиру, про що свідчить «ринок» вільних квартир у напівзбудованому будинку та сучасне планування нових багатоповерхівок.

Якщо кредит хоче взяти молода студентська сім'я, то поручитися, що його повернуть, можуть або батьки студентів, або підприємство, яке направило студентів на навчання, або підприємство, готове прийняти молодого спеціаліста на роботу.

Крім державних програм надання кредиту молодим сім'ям для придбання житла існує кілька інших, *недержавних програм*. Нині відзначається не лише зростання обсягу коштів населення, залучених у будівництво, а й з кожним роком збільшується кількість сімей, що отримали кредит у банку «Аркада», який було спеціально створено для надання кредитів сім'ям для придбання житла і на сьогодні практикує кілька програм надання кредитів молодим родинам на різних взаємовигідних умовах на обумовлений термін, який може збільшуватися залежно від збільшення платоспроможності молоді сім'ї.

Крім кредиту на будівництво житла можна використати *кредит* для господарського *облаштування* (купівлю меблів, товарів тривалого використання). Практично усі великі магазини, що реалізують побутову техніку, радіотовари, меблі, одяг, взуття, мають відділення, де продаж здійснюється в розстрочку.

У 1998 р. Кабінетом Міністрів України було прийнято постанову «Про підтримку індивідуального житлового будівництва на селі», відповідно до

якої надавався кредит на спорудження житлових будинків із надвірними підсобними приміщеннями та інженерних мереж, а також придбання незавершеного будівництва і готового житла.

Кредитування фондами будівництва на селі є *прямим*, адресним (цільовим), зворотним і здійснюється у межах наявних кредитних ресурсів фондів. *Позичальниками кредитів* за рахунок кредитних ресурсів фондів можуть бути громадяни України, які працюють на підприємствах, в установах, організаціях сільського господарства, переробних та обслуговуючих галузях агропромислового комплексу незалежно від форм власності, в інших господарських формуваннях, що функціонують у сільській місцевості, а також у соціальній сфері села та в органах місцевого самоврядування на селі, і будують індивідуальне житло в сільській місцевості. Право одержання кредиту відповідно до цих правил надається індивідуальному забудовникові тільки один раз. Кредит надається терміном до 20 років із внесенням ним плати у розмірі трьох відсотків річних. Позичальник, який на день укладення кредитної угоди має трьох і більше неповнолітніх дітей, звільняється від сплати відсотків за користування кредитом. Кредит індивідуальному забудовнику надається за умови постійного його проживання або переселення на постійне місцепроживання у сільську місцевість, а також підтвердження ним своєї платоспроможності. У першочерговому порядку кредит надається індивідуальним забудовникам для завершення раніше розпочатого будівництва індивідуального житла.

Для підтвердження права на одержання кредиту та визначення його суми індивідуальний забудовник має подати низку документів згідно зі встановленим переліком.

У разі порушення умов кредиту, у тому числі при використанні його не за призначенням, фонди мають право вимагати дострокового погашення кредиту та дострокового внесення позичальниками інших платежів, передбачених цими угодами<sup>1</sup>.

#### **4.6. ЩОДЕННА ЕКОНОМІЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ, ГАЗУ, ВОДИ, ТЕПЛА. ШЛЯХИ ЕКОНОМІЇ В СІМ'Ї**

Головне в домашній економіці — це вміння тверезо і розумно оцінювати матеріальні можливості сім'ї, забезпечити їй повноцінне життя у тих межах, які відповідають її доходу. Це дуже важливий побутовий і моральний принцип, пов'язаний з економією в побуті. Економією (від грец. *oikonomia* — управління господарством) називається дбайливе ставлення до матеріальних і грошових засобів. Таке ставлення дає змогу значно зменшувати витрати як сімейного бюджету, так і витрати суспільства на задоволення потреб населення. Про значення економії в сім'ї для економіки держави свідчить такий приклад. Якщо у сім'ї, що складається з чотирьох осіб, щодня викидати 100 грамів хліба, то за рік це становитиме понад 36 кг. Для країни такі «незначні» на перший погляд витрати можна уявити так: необхідно побуду-

---

<sup>1</sup> *Постанова* Кабінету Міністрів України «Про підтримку індивідуального житлового будівництва на селі» від 15.10.98 р. — С. 3 – 10.

вати понад 100 елеваторів, місткість яких 20 тис. т зерна кожний, спорудити 57 млинів, 130 хлібозаводів потужністю 50 т на добу.

Закономірно постає питання: на чому можна економити? Насамперед на численних «дрібницях», з якими стикається кожна сім'я.

Розумна економія — це ознака культури людини, бережливого ставлення до всього, що створено важкою працею. Відомо, наприклад, що Л.М.Толстой писав чернетки своїх творів на зворотному боці уже написаного листа.

**Економія електроенергії.** Одним із найсуттєвіших джерел економії коштів є ощадливе використання електроенергії. Наприклад, протягом року телевизор споживає близько 300 кВт·год електроенергії. Це за умови, що він працює в середньому 4 год на добу. А скільки таких сімей, де він увімкнений зранку до пізнього вечора!

У кожній сім'ї є холодильник. Необхідно пам'ятати, що один холодильник середньої потужності щороку споживає 450 кВт·год енергії, за що із сімейного бюджету сплачується 70 грн. Правильна експлуатація холодильника, своєчасне звільнення його від намерзання, заміна гумових ущільнювачів та бережне поводження з ним забезпечать і сім'ї, і державі значну економію. Дотримання цих елементарних вимог дає змогу скоротити споживання енергії на 15–20%. Однієї зекономленої кіловат-години достатньо для вироблення 5 кг рослинної олії, 14 кг борошна, 30 кг хлібобулочних виробів.

Чималу економію електроенергії може давати і чайник-термос. Зазвичай чайник доводиться кип'ятити кілька разів на день, причому використовується не весь кип'яток, а лише його частина, а потім чайник доливають холодною водою. Дотримуючись норм харчування, цього робити не можна, оскільки існує поняття про так звану «мертву воду». Такі випадки у побуті трапляються досить часто. Чайник-термос заливають доверху водою, кип'ятять тільки один раз, а води вистачає на цілий день. Такий пристрій має малі витрати тепла, навіть для одноразового процесу кип'ятіння необхідно менше електроенергії, ніж при використанні звичайного електричного чайника.

Найбільш енергомісткими є електроплити. Для економії електроенергії велике значення має правильна їх експлуатація. Їжу потрібно готувати у чавунному або сталевому посуді, покритому емаллю. Дно посуду має бути потовщеним — 5–7 см, а діаметр дна — дорівнювати діаметру конфорки. Дно має бути чистим, рівним, сухим, бо інакше втрати електроенергії становитимуть 40–60%.

Необхідно привчити себе вимикати світло на ніч у підсобних приміщеннях, хліві, погребі, на подвір'ї. Для цього вимикачі і розетки можна розмістити компактно в коридорі або на веранді.

Якщо споживання електричної енергії на побутові потреби зменшити на 1% на рік, то це заощадить 0,5 млрд кВт·год електроенергії, що дорівнює ста ешелонам вугілля.

**Економне використання води і тепла.** Ще більше ми витрачаємо без потреби воду і тепло. Близько 21% питної води без використання йде прямо в каналізацію. На подачу води, яку використовують нерационально, щодня витрачається така кількість електроенергії, яку виробляє Дніпрогес. За рахунок економії у побуті води можна зберегти за 5 років мільярди гривень. Принагідно зазначимо: якщо воду беруть відрами з криниці, то витрати її на одну лю-

дину протягом доби не перевищують 25 – 40 л. А якщо у квартирі водопровід і санвузол, то ці цифри зростають у 10 разів. Ті сім'ї, які уже подбали про встановлення лічильників на воду, переконалися у своїй вигоді: кожна господиня ощадливіше використовує воду, закриваючи кран, щоб вода не текла без потреби. Тому із передбачуваних 9 м<sup>3</sup> води на кожного члена родини використовується 4 – 5. Це дає можливість заощадити кошти із сімейного бюджету майже у 2 рази, адже споживач сплачує лише за реально використану воду.

Те саме можна сказати і про тепло. 40 % тепла з нашого житла виходить на вулицю через щілини у вікнах. Через двері під'їзду, які не зачиняються щільно, виноситься тепло, для одержання якого кожен годину у котельнях спалюється 4 кг вугілля. Цього ніколи не буває у сільських оселях, які опалюють дровами, торфом, брикетом чи вугіллям. Підраховано, що внаслідок байдужого ставлення до збереження тепла в середньому на кожен міську квартиру протягом опалювального сезону додатково витрачається приблизно 7 т вугілля. Збереження лише 1 % паливно-енергетичних ресурсів, які використовуються в житлово-комунальному господарстві, а також у побуті, заощаджує приблизно 3 млн т умовного палива на рік. Заощаджувати тепло в оселі можна традиційним способом (герметизація та заклеювання вікон, утеплення дверей) або переобладнанням квартири під автономне опалення. У такій квартирі створюється автономна система опалювання з низкою труб, радіаторів, установкою котла — нагрівного елемента опалення. Встановлено, що на переобладнання двокімнатної квартири загальною площею 42 м<sup>2</sup> потрібно 3,5 тис. грн. Сплата за загальним тарифом за опалення становить 80 грн на місяць. Після встановлення автономного опалення плата становить близько 40 грн (до цієї суми включено також плату за газ, використання газу на приготування їжі). Отже, окупність переобладнання відбудеться через 5 років, а в подальшому приведе до 50 % щомісячного заощадження тепла, гарячої води та газу.

**Щоденна економія газу в домашніх умовах.** У наш час дедалі більшого поширення набувають лічильники газу, оскільки їх використання більш вигідне, а собівартість окупається за два роки. Наприклад, у сім'ї з трьох осіб, яка проживає у квартирі і користується лише газовою плитою без колонки та газового котла, плата за місяць становить 10 грн 44 коп. Поставивши лічильник газу, плата за місяць становитиме 5 грн. Габаритні розміри таких лічильників невеликі і становлять не більш як 166 × 211 × 260 мм, маса — 2,8 кг. Середній термін використання — 20 років.

Для правильної експлуатації газових лічильників необхідно дотримуватися таких вимог:

- перевірити наявність пломби;
- при виникненні збою в роботі лічильника чи виявленні запаху газу у приміщенні, де його встановлено, терміново повідомити про це у службу газового забезпечення;
- під час довготривалої перерви у використанні газової апаратури рекомендується закрити відсічний кран, що перекриває подачу газу у лічильник.

Категорично забороняється підносити до лічильника вогонь, підвішувати або класти на нього різні предмети.

Встановлений лічильник має бути захищений від прямих атмосферних дій. Періодичність перевірки лічильника — 5 років. У разі відмови у роботі лічильника упродовж гарантійного терміну представник газового господарства повинен оформити акт, в якому зазначити такі дані: заводський номер та дату виготовлення лічильника, дату введення лічильника в дію, покази лічильника (м<sup>3</sup>), дату виходу з ладу лічильника і виявлені недоліки.



### Запитання і завдання

1. Дайте характеристику основним видам прибутків громадян. 2. Що таке соціальні витрати? 3. Поясніть, що таке «прожитковий мінімум», як його вираховують? 4. Як відбувається стягнення аліментів, хто їх має сплачувати і в яких випадках? 5. Які види послуг ви знаєте? Охарактеризуйте їх за різними ознаками. 6. Що таке кредит? Які види кредитів існують? 7. Дайте визначення іпотечного і споживчого кредитів. 8. Чим відрізняється кредит від грошей? 9. Поясніть, хто такі кредитори і позичальники. Які функції вони виконують? 10. Які державні програми дають можливість молодим сім'ям одержати кредит? 11. Які шляхи заощадження електроенергії, тепла, води і газу має знати кожен член родини? 12. Назвіть інші шляхи заощадження в сім'ї.

## 4.7. ВИТРАТИ В БЮДЖЕТІ СІМ'І ТА ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ

*Бюджет* (англ. *budget*) буквально означає «торба, гаманець». Бюджет — це кошторис доходів і витрат. На рівні країни розробляється і затверджується державний бюджет, області — обласний, району — районний, міста — міський, сім'ї — сімейний. Залежно від нормативів, які застосовуються в розрахунку, сімейний бюджет може бути раціональним, споживацьким мінімальним і споживацьким оптимальним.

*Бюджет сім'ї раціональний* — розрахунковий бюджет, який розробляється на основі науково обґрунтованих нормативів споживання населенням різних матеріальних благ (продуктів харчування, одягу, предметів культури, побуту тощо) і послуг культурно-побутового призначення.

*Бюджет сім'ї споживацький мінімальний* (прожитковий мінімум) — мінімально необхідний рівень споживання матеріальних благ і послуг для забезпечення нормальної життєдіяльності людини за одного рівня розвитку продуктивних сил і досягнутого рівня життя населення. Може визначатися в натуральній (споживацькій) вартості і грошовій формі.

*Бюджет сім'ї споживацький оптимальний* — життєві засоби, розраховані на основі норм і нормативів споживання, які задовольняють раціональні потреби людей. Порівнюючи фактичне споживання з нормами оптимального бюджету споживання, можна визначити ступінь задоволення потреб і вжити необхідних заходів для розвитку виробництва і сфери послуг. Основними елементами визначення оптимального бюджету споживання є фізіологічні і раціональні заходи споживання.

*Сімейний бюджет* — це доходи і витрати однієї сім'ї. Доходи можна визначити: це може бути дві зарплати (чоловіка і дружини); одна зарплата й одна стипендія; дві стипендії і додатковий прибуток одного чи й обох; дві

стипендії і батьківські дотації з однієї чи обох сторін. Щоб цими доходами правильно і раціонально користуватися, варто занотовувати витрати до сімейної книги витрат. Такі книги згодом допоможуть раціональніше використовувати бюджет, враховувати необхідність придбання певної речі або відкладання грошей для придбання більш серйозної, наприклад, холодильника чи телевізора.

Щоб у сімейному бюджеті було менше дір, потрібно навчитися, особливо молодим сім'ям, формувати розумні потреби. Це зовсім не означає, що потрібно собі в усьому відмовляти. Просто перед кожною новою витратою треба чітко собі уявити, для чого та або інша річ тобі потрібна. Економісти підраховали: якщо в сім'ї, що складається з трьох осіб, щодня кожен член родини необдуманно витратить одну гривню, то за рік витратиться сума, достатня для купівлі одного чоловічого костюма або кількох пар взуття, фотоапарата або туристичної путівки. Тому потрібно навчитися розумно відмовляти собі у спокусах.

Сімейна бухгалтерія починається з такого важливого економічного принципу, як планування. Але воно, у свою чергу, неможливе без обліку і контролю. Спланувати свій бюджет молодій сім'ї буває непросто, особливо, якщо раніше ніколи цього не доводилося робити. Насамперед слід пам'ятати про статті витрат. До них відносять витрати на харчування, квартплату, на транспорт, предмети домашнього господарства, гігієни тощо.

**Квартплата, платня за комунальні послуги і телефон.** Якщо молода сім'я починає жити у батьківській сім'ї, що трапляється досить часто, то необхідно домовитися з батьками про свій внесок у цю загальну статтю витрат. Обов'язково треба наполягти на своїй участі у бюджеті родини, навіть якщо батьки і будуть заперечувати. Невеликий внесок витрат за цією статтею із перших днів самостійного життя додасть упевненості молодят. Інша річ, якщо сім'я починає жити у квартирі, яку доводиться знімати. У такій ситуації витрати за цією статтею будуть дуже серйозними і потребуватимуть суворого ставлення до грошей<sup>1</sup>.

**Харчування.** Це друга основна стаття витрат. Багато досвідчених господинь, коли їм потрібно заощадити, резерви шукають саме тут. У середньому на їжу наші люди витрачають від 35 до 40 % від загальних доходів сім'ї. А в деяких сім'ях витрачається значно більше. Кулінарні здібності мають значний вплив на бюджет сім'ї. З того самого набору продуктів одна господиня зуміє приготувати і ситно, і смачно, і різноманітно, а інша, на жаль, не зможе впоратися. Крім того, кожна жінка має повчитися ще й дієтології і калькуляції. В одній сім'ї чоловік працює на будівництві, а в іншій сидить весь робочий день за письмовим столом. Хтось із членів родини схильний до повноти, а в іншого короткозорість середньої тяжкості. Бажано врахувати це при складанні меню. Особливого харчування потребують вагітні жінки, матері, які годують дітей, люди похилого віку. Останнім часом багато популярних видань друкують таблиці калорійності продуктів і рекомендації з раціонального харчування різних груп населення, які допомагають правильно харчуватися і планувати свої витрати.

<sup>1</sup> Орлова Л.В. Семья, дом, квартира. — М., 1999. — С. 56 — 60.



Значно збільшуються транспортні витрати, якщо сім'я користується кількома видами транспорту, аби дістатися вчасно до роботи чи місця навчання. Додамо витрати на засоби для досягнення чистоти у будинку чи квартирі, усілякі послуги, пов'язані з лагодженням одягу, взуття, послуги телеграфу, системи Інтернет, кишенькові витрати, купівлю подарунків та ліків.

Не повинна забувати дружина і про власний стиль життя, про засоби гігієни та косметики.

Треба пам'ятати, що щастя залежить не від матеріальних благ, а від затишку оселі, який досягається передусім взаємною повагою членів родини, від сердечності стосунків.

#### 4.8. ВИДИ ПОДАТКІВ

До основних видів оподаткування належать страхування та різні види податків і зборів. Законодавством встановлено, що збір за паркування авто-транспорту, ринковий збір, збір за видачу ордера на квартиру, збір за видачу дозволу на розміщення об'єктів торгівлі та сфери послуг, збір із власників собак є *обов'язковими* для встановлення сільськими, селищними та міськими радами за наявності об'єктів оподаткування або умов, з якими пов'язані запровадження цих податків і зборів. Ставки на ці обов'язкові збори встановлюються місцевими органами самоврядування у межах граничних розмірів ставок, установлених законом України.

**Комунальний податок** сплачують юридичні особи, за винятком бюджетних та планово-дотаційних сільгоспідприємств. Комунальний податок нараховується щомісяця в розмірі 10 % умовного фонду оплати праці. Сплачується комунальний податок не пізніше від 20 числа кожного місяця.

До цього податку належать готельний і ринковий збір, збір за паркування транспорту, видачу ордера на квартиру, збір на різні види виграшів.

Одним з найдавніших і найбільш традиційних у сучасній податковій системі є **земельний податок**. Стягнення земельного податку регулюється Земельним кодексом України, Законом України «Про сплату за землю» від 3 липня 1992 р., подальшими постановами Кабінету Міністрів, змінами, які вносяться майже щороку законами про Державний бюджет.

Плата за землю в Україні стягується у вигляді земельного податку або орендної плати, що залежить від місця знаходження земельної ділянки та її якості, виходячи з кадастрової оцінки землі. Розмір цього податку встановлюється із розрахунку на рік у вигляді платежів за одиницю земельної площі. При цьому розмір податку не залежить від результатів господарської діяльності власника чи користувача. У такому випадку платниками виступають як юридичні, так і фізичні особи. У разі припинення права власності чи права користування земельною ділянкою податок сплачується за фактичний період перебування землі у власності чи користуванні в поточному році. Припинення права власності чи користування землею відбувається за рішенням відповідної ради місцевого органу самоврядування.

Ставки податків за землі сільськогосподарського призначення диференційовані по областях та залежно від виду земель (це рілля та багаторічні насадження, або сіножаті і пасовища)<sup>1</sup>.

#### 4.9. СТРАХУВАННЯ

Виходячи з різноманітності об'єктів, що підлягають страхуванню, відмінностей в обсягах страхової відповідальності і категоріях страхувальників, усю сукупність відносин страхування можна поділити на кілька галузей:

- майнове страхування;
- соціальне страхування;
- особисте страхування;
- страхування відповідальності;
- страхування підприємницьких ризиків.

Об'єктами майнового страхування є матеріальні цінності, соціального — рівень добробуту громадян, особистого — життя, працездатність і здоров'я громадян.

Видами *соціального страхування* є страхування пенсії за віком, по інвалідності, на випадок втрати годувальника; страхування конкретних видів допомоги серед різних соціальних верств населення.

До видів *особистого страхування* відносять змішане страхування життя; страхування на випадок смерті чи втрати працездатності; страхування дітей; страхування додаткової пенсії; страхування від нещасних випадків; індивідуальне страхування.

Види страхування враховують конкретні страхові інтереси організацій, підприємців і громадян, дають змогу охоплювати страховим захистом широке коло об'єктів від найрізноманітніших страхових випадків.

З роками дедалі помітнішу роль в інфраструктурі страхового ринку України відіграють *перестраховання* та *співстраховання*.

За методами здійснення страхування поділяють на *обов'язкове* і *добровільне*. Суспільство в особі держави встановлює обов'язкове страхування, тобто обов'язковість внесення відповідним колом страховиків фіксованих страхових платежів. Добровільне страхування здійснюється за власним бажанням громадян.



#### Запитання і завдання

1. Охарактеризуйте види сімейного бюджету залежно від нормативів його розрахування.
2. Що таке оптимальний сімейний бюджет? Що є основними елементами його визначення?
3. Назвіть основні види податків. 4. У чому полягає суть земельного податку? 5. В яких сферах суспільного життя здійснюється страхування? 6. Що включає в себе соціальне страхування? 7. Назвіть види особистого страхування. 8. Поясніть відмінність між обов'язковим і добровільним страхуванням.

<sup>1</sup> Україна. Закони. Земельний кодекс України. — К., 2003. — С. 135 – 137.

## 4.10. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТОВАР. ЕТИКЕТКА

Сучасний світ, який оточує людину, надзвичайно різноманітний, цікавий і привабливий. Привабливості йому надають і ярлики, товарні знаки, упаковки різних товарів, які переполюють прилавки наших магазинів. Яку роль відіграють у нашому житті логотипи найрізноманітніших фірм і компаній, які щодня пропонують нам свої товари? Чому ми звертаємо увагу на яскраві, гарні, елегантні упаковки і обходимо стороною товари менш привабливі зовні?

Упаковки бувають різними, залежно від багатьох чинників, наприклад, її призначення, країни, де виготовлена, епохи, державного устрою, національних особливостей тощо. Жодна упаковка не може бути без етикетки. *Етикетка* (фр. *etiquette*) — ярлик, товарний знак, квиток, що наклеюють на товар або його упаковку. Якщо товар має фабричне пакування, то на ньому обов'язково повинна бути етикетка, на якій має бути інформація про товар, зокрема:

- відомості про виробника, торгова марка, включаючи юридичну адресу;
- повна назва товару;
- наявність ліцензій;
- умовні позначення, які ідентифікують склад продукту;
- дату виготовлення і термін зберігання.

Уся інформація повинна подаватися українською мовою. Це допомагає захистити товар від підробок (товарний знак необхідно зареєструвати в органах державної реєстрації), а в подальшому суттєво допоможе відрізнити його від однорідних товарів.

Як бачимо, за вимогами до складання етикеток, на них має бути найповніша інформація про товар. Оскільки споживач, як правило, не має спеціальних знань про товар, який хоче придбати, обсяг наданої інформації повинен дати змогу споживачу оцінити необхідність придбання саме цього товару, а також використати товар за призначенням без допомоги професіоналів.

Якщо внаслідок порушення права на інформацію споживач придбав товар, який не має необхідних йому властивостей, то він має право повернути товар продавцю і вимагати повного відшкодування збитків.

Незважаючи на утилітарність таких етикеток, більшість з них мають достатньо якісний дизайн, тому діти часто звертаються до батьків із проханням купити яскраву цукерку. Окремі громадяни колекціонують етикетки, влаштовують покази власних колекцій, а рекламодавці пропонують отримати заохочувальні та інші призи, збираючи певний тип обгортки та етикеток, передбачених умовами акції.

Для пакування солодоців широко використовують картонні і прозорі пластикові коробки, пакети як паперові, так і з прозорих матеріалів. Пакети можуть бути з малюнком і без нього, кольорові та різнокольорові. Солодоці можуть бути загорнуті у «фантик» або бути зовсім без обгортки. Мармелад, зефір, трюфелі, помадки, рахат-лукум можуть продаватися у роздрібній торгівлі на вагу, попередньо загорнуті у навощений папір. Для пакування цукерок традиційно використовують навощений папір та фольгу, а також металеві коробки.

Оскільки останнім часом у суспільстві досить гостро постає питання екології, особливих санітарних вимог дотримуються при створенні харчових упаковок. Їх якість повинна відповідати певним нормам, які полягають у тому, що матеріал, з якого виготовляють упаковку, має забезпечувати гігієнічні умови збереження продуктів, не містити у своєму складі алергенів, захищати товар від сторонніх запахів, зовнішніх дій, не впливати на якість і смак продуктів. Упаковки повинні легко піддаватися утилізації за допомогою хімічного, термічного та природного розпаду.

Відносно новим видом упаковки є аерозольні балони. Це одноразова тара, виготовлена з металу, пластику та скла, в якій під великим тиском знаходяться у стисненому вигляді речовини різного складу. У кондитерській промисловості налагоджено виробництво усіляких кремів.

Узагальнюючи, можна сказати, що етикетка й упаковка сьогодні змінили своє суто утилітарне значення. Вони перетворилися із суто промислової необхідності на соціальний і духовний аспект, адже стали невід'ємним елементом культури людського життя.

#### **4.11. ЯК ПРАВИЛЬНО КУПУВАТИ. ОБМІН ТОВАРУ**

У 1993 р. в Україні було прийнято Закон «Про захист прав споживачів», в який згодом внесли чимало змін і доповнень. Він досить швидко завоював популярність і став одним із найчастіше застосовуваних в Україні. За допомогою цього Закону тисячі споживачів зуміли захистити свої права.

Закон виданий для регулювання відносин, що виникають між споживачами і підприємцями, установлення прав споживачів на придбання товарів (робіт, послуг) належної якості, на безпеку їхнього життя і здоров'я, одержання інформації про товари (роботи, послуги) та їх виробників (виконавців, продавців), освіти споживачів, державного і суспільного захисту їхніх інтересів, об'єднання в громадські організації споживачів, а також визначення механізму реалізації цих прав.

Дуже важливим елементом у спілкуванні виробника, продавця і споживача є вибір правильної позиції у взаєминах із продавцем (виробником, виконавцем), щоб не допустити порушення своїх прав. Донедавна споживачі в нашій країні були безправні, виробники товарів і послуг, а також торгівля диктували споживачам свої умови, тому що був централізований розподіл товарів і послуг. Держава виступала у ролі монополіста. Відомчі нормативні акти й інструкції обмежували права споживачів і не давали їм можливості пред'явити свої обґрунтовані претензії. Судовий захист практично був відсутній. Наш «ненав'язливий сервіс» підносив постійні сюрпризи. У зв'язку з цим вважаємо за необхідне пояснити деякі поняття, їхні юридичні нюанси і приклади застосування окремих прав споживача, зокрема право на:

- вибір;
- безпеку;
- бути вислуханим;
- інформацію;
- споживче утворення;

- задоволення базових потреб;
- якість;
- відшкодування збитку.

Відповідно до Закону *споживач* — це громадянин, що має намір замовити чи придбати або що замовляє, отримує чи використовує товари (роботи, послуги) винятково для особистих (побутових) потреб, не пов'язаних із отриманням прибутку. Із цього визначення випливає, що Закон застосовується лише до тих відносин, однією зі сторін яких є громадянин — фізична особа. При цьому права громадян України, іноземців і осіб без громадянства захищаються Законом однаково. Якщо ж товари чи послуги отримуються юридичною особою, то застосовуються норми загальногромадянського законодавства. Настільки різний підхід до захисту прав громадян і юридичних осіб пояснюється тим, що інтереси підприємства завжди захищають професіонали (юристи, економісти тощо). Споживач, як правило, такої професійної підтримки не має і змушений захищати свої права самостійно. За такої ситуації держава приймає на себе обов'язок відстоювати інтереси споживачів прийняттям спеціального законодавства, створенням спеціалізованих органів, покликаних здійснювати контроль за дотриманням цього законодавства.

Згідно із законом споживачем є не тільки громадянин, що придбає товар (послугу), а й той, хто безпосередньо цим товаром (послугою) користується. Наприклад, фірма дістає своїм співробітникам туристичні путівки. Формально покупцем послуги є юридична особа, взаємини якої з послугодавцем будуються на основі цивільного законодавства. Однак користуються послугою співробітники фірми (фізичні особи), і їхні права захищаються Законом «Про захист прав споживачів». Точно так само охороняються права осіб, яким товар було подаровано.

Споживачем вважається не тільки громадянин, що вже купив товар (роботу чи послугу) і використовує його (її), а й той, хто тільки збирається це зробити. Це означає, що ви є споживачем уже тоді, коли звертаєтеся до продавця з проханням показати вам товар і розповісти про його властивості. Відмова продавця в цій ситуації може розцінюватися як порушення Закону.

Відповідно до Закону громадянин тільки тоді є споживачем, коли він отримує товари (роботи, послуги) винятково для особистих (побутових) потреб. Поняття «особисті (побутові) потреби» охоплює дуже широке коло відносин за участю громадян, і тому в новій редакції Закону визначено, що цим Законом регулюються лише ті відносини за участю громадян, коли товари (роботи, послуги) отримуються для особистих потреб, не пов'язаних з одержанням прибутку.

Відповідно до Закону *виробником* (продавцем, виконавцем) є організації незалежно від форм власності, а також приватні підприємці, що виробляють товари для реалізації їх споживачам чи реалізують їх споживачам за договорами купівлі-продажу, або виконують для них замовлення за взаємним договором.

Крім організацій, виробником (продавцем, виконавцем) може виступати й приватний підприємець. Громадянин має право вести підприємницьку діяльність з моменту державної реєстрації його як приватного підприємця. Якщо громадянин, порушуючи законодавство, здійснює підприємницьку діяльність

без державної реєстрації, суд має право покласти на нього зобов'язання, що випливають із Закону України «Про захист прав споживачів».

Організація визнається виробником лише у тому випадку, якщо вона виробляє товари для реалізації їх споживачам.

Якщо підприємство не має наміру продавати вироблений товар громадянам-споживачам, чинність Закону на нього не поширюється. Наприклад, ви отримуєте швейну машину, призначену для професійної роботи. Оскільки виробник не припускав, що машиною користуватимуться непрофесіонали-споживачі, його взаємини з покупцем цієї машини будуватимуться на основі положень загальногромадського законодавства.

*Продавцем*, відповідно до зазначеного Закону, є лише та організація, що реалізує споживачам товари за договором купівлі-продажу. Якщо товар отриманий в організації яким-небудь іншим шляхом (наприклад, за договором обміну, підяду тощо), норми споживчого законодавства до відносин сторін не застосовуватимуться. *Виконавцем*, відповідно до поданого в Законі визначення, виступає організація, що виконує роботи чи надає послуги споживачам на основі відповідного договору.

Отже, головним критерієм застосування вимог Закону України «Про захист прав споживачів» до тієї чи іншої організації є ознака платності виконуваної роботи (послуги). Водночас це формулювання допускає неоднозначне тлумачення, оскільки з визначення не зрозуміло, щодо якої зі сторін у договорі платність є обов'язковою умовою<sup>1</sup>. Цей критерій стосується виконавця, і норми розглянутого Закону можуть застосовуватися до правовідносин, за яких організація, що виконує роботи (надає послуги) споживачу, одержує за це грошову винагороду. При цьому не має значення, чи виплачує цю винагороду сам споживач, чи оплата здійснена третьою особою (наприклад, організацією, в якій громадянин працює, чи державою). Деякі фахівці можуть не погодитися з подібним твердженням, оскільки такий підхід дає змогу застосовувати Закон до відносин, пов'язаних, наприклад, з наданням послуг обов'язкового медичного страхування та інших послуг, оплачуваних опосередковано через систему оподаткування. Ми вважаємо це виправданим, оскільки розміри відповідальності за якість і безпеку послуг, що надаються, не повинні ставитися в залежність від того, хто здійснює оплату — сам споживач чи держава.

Існує також поняття «недолік товару». Закон поділяє це поняття на простий недолік і недолік істотний. Від ступеня істотності виявленого недоліку залежать права споживача в тій чи іншій ситуації.

Під недоліком товару (роботи, послуги) Закон розуміє невідповідність товару (роботи, послуги) стандарту, умовам договору чи звичайно пропонованим вимогам до якості товару (роботи, послуги).

Поняття стандарт також визначено у Законі й означає, що товар (робота, послуга) має відповідати обов'язковим вимогам до якості, встановленим у державних стандартах, правилах, будівельних нормах, а також в інших нормативних документах, що мають обов'язкове значення для певного виду товару (роботи, послуги). Однак не усі вимоги можуть бути встановлені в но-

<sup>1</sup> Закон захищає тебе. // Комітет виборців України. — К., 2000. — С. 48.

рмативній документації. Саме тому невідповідність товару пропонованим вимогам до якості вважають недоліком. Наприклад, ви придбали меблевий гарнітур, і після складання виявилось, що колір різних частин абсолютно не гармує один з одним. Це не є порушенням стандартів, однак, виходячи зі звичайно пропонованих споживачам вимог до якості товарів, цей випадок може бути розцінений як недолік і спричинити передбачену Законом відповідальність.

Якість товару повинна відповідати умовам договору. У законодавстві передбачається принцип волі договору, тому в договорі між сторонами можуть бути обумовлені які-небудь особливості переданого товару (роботи, послуги) порівняно з установленими законодавством обов'язковими вимогами. Припустимо, що укладено договір на пошиття одягу. Сторони погодили фасон. Будь-який відступ від фасону розцінюватиметься як недолік виконаної роботи, незважаючи на те, що виріб загалом відповідає нормам якості, вимогам стандартів і звичайно пропонованим вимогам.

### **3.30. ОСНОВНІ ПРАВА СПОЖИВАЧІВ. ПРАВО СПОЖИВАЧІВ НА ЯКІСТЬ ТОВАРУ**

Цивільний кодекс України закріплює принцип свободи договору. Це означає, що сторони вільні у визначенні умов договору, який укладається. Умови формулюються за їхнім розсудом і можуть містити відступ від правил, установлених законодавством.

Цей принцип реалізується в Законі України «Про захист прав споживачів», який встановлює, що продавець (виконавець) зобов'язаний передати споживачу товар (роботу, послугу), якість якого відповідає договору. Таким чином, якщо сторони домовилися про якість товару, то порушення цих домовленостей розглядатиметься як порушення договору.

Якщо сторони спеціально не домовлялися про умови щодо якості, то споживачу повинен бути переданий товар (робота, послуга), якість якого відповідає звичайно пропонованим вимогам до такого роду товарів. При цьому переданий товар має бути придатним для використання за призначенням. Якщо ж споживач при укладанні договору проінформував продавця (виконавця) про конкретну мету придбання товару (послуги), то неможливість використання товару (послуги, роботи) для необхідних споживачу цілей вважатиметься недоліком товару.

Однак свобода договору не означає, що якість товару залежатиме тільки від бажання сторін. Обов'язкові вимоги до якості деяких товарів можуть встановлюватися у стандартах. Тому Закон спеціально закріплює правило: якщо предметом договору є товар (робота, послуга), якість якого має відповідати обов'язковим вимогам стандартів, то переданий споживачу товар (послуга, робота) повинен відповідати цим вимогам.

Право споживача на якість товару (роботи) припускає не тільки передачу споживачу якісного товару, а й встановлює гарантії підтримки цього товару у працездатному стані, а також покладає на виробника (виконавця) певні зобов'язання перед споживачем у цій сфері.

Товар чи робота не можуть використовуватися вічно, рано чи пізно доводиться з ними розставатися. Щоб визначити, який же термін використання товару вважається нормальним, Закон вводить поняття «термін служби», визначаючи його як період часу, впродовж якого виробник (виконавець) зобов'язується забезпечити споживачу можливість використовувати товар (роботу) за призначенням і несе відповідальність перед споживачем за істотні недоліки, які виникли в товарі з його провини. Цей термін може визначатися як тимчасовим періодом, так і іншими одиницями вимірювання (кілометрами, метрами тощо). Тривалість терміну служби визначається виробником, виходячи з видів використовуваних матеріалів, технологічних можливостей, конструктивних особливостей, способу обробки, тому можуть траплятися товари одного виду з різними термінами придатності, зроблені різними виробниками.

Як впливає з формулювання Закону, встановлення терміну служби — це право, а не обов'язок виробника. Треба зазначити, що багато українських виробників уже зрозуміли переваги встановлення терміну служби. До цього їх підштовхнуло саме життя. Друга половина 80-х років ознаменувалася різким зростанням пожеж, спричинених загоряннями телевізорів, магнітофонів та інших складних технічних товарів. Оскільки спеціального законодавства про захист прав споживачів не існувало, відповідальність за заподіяний збиток повинні були нести виробники. Практично всі згорілі товари перебували в експлуатації більше від десяти років і просто виробили свій ресурс. Якби на ці товари був установлений термін служби, то відповідальність виготовлювачів була б обмежена цим терміном. Сьогодні встановлення терміну вже не рідкість.

Якщо ж виготовлювач з якихось причин не вважає за потрібне встановлювати термін служби на вироблений товар, то, відповідно до встановлених Законом вимог, він нестиме відповідальність за шкоду, заподіяну товаром протягом десяти років із дня передачі товару споживачу.

Виходячи з інтересів безпеки громадян, Закон установлює правило: якщо товар (робота) після закінчення певного часу може становити небезпеку для життя, здоров'я чи майна споживачів, то встановлення терміну служби на ці товари (результати робіт) стає обов'язковою вимогою для виготовлювача. Перелік таких товарів має бути встановлений урядом України.

Оскільки не до всякого товару можна застосувати норми Закону про термін служби, Закон вводить поняттям «*термін придатності*», тобто період часу, після закінчення якого товар (робота) є непридатним для використання за призначенням. Цей термін в обов'язковому порядку повинен встановлюватися на продукти харчування, парфюмерно-косметичні товари, медикаменти, товари побутової хімії та інші товари (роботи), перелік яких визначає уряд України. Продаж товару з терміном придатності, що минув, чи товарів, на які в порушення вимог законодавства термін придатності не встановлено, не допускається.

Вибираючи інструмент, музикант надає перевагу тому, на якому до нього хто-небудь грав. Такий інструмент завжди звучить краще. Так і будь-який новий товар проходить визначений період «притирання», під час якого можуть виявитися його особливості чи недоліки.



Щоб період звикання до товару пройшов найменш болісно для споживача, Закон передбачає право виготовлювача (виконавця), крім термінів служби чи термінів придатності, встановлювати на товар *гарантійний термін*. Цей термін можна визначити як період часу, протягом якого виготовлювач приймає на себе підвищені зобов'язання перед споживачами, наприклад, зобов'язується за свій рахунок усунути недоліки, що виникли, а в деяких випадках і замінити товар на новий.

Ринок диктує свої умови, і поряд з виготовлювачами в боротьбу за споживачів уключилися торгові компанії, що намагаються залучити клієнтів, надаючи їм різного роду додаткові послуги. І тут гарантійне обслуговування набуло досить значного поширення.

Закон надає продавцям право встановлення додаткової гарантії. Ця гарантія може бути надана тільки понад гарантійний термін, установлений виготовлювачем. Продавець має право установити додаткову оплату за право користуватися гарантією і надати споживачу можливість придбати товар з додатковою гарантією чи без неї.

Як правило, товари придбають для тривалого користування, і споживачу небайдуже, хто і як обслуговуватиме товар після закінчення гарантійного терміну. Охороняючи інтереси громадян, Закон покладає на виготовлювача визначені обов'язки із забезпеченню післягарантійного обслуговування товару.

Відповідно до вимог Закону виготовлювач зобов'язаний забезпечити ремонт і технічне обслуговування товару, а також випуск і постачання в торгіві і ремонтні організації запасних частин у необхідному для ремонту і технічного обслуговування обсязі й асортименті впродовж терміну виробництва товару і після зняття його з виробництва протягом установленого виготовлювачем терміну служби чи протягом десяти років з моменту зняття товару з виробництва, якщо термін служби не встановлено.

Якщо підприємство-виробник товару цих обов'язків не виконує, і споживач зіштовхується з неможливістю відремонтувати товар, у нього виникають додаткові права, наприклад, право на усунення недоліків за рахунок виробника, а в деяких ситуаціях — і на заміну товару.

**Право споживачів на безпеку товарів (робіт, послуг)**

Застосування у повсякденному житті різних механізмів, що можуть вийти з-під контролю людини, не дає змоги цілком виключити заподіяння шкоди. Щоб мінімізувати можливість виникнення шкоди під час реалізації товарів (робіт, послуг), Закон надає великого значення реалізації права споживачів на безпеку.

Право споживачів на безпеку означає, що товар (робота, послуга) за звичайних умов його використання, збереження, транспортування й утилізації повинен бути безпечний для життя, здоров'я споживача, навколишнього середовища і не заподіювати шкоди майну споживача.

Закон передбачає низку заходів, спрямованих на те, щоб запобігати заподіяння шкоди життю і здоров'ю споживачів. Умовно ці заходи можна поділити на дві групи, а саме:

► спрямовані на недопущення надходження в обіг товарів (робіт, послуг), що можуть заподіяти споживачам шкоду;

► щодо запобігання заподіяння шкоди товарами (роботами, послугами), що вже реалізуються споживачам.

Здійснюючи заходи першої групи, держава встановлює обов'язкові вимоги, яким повинні відповідати товари (роботи, послуги), реалізовані споживачам. Ці вимоги передбачені у стандартах і підлягають обов'язковому дотриманню. Контроль за дотриманням цих вимог покладається на державні органи, насамперед на федеральні органи із стандартизації, метрології, органи санітарно-епідеміологічного нагляду. Додатковою перешкодою надходження у продаж небезпечних товарів є державна система сертифікації. *Сертифікація* — це процес підтвердження уповноваженим державним органом відповідності якості товарів обов'язковим вимогам стандартів.

Переліки товарів (робіт, послуг) і предметів обов'язкової сертифікації затверджуються урядом України. Товари, що підлягають сертифікації, не можуть реалізовуватися без сертифіката. Відповідальність за наявність сертифіката несе продавець.

Ще однією гарантією забезпечення безпеки для життя, здоров'я і майна споживача, використовуваних ним товарів (робіт, послуг) є також передбачений Законом обов'язок виробника в необхідних випадках розробити і вказати у супровідній документації на товар, на етикетці чи іншим способом спеціальні правила використання товару, його збереження, транспортування й утилізації. Продавець зобов'язаний довести ці правила до відома споживача.

Однак ніяка, навіть найдосконаліша система сертифікації, не здатна запобігти надходженню в реалізацію товарів, що заповдіють або можуть заповдіяти шкоду життю і здоров'ю споживачів. Тому Законом встановлено обов'язок виробника (виконавця) призупинити виробництво товарів (робіт, послуг), якщо встановлено, що за умови дотримання споживачами правил експлуатації і збереження ці товари заповдіють чи можуть заповдіяти шкоду споживачам. Якщо встановити причини заповдіяння шкоди неможливо, або у випадках, коли усунути їх не можна, виробник зобов'язаний зняти товари з виробництва. Одночасно виробник і продавець товару зобов'язані вжити заходів до відкликання небезпечного товару. Якщо виробник добровільно відмовляється виконувати вимоги Закону щодо зняття товару з виробництва, то вилучення товару з обігу і відкликання його від споживачів виконується органом виконавчої влади, на який покладено державний контроль за дотриманням прав споживачів (нині це Держстандарт України).

Відкликання товарів від споживачів здійснюється за рахунок виробників. Це означає, що збитки, заповдіяні відкликанням товару, виробник повинен відшкодувати як споживачам, так і продавцям у повному обсязі.

Із правом споживачів на безпеку товарів (робіт, послуг) пов'язано право споживачів на відшкодування шкоди. Це право також закріплено в Законі.

Як уже згадувалося, відповідальність виробника (виконавця) за зроблений товар (роботу, послугу) обмежується терміном служби чи терміном придатності товару (роботи, послуги), а якщо ці терміни не встановлені, то виробник (виконавець) зобов'язаний забезпечити безпеку товарів (послуг) протягом десяти років з моменту передачі споживачу. Якщо ж у порушення вимог законодавства виробник (виконавець) не встановив термін служби на товар,

на який установлення такого терміну обов'язкове, він нестиме відповідальність за шкоду, заподіяну життю, здоров'ю чи майну споживачів незалежно від часу його заподіяння.

На практиці нерідко виникають ситуації, коли товар (робота чи послуга) заподіює шкоду особам, які ніяк не пов'язані з виробником цього товару. Наприклад, при загоранні телевізора найчастіше збиток заподіюється не тільки майну власника телевізора, а й майну інших осіб. Така ситуація передбачена Законом, відповідно до якого вимагати відшкодування шкоди може будь-який потерпілий, незалежно від того, був він у договірних відносинах зі спричинювачем шкоди чи ні.

Відповідно до вимог розглянутого Закону шкода, заподіяна життю, здоров'ю чи майну споживачів, відшкодовується в повному обсязі. Правила відшкодування шкоди життю і здоров'ю громадянина встановлені чинним цивільним законодавством.

У разі заподіяння шкоди здоров'ю споживача відшкодуванню підлягає втрачений заробіток чи його частина, розмір якого розраховується за правилами, установленими державним кодексом України; витрати на лікування, додаткове харчування, санаторно-курортне лікування, протезування, а також інші витрати, спричинені ушкодженням здоров'я.

Якщо пошкоджено або знищено майно споживача, то йому повинна бути надана річ того самого роду і якості чи відновлено пошкоджене майно. У випадку, коли цього зробити не можна, споживачу мають бути відшкодовані збитки. Під збитками розуміють вартість утраченого майна, витрати, що поніс чи має понести споживач у зв'язку з утратою майна (реальний збиток), а також неoderжані доходи, які одержав би постраждалий споживач, якби його право на безпеку товару (роботи) не було порушено (втрачена вигода).

**Право споживачів на інформацію**

Закон встановлює загальні вимоги до інформації. Згідно зі ст. 18 Закону споживачу повинна бути надана необхідна і достовірна інформація про товари (роботи, послуги), про виробника (виконавців, продавців), а також про порядок придбання товарів (робіт, послуг). Іншими словами, споживач має право знати, що саме йому пропонується, хто пропонує і коли він може одержати пропоноване.

Інформація про продавця (виконавця) повинна міститися на вивісці підприємства. Інформацію про виготовлювача зазначають у документах, що супроводжують товар, на його упаковці, чи доводять до споживача іншими способами. Обов'язковими є відомості про ліцензію. Якщо діяльність продавця (виробника, виконавця) підлягає ліцензуванню, то споживачу має бути надана інформація про номер ліцензії, термін її дії, а також про орган, що видав ліцензію. Оскільки товар (робота, послуга) — це цілий комплекс споживчих якостей, що повинні зберігатися і підтримуватися протягом визначеного терміну, Закон покладає обов'язок на продавця (виробника, виконавця), крім інформації про товар, надати споживачу відомості про організації, які уповноважені на прийняття претензій від споживачів і здійснюють ремонт та технічне обслуговування товару (роботи).

Закон не тільки передбачає обов'язок продавця (виробника, виконавця) надати споживачу інформацію про себе і про реалізовані товари (послуги), а

й встановлює відповідальність за порушення цих обов'язків. Ст. 18.3 Закону встановлює два види неналежної інформації:

- недостовірна інформація, тобто інформація, що не відповідає дійсності (наприклад, продана споживачу швейна машинка виконує лише 16 операцій з передбачених 32, виходячи з наданої споживачу інформації);
- недостатньо повна інформація, тобто інформація, що не дала змоги споживачу зробити компетентний вибір необхідного йому товару або використати цей товар за призначенням.

Якщо в результаті порушення права на інформацію споживач придбав товар (роботу, послугу), що не має необхідних йому властивостей, споживач має право повернути товар продавцю і вимагати повного відшкодування збитків.

Якщо в результаті відсутності інформації виявилось, що придбаний товар (роботу, послугу) неможливо використовувати за призначенням, споживач має право вимагати надання йому в короткий термін належної інформації. Якщо інформацію в обумовлений термін не буде надано, споживач має право повернути товар продавцю і вимагати повного відшкодування збитків.

### Права споживачів при купівлі товарів

Недолік — це невідповідність товару стандарту, умовам договору чи звичайно пропонованим вимогам до якості товару. Невідповідність товару стандарту та умовам договору може бути встановлена незалежною товарною експертизою. Якщо невідповідність очевидна, у проведенні експертизи немає потреби. Труднощі можуть виникнути тільки щодо встановлення умов укладеного договору. Ситуація, коли умови договору купівлі-продажу обумовлюються усно, дуже поширена. У такому разі споживач не позбавлений можливості доводити за допомогою показань свідків, які саме умови договору були встановлені при його укладанні.

Найбільші труднощі можуть виникнути перед споживачем у випадку, якщо проданий товар не відповідає звичайно пропонованим вимогам до якості його.

Під істотним Закон розуміє такий недолік товару (роботи, послуги), який:

- унеможливує чи робить неприпустимим використання товару відповідно до його цільового призначення;
- не може бути усунутий;
- виявляється знову після усунення;
- потребує великих витрат для усунення;
- значною мірою позбавляє споживача того, на що він вправі був розраховувати при укладанні договору.

Таким чином, якщо товар має хоча б одну з перелічених вище ознак, якість товару слід вважати неналежною, а товар таким, що має істотний недолік.

Неможливість чи неприпустимість у використанні товару відповідно до його цільового призначення встановлюється товарною експертизою, хоча в деяких ситуаціях проведення експертизи не потрібне, оскільки неможливість чи неприпустимість використання товару очевидна. Наприклад, якщо в автомобілі вийшов з ладу двигун, то використовувати такий товар неможливо, а якщо гальмова система — неприпустимо. Якщо в телевізорі вийшов з

ладу кінескоп, то використання телевізора відповідно до його цільового призначення неможливе. Якщо у пральній машині сталося коротке замикання, то використовувати її неприпустимо, і спеціальних доказів цих фактів не потрібно. Факт неможливості усунення недоліку може бути встановлений тільки експертним дослідженням. Для підтвердження факту прояву недоліку знову після його усунення досить довідки чи квитанції про усунення цього недоліку раніше, а також підтвердження виникнення недоліку знову.

Скористатися правами, передбаченими ст. 18 Закону, споживач може тільки у тому випадку, якщо неналежна якість товару не була обговорена продавцем при купівлі. Обговорення при купівлі товару окремих недоліків не позбавляє покупця права висунути претензії з приводу інших виявлених недоліків, що не були обговорені під час купівлі. Отже, споживач, якому продали товар неналежної якості, якщо це не було обговорено з продавцем, має право на свій вибір вимагати:

► *безплатного усунення недоліків* товару (цю вимогу споживач вправі пред'явити продавцю, виробнику або організаціям, що виконують їхні функції на підставі договору);

► *відшкодування витрат* на їх усунення споживачем чи третьою особою (такий спосіб захисту прав споживачів при купівлі неякісного товару на практиці значного поширення не набув. Однак може виникнути така ситуація, коли споживач змушений або сам терміново усунути недоліки, або звернутися до третьої особи. Наприклад, за кілька годин до Новорічного свята виходить з ладу телевізор. Викликати телевізійного майстра вже пізно, і споживач сам усуває недоліки чи просить зробити це свого знайомого. Споживач має повне право вчинити саме так, а потім зажадати відшкодування своїх витрат, якщо він їх поніс у зв'язку з ліквідуванням недоліків товару);

► *розмірного зменшення купівельної ціни* (цю вимогу споживач вправі пред'явити продавцю чи організації, що виконує його функції на підставі договору. Виробнику висунути таку вимогу споживач не може);

► *заміни на товар аналогічної моделі* (марки, артикулу). Споживач має право висунути вимогу про заміну товару на аналогічний. Це не означає, що споживач вправі наполягати на заміні товару на точно такий. Товар, наданий для заміни, може бути іншого кольору і навіть іншої марки чи моделі. Найголовніше — він повинен мати ті самі споживчі властивості, що і товар, який потребує заміни. Якщо це побутова техніка, то вона повинна бути того самого класу, покоління; якщо це пальто, то воно має бути такого самого розміру, як і придбане споживачем; пальто повинне бути виготовлене з подібного матеріалу. Ціни замінного товару, і товару, на який відбувається заміна, однакові, і ніякого перерахунку не відбувається;

► *заміна на такий самий товар іншої марки* (моделі, артикула) з відповідним перерахунком купівельної ціни. Ця вимога припускає заміну товару на такий же товар, тобто автомобіль на автомобіль, холодильник на холодильник, але іншої, не аналогічної моделі, марки, артикулу. Наприклад, автомобіль «ВАЗ 21063» — на автомобіль «ВАЗ 21099» чи холодильник «Мінськ» — на холодильник «Samsung». Споживчі властивості цих товарів

істотно відрізняються, так само як і їхні ціни. Тому в разі такої заміни провадиться відповідний перерахунок вартості товарів;

► *розірвання договору купівлі-продажу.* При розірванні договору купівлі-продажу споживач зобов'язаний повернути товар з недоліками і має право вимагати відшкодування збитків. Вимогу про повернення товару споживач вправі пред'явити як продавцю (організації, що виконує його функції на підставі договору), так і виробнику (організації, що виконує його функції на підставі договору). Але якщо споживач звертається до продавця (організації, що виконує його функції), то він вправі при розірванні договору вимагати відшкодування усіх збитків, пов'язаних з купівлею товару, а якщо вимога пред'являється виробнику (організації, що виконує його функції), споживач має право наполягати тільки на поверненні вартості товару. Наприклад, споживач придбав великогабаритний товар, заплативши за його доставку. При розірванні договору купівлі-продажу з продавцем споживач вправі, поряд з іншими збитками, вимагати відшкодування транспортних витрат. В разі повернення товару виробнику останній не зобов'язаний відшкодувати витрати за доставку товару.

Споживач сам вибирає, яким саме з перелічених вище прав він скористається у ситуації, що виникла. Проте не існує правил без винятків.

**Виняток перший.** Щодо технічно складних товарів споживач вправі пред'явити не всі перелічені вимоги, а лише вимоги про безоплатне усунення недоліків чи відшкодування витрат на усунення недоліків, а також про розмірне зменшення купівельної ціни.

Інші вимоги споживач вправі пред'явити тільки при виявленні в товарі істотних недоліків. Перелік таких товарів затверджується урядом України. Оскільки на сьогодні цього переліку не існує, споживач може вважати, що купленого ним технічно складного товару цей виняток не стосується, і він вправі пред'являти кожен з вимог при виявленні в товарі будь-якого недоліку.

**Виняток другий.** Щодо товарів, закуплених продавцем за договором комісії для подальшої реалізації споживачам, вимоги споживача про усунення недоліків чи товару, відшкодування витрат на виправлення недоліків і про заміну товару на товар аналогічної марки (моделі, артикула) задовольняються тільки за згодою продавця.

Наполягати на задоволенні цих вимог споживач не має права. Він може пред'явити продавцю інші вимоги: про розмірне зменшення купівельної ціни, заміну товару на такий самий товар іншої марки (моделі, артикула), розірвання договору купівлі-продажу.

**Виняток третій.** На товари, на які встановлено терміни придатності, споживач вправі пред'являти на свій вибір дві вимоги: про заміну товару чи про повернення сплаченої за нього суми. Ці вимоги споживач може пред'явити тільки продавцю товару і лише в тому випадку, якщо недоліки виявлено в межах терміну придатності. Наприклад, куплені консерви, термін придатності яких шість місяців, зберігалися протягом трьох місяців. Відкривши консерви, споживач виявив, що вони зіпсувалися. Оскільки термін придатності ще не минув, споживач може висунути претензії.

Відповідно до статті ?? Закону за кожний день прострочення виконання вимог споживача про усунення недоліків товару, відшкодування витрат на

виправлення недоліків, розмірне зменшення купівельної ціни, про заміну товару з недоліками, відшкодування збитків у зв'язку з розірванням договору купівлі-продажу (поверненням товару виробнику), надання товару в користування на час ремонту чи заміни продавець (виробник) чи організація, що виконує функції продавця (виробника), на підставі договору з ним зобов'язані сплатити споживачу неустойку в розмірі 1 % ціни товару.

При розгляді позовних вимог про стягнення неустойки, передбаченої Законом України «Про захист прав споживачів», суд вправі зменшити неустойку, якщо вона явно нерозмірна наслідкам порушення зобов'язання. Споживач в обґрунтування відповідності розміру неустойки наслідкам порушення зобов'язань може висунути такий аргумент. Закон, установлюючи відповідальність за прострочення задоволення вимог споживача у вигляді неустойки в розмірі 1 % ціни товару за кожний день прострочення, дає підставу вважати, що неустойка в розмірі 1 % ціни товару розмірна одному дню прострочення виконання вимоги, передбаченої Законом. Отже, неустойка в розмірі 10 % ціни товару розмірна десятиденному простроченню заміни товару (ремонт, зменшення купівельної ціни тощо). Неустойка в розмірі 500 % ціни товару розмірна п'ятисотденному простроченню<sup>1</sup>.

**Обставини, що звільняють продавця (виробника) від обов'язку задовольнити вимоги споживача**

Продавець (виробник) чи організація, що виконує функції продавця (виробника) на підставі договору, вправі відмовитися від задоволення вимог споживача з приводу недоліків товару, якщо:

► вимоги заявлено з приводу недоліків, що були обговорені при укладенні договору купівлі-продажу;

► вимоги пред'явлено після закінчення термінів задавнення позову, встановлених законодавством;

► недоліки, із приводу яких заявлено вимогу, виникли після передачі товару споживачу внаслідок порушення споживачем установлених правил використання, збереження чи транспортування, дій третіх осіб чи обставин непереборної сили, і це доведено продавцем (виробником) чи організацією, що виконує функції продавця (виробника) на підставі договору з ним;

► споживач не надав товарний (касовий) чек, а щодо товарів, на які встановлено гарантійні терміни, — технічний паспорт чи інший документ, що його заміняє<sup>2</sup>.

### 3.31. ОБМІН ТОВАРУ

Закон встановлює право споживача на обмін непродуктового товару належної якості у випадку, якщо він не підійшов за формою, розміром, кольором, фасоном, або з інших причин не може бути використаний споживачем за призначенням. Перелік товарів, на які така вимога не поширюється, затверджується урядом України. У цей перелік входять:

<sup>1</sup> Іваненко Л.М. Цивільно-правове забезпечення прав споживачів на належну якість товару. — К., 1998. — С. 17 – 24.

<sup>2</sup> Демкий Е.Ф. Про захист прав споживачів. — К., 1999. — 36 с.

- вироби з дорогоцінних металів, дорогоцінних і напівкоштовних каменів;
- тканини з усіх видів волокон та інші метражні товари (стрічки, тасьма, мережива та ін.);
- білизна (трикотаж) для дорослих і дітей;
- купальники, плавки, труси для дорослих і дітей, у тому числі спортивні;
- білизна для немовлят і дітей ясельного віку;
- білизна постільна;
- предмети жіночого туалету;
- панчішно-шкарпеткові вироби;
- штучні текстильні товари (скатертини, серветки, рушники, носові хустки та ін.);
- парфюмерно-косметичні товари;
- товари побутової хімії;
- вироби з пластмаси, що використовуються для приготування і зберігання їжі;
- предмети особистої гігієни (зубні щітки, гребінці, бігуді тощо).

Звернутися з вимогою про заміну товару споживач може не пізніше від чотирнадцятиденного терміну з моменту купівлі. При цьому споживач зобов'язаний зазначити причини, з яких він бажає замінити товар, а також те, які якості повинен мати товар, що потребує заміни. Продавець повинен обміняти товар, якщо він не був у вживанні, збережено його оригінальне упакування, товарний (касовий) чек, фабричні ярлики тощо.

Якщо в день звернення у магазині немає товару, необхідного для заміни, то споживач має право розірвати договір або чекати надходження в магазин аналогічного товару, про що продавець зобов'язаний його сповістити.

Слід зазначити, що, покладаючи на продавця обов'язок замінити товар належної якості, Закон не вирішує питання про розподіл збитків, що виникають при обміні. Потреба у заміні якісного товару, як правило, пов'язана з неуважністю споживача при купівлі. Провина продавця за такої ситуації відсутня. Тому продавець вправі зажадати сплати витрат магазину, що виникли у зв'язку з обміном якісного товару. Якщо ж споживач відмовляється оплатити ці витрати, то продавець може відмовити в обміні товару.

### §3.32. НАДАННЯ ПОСЛУГ

При укладенні будь-якого договору на виконання робіт (надання послуг) споживача цікавлять три моменти:

- терміни виконання робіт (надання послуг);
- якість виконаних робіт (наданої послуги);
- ціна, яку необхідно сплатити виробнику (виконавцю).

У разі порушення виконавцем термінів виконання робіт (надання послуг) споживач може на свій вибір скористатися одним з перелічених нижче прав. Закон встановлює два можливих варіанти поведінки споживача у разі прострочення виконавцем виконання своїх обов'язків. Споживач може, незважаючи на прострочення, продовжити свої відносини з виконавцем. При цьому він може призначити виконавцю новий термін початку і (чи) закін-



чення роботи (надання послуги) і вимагати зменшення ціни виконуваної роботи (послуги); вимагати зменшення ціни за виконання роботи (надання послуги) без призначення нових термінів.

Призначені споживачем нові терміни необхідно вказати у самому договорі або в додатку до нього (додатковій угоді сторін), або іншому документі, що підтверджує укладення договору. Таке одностороннє призначення споживачем нових термінів має бути обов'язково підтверджене підписами обох сторін у зазначених документах. У разі порушення виконавцем нових термінів споживач вправі знову пред'явити кожен із зазначених у Законі вимог.

Розмір зменшення ціни за виконані роботи законодавець пропонує визначити за аналогією з розрахунками, передбаченими у разі придбання споживачем товару неналежної якості. Розмір зменшення купівельної ціни товару визначається продавцем чи підприємствами, зазначеними у Законі. Результати здійсненої продавцем уцінки споживач має право оскаржити в суді. Отже, і розмір зменшення ціни за виконані роботи (надані послуги) у разі пред'явлення такої вимоги споживачем повинен визначати виконавець. Якщо розмір виплат з якихось причин не влаштовує споживача, останній вправі оскаржити його в суді.

Рішення про продовження чи припинення роботи з першопочатковим виконавцем цілком залежить від волі і бажання споживача. Наприклад, якщо підрядник не доставив вчасно будівельні матеріали на ділянку замовника, тому що його підвів постачальник (що не є форс-мажорною<sup>1</sup> обставиною і не звільняє від відповідальності за прострочення), але готовий негайно почати будівництво, споживачу навряд чи варто відмовлятися від його послуг.

Якщо ж прострочення початку чи закінчення роботи є результатом дій виконавця, то споживач може:

- доручити виконання роботи (надання послуги) третім особам за розумну ціну чи виконати її самотужки і зажадати від виконавця відшкодування понесених витрат;
- розірвати договір про виконання роботи (наданні послуги) і зажадати повного відшкодування збитків, заподіяних порушенням термінів початку і (чи) закінчення роботи (послуги).

Обидві ці вимоги припускають припинення правовідносин споживача і виконавця з приводу виконання замовленої роботи (послуги).

Витрати, понесені споживачем у разі передачі роботи іншій особі, стягуються з первісного виконавця, що порушив термін виконання роботи (надання послуги). Якщо споживач не оплачував роботу первісного виконавця, то останній зобов'язаний відшкодувати усі витрати, пов'язані з оплатою роботи третьої особи.

У тих випадках, коли винагорода первісним виконавцем отримана, вона повинна бути цілком повернута споживачу. Якщо розмір витрат споживача на виконання роботи третьою особою перевищує розмір отриманої первісним виконавцем винагороди, то виконавець зобов'язаний не тільки повністю по-

---

<sup>1</sup> Форс-мажор (фр. *force majeure* — непереборна перешкода, обставина) — надзвичайна обставина, яку неможливо передбачити й усунути.

вернути отриману суму грошей, а й покрити видатки споживача, що перевищують цю суму, у розумних межах.

При розірванні договору з виконавцем, що прострочив термін виконання робіт, споживач повинен повідомити його про своє рішення. Угода про розірвання договору укладається в тій самій формі, що і договір. Якщо виконавець відмовляється розірвати договір чи не відповідає на пропозиції споживача в термін, зазначений у самій пропозиції (за його відсутності в тридцятиденний термін), споживач вправі звернутися до суду з вимогою про примусове розірвання договору.

У разі розірвання договору про виконання роботи (надання послуги) виконавець не має права вимагати відшкодування своїх витрат, а також плати за уже виконану роботу (надану послугу). Однак з цього правила можуть бути винятки. Особливості порядку розрахунків між споживачем і виконавцем у таких випадках встановлюються правилами виконання окремих видів робіт (надання послуг).

Якщо споживач вирішить прийняти тільки частину виконаної роботи (наданої послуги) у виконавця, витрати виконавця, витрачені на її виконання, незалежно від факту розірвання договору підлягають оплаті.

**Неустойка як форма відповідальності за порушення термінів**

Крім відшкодування збитків, зумовлених порушенням термінів початку і закінчення робіт, Закон передбачає відповідальність виконавця, що прострочив, у формі неустойки. У разі порушення термінів, установлених Правилами виконання окремих видів робіт чи договором, а також призначених відповідно до Закону нових термінів, виконавець сплачує споживачу за кожний день, а якщо термін визначено у годинах — за кожен годину прострочення неустойку в розмірі 3 % ціни виконання роботи (надання послуги), якщо ціна виконання роботи (надання послуги) договором окремо не визначена — загальну ціну замовлення (договору). Розмір неустойки може бути збільшений за згодою сторін. Таку угоду обов'язково укладають у письмовій формі, інакше вона буде недійсною. Сума неустойки не може перевищувати ціни роботи (послуги), а якщо ціна роботи (послуги) окремо не визначена — загальної ціни договору (замовлення).

Виконавець повинен сплатити споживачу неустойку і відшкодувати збитки добровільно, незалежно від того, пред'являв він відповідну вимогу чи ні. При цьому збитки відшкодовуються споживачу в повній сумі, більшій за неустойку, встановлену Законом чи договором. Якщо виконавець відмовляється добровільно сплатити неустойку і відшкодувати збитки чи задовольнити вимогу споживача про сплату їх, то ці вимоги задовольняються через суд. *Відповідальність виконавця за порушення термінів виконання роботи (надання послуги)* настає незалежно від наявності чи відсутності його провини. Закон звільняє виконавця від задоволення вимог споживача тільки у двох випадках: якщо порушення термінів виконання роботи сталося з вини самого споживача або внаслідок дії непереборної сили, тобто настання такої події, якій виконавець не зміг би запобігти ніякими засобами, якби навіть і зміг її передбачати (наприклад, руйнування будинку внаслідок землетрусу).

**Права споживачів при виявленні недоліків у виконаній роботі (наданій послугі)**

Наслідки порушення вимог до якості виконаних робіт (наданих послуг) і права, надані споживачу у разі виявлення недоліків у виконаній роботі, подібні до наслідків і прав, яких дотримуються при продажу товарів з недоліками.

У разі виявлення недоліків під час приймання роботи чи її використання споживач вправі зажадати:

- безоплатного усунення недоліків виконаної роботи (наданої послуги);
- відповідного зменшення ціни виконаної роботи (наданої послуги);
- безоплатного виготовлення іншої речі з однорідного матеріалу такої самої якості чи повторного виконання роботи;
- відшкодування понесених ним витрат з усунення недоліків виконаної роботи (наданої послуги) самотужки чи третіми особами.

Під *недоліком роботи (послуги)* Закон має на увазі невідповідність роботи (послуги) вимогам, що висуваються до якості. Якщо підрядник здає споруджений ним будинок з недоробками (не засклено вікна, не встановлено охоронну сигналізацію), то за Законом ці недоробки не є недоліками, оскільки не стосуються якості виконаної роботи. Відповідальність підрядника в такому разі настає за порушення термінів виконуваної роботи, тобто під недоліком потрібно розуміти тільки невідповідність якості виконаних робіт стандартам, умовам договору і звичайно пропонованим вимогам.

Вимоги про безоплатне виготовлення іншої речі чи про повторне виконання роботи зумовлені специфікою відносин, що виникають при наданні послуг (виконанні робіт). Пред'являючи вимогу про усунення недоліків, виготовлення іншої речі чи повторне виконання роботи, споживач може одночасно зажадати від виконавця зменшення ціни виконаної роботи.

Усі зазначені вимоги можуть бути пред'явлені при прийманні виконаної роботи (наданої послуги) чи в ході її виконання. Тільки вимоги з приводу прихованих недоліків виконаної роботи, які неможливо було знайти при прийманні, можуть пред'являтися пізніше: протягом гарантійного терміну, а якщо він не встановлений — протягом шести місяців із дня приймання роботи (щодо будівель та іншого нерухомого майна — протягом двох років).

**Терміни пред'явлення претензій із приводу недоліків роботи (послуги)**

У тому випадку, якщо виявлений прихований недолік має властивості істотного, з переліченихних у преамбулі Закону, і допущений з вини виконавця, споживач вправі висунути вимогу про безоплатне усунення такого недоліку і після закінчення гарантійного терміну. Ця вимога може бути пред'явлена протягом терміну служби виконаної роботи чи впродовж десяти років із дня приймання роботи, якщо термін служби не встановлено. Виконавець повинен вчасно задовольнити таку вимогу, у противному разі споживач має право зажадати зменшення ціни за виконану роботу або відшкодування витрат з усунення істотного недоліку самостійно чи третіми особами, або розірвання договору і відшкодування збитків (крім повторного виконання роботи і виготовлення іншої речі з однорідного матеріалу).

У разі порушення термінів усунення недоліків споживач вправі розірвати договір і зажадати від виконавця повного відшкодування збитків. Однобічне розірвання договору споживачем можливо і за інших підстав, передбачених Законом: при виявленні у виконаній роботі (наданій послугі) істотних недоліків чи істотного порушення умов договору. У такому разі споживач також має право вимагати повного відшкодування збитків.

Слід зазначити, що споживач вправі відмовитися від договору з виконавцем у будь-який час. Однак, якщо провини виконавця нема, споживач зобов'язаний не тільки сплатити виконавцю частину ціни пропорційно до частини виконаної роботи (наданої послуги), а й відшкодувати збитки, спричинені розірванням договору.

Крім термінів усунення недоліків виконаної роботи (наданої послуги), Законом передбачено терміни задоволення інших вимог споживача. Так, для задоволення вимог, пов'язаних із грошовими виплатами з боку виконавця (зменшення ціни виконаної роботи, відшкодування витрат з усунення недоліків роботи третіми особами чи самотужки, а також збитків у разі розірвання договору), передбачено десятиденний термін. Безоплатне виготовлення іншої речі з однорідного матеріалу і повторне виконання роботи (надання послуги) підлягає виконанню в термін, встановлений для термінового виконання роботи (надання послуги), а якщо такий термін не встановлено — у термін, встановлений договором, що був неналежно виконаний. За порушення цих термінів виконавець сплачує неустойку. Споживач також вправі пред'явити виконавцю інші вимоги, зазначені у відповідних статтях<sup>1</sup>.

Велике значення для споживачів має стаття про механізм реалізації прав споживачів на освіту включенням вимог про вивчення законодавства про захист прав споживачів у державні освітні стандарти й освітні профспілкові програми. Реалізація права на освіту дає змогу формувати не тільки компетентного споживача, а й сумлінного підприємця.

У Законі зазначено норму, що встановлює права й обов'язки виробника у разі визначення термінів служби і придатності товару, а також виробника при визначенні гарантійного терміну на товар. Законом визначено, що у випадку, коли виробник не установив термін служби чи придатності на товари, на які зобов'язаний був установити ці терміни, шкода, заподіяна життю, здоров'ю чи майну споживача внаслідок недоліків товару, підлягає відшкодуванню незалежно від часу його заподіяння. Це підвищує відповідальність виробника за дотримання норм Закону щодо встановлення термінів служби і придатності.

Цей Закон необхідно знати кожному громадянину, тому що він дає можливість громадянину-споживачу не тільки набути статусу рівноправного суб'єкта на ринку товарів, робіт, послуг, але грамотно підійти до вибору товару належної якості на основі повної і достовірної інформації про нього, а в разі потреби — захистити свої порушені права.

Згідно з п. 3 ст. 12 Закону «Про захист прав споживачів» продавець (виробник) зобов'язаний передати споживачеві товар (роботу, послугу), який за якістю відповідає вимогам нормативних документів, умо-

**Захист прав споживачів у сфері обслуговування. Терміни на виконання робіт на надання послуг. Наслідки порушення цих термінів**

\_\_\_\_\_ <sup>1</sup> вачів: соціально-правовий аспект. — К., 2002. — С. 17 – 25.

вам договору. Термін у договорі на виконання роботи, здійснення послуги є однією з головних його умов. У Законі зазначається, що виробник зобов'язаний здійснити виконання роботи (надання послуги) у термін, який встановлено правилами виконання окремих видів робіт (здійснення окремих видів робіт) або договором. У договорі передбачається термін виконання роботи (надання послуги), якщо він встановленими правилами не передбачений, а також термін меншої тривалості, ніж встановлено правилами.

Ст. 15 Закону встановлює порядок визначення строків виконання роботи (надання послуги). Термін у договорі визначається календарною датою (періодом) виконання роботи чи надання послуги, або датою (періодом), коли виробник зобов'язаний приступити до виконання роботи (надання послуги).

Для правильного відліку терміну необхідно встановити його початок та кінець. Вважають, що термін, визначений період час починається на наступний день після календарної дати чи настання подій, якими визначено його початок.

Якщо виконання роботи (надання послуги) здійснюється частинами протягом терміну дії договору, поряд із загальним терміном виконання роботи (надання послуги) у змісті договору відображаються часткові (проміжні) терміни, які конкретизують обов'язки виробника, надають виконаній роботі (наданій послугі) чіткості та визначеності.

Встановлені терміни початку та закінчення робіт (надання послуг) змінюються лише за згодою сторін договору. Якщо такої згоди досягнуто, то нові терміни повинні бути вказані в договорі чи додатковій угоді.

Згідно зі ст. 17 Закону встановлено майнову відповідальність виробника за порушення терміну початку та закінчення виконання робіт (надання послуг) або визначених споживачем нових термінів у вигляді неустойки. Неустойка сплачується виробником споживачу за кожний день (час, якщо термін визначено у годинах) у розмірі 3 % від ціни виконаної роботи (наданої послуги). Якщо вартість робіт (послуг) не було визначено в договорі, то неустойка стягується від загальної ціни замовлення. Розмір неустойки може бути встановлений більш високий, однак для цього необхідна угода сторін, укладена у письмовій формі.

Неустойка стягується з дня (часу), що настав за днем (часом), до якого робота (послуга) мала розпочатися або завершитися, і закінчується початком виконання роботи (надання послуги). Стягнена неустойка не може перевищувати вартості роботи (послуги) або загальної вартості замовлення. Якщо ціну роботи (послуги) окремо не було визначено, то розмір неустойки розраховують від загальної ціни договору (замовлення).

**Кошторис  
на виконання роботи  
(надання послуги)**

*Кошторис* — це документ, що містить перелік робіт (послуг), матеріалів, обладнання тощо із зазначенням вартості (ціни). Згідно із Законом вимога однієї з сторін (споживача чи виробника) про складання кошторису повинна задовольнятися.

Кошторис може бути двох видів: твердий та наблизений. При складанні *твердого кошторису* виробник не має права вимагати оплати додаткових робіт та витрат. При цьому ні за яких обставин, навіть в разі зміни ціни, виробник не має права змінити кошторис самостійно, без згоди на те споживача. Отже, всі витрати виробника, понесені понад кошторис, відносять на його рахунок.

Якщо при укладенні договору важко визначити його кінцеву вартість, то споживач і виробник складають *наближений кошторис*. У разі потреби у перевищенні наближеного кошторису виробник зобов'язаний негайно попередити про це споживача. Споживач має право відмовитися від виконання договору. При цьому він відшкодовує виробнику понесені ним витрати для виконання роботи (надання послуги) згідно зі складеним кошторисом.

Якщо виробник не попередив споживача про перевищення витрат за наближеним кошторисом, то він не має права вимагати відшкодування їх і зобов'язаний виконати роботу (послугу) в межах первісної вартості, визначеної наближеним кошторисом. Якщо збільшення кошторису зумовлено діями споживача, то він повинен відшкодувати виробнику всі витрати, що перевищують наближений кошторис<sup>1</sup>.



### Запитання і завдання

1. Як споживачі можуть захистити свої права, якими документами це регулюється?
2. Охарактеризуйте основні такі поняття, використані в Законі України «Про захист прав споживачів» як «споживач», «виробник», «продавець», «недолік товару», «термін придатності».
3. Назвіть основні права споживача.
4. Поясніть правила одержання відшкодувань, пов'язаних зі здоров'ям.
5. За яких умов і в який спосіб відбувається заміна товару на аналогічний?
6. У чому полягають споживчі властивості товарів? Наведіть приклади, коли вони відрізняються.
7. Поясніть, ким і як встановлюється гарантійний термін товарів.
8. Як визначити термін, необхідний для заміни товару належної якості на інший?
9. Поясніть, як ви розумієте поняття «кошторис». Які види кошторису можуть складатися?
10. Дайте визначення поняттям «термін придатності», «термін служби», «збитки», «сертифікація».



### Список рекомендованої літератури до розділу III

1. Адаменко Т.М. Як допомогти тим, хто хоче мати житло // Урядовий кур'єр. — 2003. — № 189. — С. 5.
2. Азбука домашнього господарювання. — 4-е вид., виправлене. — К., 1978. — 368 с.
3. Барановский М.И. Ваше жилище: Пособие домашнего мастера. — 2-е изд., доп. — К.: Будівельник, 1993. — 432 с.
4. Барановский М.И. Современная квартира. — 2-е изд., перераб. и доп. — К., 1982. — 160 с.
5. Бульбах С.Р., Домбровська Л.Л. Вам любі, жінки. — Житомир, 1992. — 198 с.
6. Волкотруб И.Т. Основы художественного конструирования. — К., 1982. — 135 с.
7. Горбач Л.М. Страхова справа: Навч. посібник. — К., 2003. — 248 с.
8. Далев П., Прангова Л. Химия на каждом шагу: 1001 полезный совет и рецепт. — Л., 1990. — 224 с.
9. Декларуємо сукупний річний дохід // Державна податкова адміністрація м. Києва. — 2002. — 27 с.
10. Денисенко Л.І. Азбука домашнього господарювання: Навч. посібник. — К., 1999. — 232 с.
11. Дирдовський В.У. Кімнатні квіти та догляд за ними. — К., 1962. — 86 с.

<sup>1</sup> Ветрянский В. Купля-продажа // Хозяйство и право. — 1996. — № 1. — С. 3–4.

12. *Дом и мебель своими руками*: Энциклопедия для вас и вашей семьи / Сост. ИЧП АВО. — Самара, 1995. — 512 с.
13. *Свтух О.* Житлова іпотека // Економіка України. — 2001. — № 1. — С. 39–43.
14. *Журкова Е.Н., Ильина Е.Я.* Комнатные растения. — М., 1986. — 236 с.
15. *Закон «Про захист прав споживачів»* / За ред. Е.Ф. Демкого. — К., 1999. — 47 с.
16. *Закон захищає тебе* // Комітет виборців України. — К., 2000. — 57 с.
17. *Закон України «Про захист прав споживачів»* // Верховна Рада України. Офіційне видання. — К., 1997. — 30 с.
18. *Зарецкая Т.И.* Азбука кроя и шитья. — Харьков, 2001. — 320 с.
19. *Ильина Е.Я., Стерлигова Е.И.* Комнатные растения, их использование в интерьере. — Свердловск, 1991. — 208 с.
20. *Ирхен Ф.В.* Цветы в квартире. — М., 1982. — 63 с.
21. *Іваненко Л.М.* Цивільно-правове забезпечення прав споживачів на належну якість товару. — К.: Юрінком, 1998. — 20 с.
22. *Как украсить свой дом.* — Харьков, 2003. — 320 с.
23. *Калиниченко А.П., Шаповалова А.А., Бабий Н.И.* Усадебный дом: От выбора проекта до благоустройства усадьбы. — К., 1990. — 208 с.
24. *Капранова Н.Н.* Комнатные растения в интерьере. — М., 1989. — 189 с.
25. *Качур П.* Застосування ринкових підходів при наданні комунальних послуг // Економічний часопис. — 1998. — № 10. — С. 30–32.
26. *Коваленко Г.* Приватизація будинків для малосімейних // Закон і бізнес. — 2001. — № 7. — С. 14–15.
27. *Кодекси України: У 3-х кн.* — К., 2000. — Кн. 1. — 431 с.
28. *Краткая энциклопедия домашнего хозяйства.* — 6-е изд. — М., 1979. — 1407 с.
29. *Кропотов В.Н., Мажура Н.В.* Отделочные материалы в интерьере. — К., 1981. — 86 с.
30. *Кутний А.* Субсидії на відшкодування витрат житлово-комунальних послуг // Галицькі контракти. — 2000. — № 49. — С. 48–49.
31. *Людкевич Г.* Становлення іпотечного кредитування в Україні // Київська нерухомість. — 2001. — № 12. — С. 29–30.
32. *Мазаракі А.А.* Захист прав споживачів: соціально-правовий аспект. — К., 2002. — 311 с.
33. *Моренцов Н.* Как оплачивать некачественные коммунальные услуги // День. — 2000. — 8 ноября. — С. 5.
34. *Морозова И.* Цветы на подоконнике. — Харьков, 2001. — 320 с.
35. *Мохнач Т.П.* Житло в кредит // Урядовий кур'єр. — 2003. — № 153. — С. 13.
36. *Мочерний С.В.* Економічна теорія: Навч. посібник. — К., 1999. — 592 с.
37. *Мяловицький А.В., Оганян Г.А.* Культура побуту — сила нації: Книга корисних порад. — К., 2001. — 352 с.
38. *Науменко В.* Житло для молоді — фундамент майбутнього // Ви — особистість. — 2002. — № 1. — С. 22–23.
39. *Новосельский Ярослав.* Новая книга фен-шуй. — М., 2004. — 432 с.
40. *Орест М.* Соціальне страхування: будьмо знайомі! // Ви — особистість. — 2002. — № 1. — С. 24–26.
41. *Остапець А.І., Остапець А.В.* Банківська система України: стан і проблема розвитку // Фінанси України. — 2000. — № 8. — С. 21–28.
42. *Поради молодій господині* / А.Пінкова, В.Бржізова, К.Сладкова, В.Груба. — К., 2002. — 192 с.
43. *Правила побутового обслуговування* // Урядовий кур'єр. — 1994. — 4 червня. — С. 10.
44. *Ремонт квартиры своими руками* / Автор-составитель А.Баляшин. — Харьков, 2002. — 320 с.
45. *Римские древности: Краткий очерк.* — Смоленск, 2001. — 380 с.
46. *Русалова Е.* Квартирный вопрос // Недвижимость. Элитдом. — 2002. — № 3. — С. 8–15.
47. *Современная домашняя энциклопедия* / Под ред. Н.В. Волчек. — Минск, 2000. — 800 с.
48. *Созомонян Н.М.* Дом, в котором я хочу жить. — М., 1992. — 160 с.
49. *Сосніна С.* Сервіс може все: Досягаємо рівноваги між виробником і сферою послуг // Президентський вісник. — 2002. — № 6. — С. 5–6.
50. *Станкевич Р.С.* Зароблятимеш — кредит матимеш // Урядовий кур'єр. — 2003. — № 214. — С. 17.
51. *Сучасна енциклопедія для жінок: 4000 порад* / Укладач М.О.Хаткіна. — Донецьк, 2003. — 384 с.
52. *Тавлинова Г.К.* Цветы в комнате и на балконе. — Л., 1990. — 232 с.



## Розділ V

# ХАРЧУВАННЯ

### 5.1. ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ХАРЧУВАННЯ



Харчування є найважливішим чинником існування людини на Землі. Тому проблемами правильного харчування займалися ще в давні часи. Наука про харчування своїми коренями сягає сивої давнини.

Фізіологія та гігієна харчування (трофологія) — це наука, яка займається питаннями забезпечення збереження та зміцнення здоров'я правильно організованим кількісно та якісно харчуванням.

В енциклопедичних працях Гіпократа (460 – 377 рр. до н.е.), Галена (130 – 200 рр. н.е.), Ібн Сіні (980 – 1037 рр.) узагальнено знання про правильне харчування.

Так, Гіпократ у книзі «Про дієту» зазначав, що:

- людина має бути обізнаною з усіма харчовими речовинами та напоями;
- знати, як послабити або посилити їх природні оздоровчі властивості;
- уміти дотримуватися певного співвідношення між кількістю спожитої їжі та фізичними навантаженнями на організм.

Ібн Сіна (Авіценна) у своїй фундаментальній праці «Канон лікарської науки» визначив:

- певні принципи правильного харчування;
- харчову та біологічну цінність окремих харчових продуктів;
- їх вплив на організм людини залежно від хімічного складу;
- необхідність дотримання режиму харчування;
- особливості харчування різних категорій населення залежно від професій, стану здоров'я та кліматичних умов.

В історії розвитку фізіології та гігієни харчування виділяють три періоди:



**I період** — емпіричне накопичення та використання знань з хімії, біохімії та технології харчових продуктів (від давніх часів до другої половини XIX ст.);

**II період** — період становлення, розвитку та інтенсивного накопичення знань з фізіології та гігієни харчування (від другої половини XIX ст. до 50-х років XX ст.). З 1930 р. наука про харчування виділяється у самостійну наукову дисципліну і її як предмет починають викладати спочатку в медичних вищих навчальних закладах, а з 1933 р. — у вищих закладах харчової промисловості;

**III період** — з 50 – 60-х років XX ст. і до наших днів.

Людиноподібні істоти (гомініди), що з'явилися на нашій планеті більш як 3 млн років тому, а також первісні люди *Homo sapiens* (людина розумна), що існували понад 45 тис. років, — харчувалися різноманітними продуктами, які давала їм природа. Методом проб та помилок упродовж багатьох тисячоліть у Європі встановився досить широкий асортимент їстівних рослин. Цей період людства філософ Ж.Ж. Руссо назвав «золотим віком», адже природа давала первісним людям усе необхідне для життєдіяльності в готовому вигляді.

Первісні люди лише нетривалий час були вегетаріанцями. Подальший етап життєдіяльності людини пов'язаний із вживанням у їжу риби, раків, моллюсків, а також м'яса вбитих на полюванні тварин. Це вже був перехід до змішаного харчування.

Істотним завоюванням первісної людини в боротьбі з природою було відкриття вогню близько 100 тис. років тому.

Велике значення в житті людини мало виникнення землеробства (близько 10 тис. років тому, в епоху неоліту). Поступово, хоча на це пішли тисячоліття, людство виводило поліпшені сорти зернових культур, які й понині значною мірою є основою нашого харчування.

В епоху пізнього неоліту (VI – V тисячоліття до н.е.) в Європі вже було поширене вирощування пшениці та ячменю. У неоліті з'явилося багато фруктів, овочевих та технічних культур (льон, конопля). У Китаї, Індії та Індонезії у цей період почали вирощувати рис, чай, бавовну; Ефіопії — каву; в Америці — картоплю, томати, кукурудзу, соняшник та какао.

У період неоліту були одомашнені свині, вівці, кози, велика рогата худоба, осли, коні та верблюди. Племена, які на той час населяли територію України, вирощували м'яку і тверду пшеницю, завезену з Месопотамії, а також — ячмінь, просо, горіхи і сочевицю. Вони споживали м'ясо таких диких тварин, як олень, зубр, косуля, кабан, рідше — лось і тур, а також м'ясо одомашнених тварин.

У бронзовий вік (II – I тисячоліття до н.е.), тобто 4 тис. років тому, виникає орне землеробство, розвивається городництво та садівництво. Поширюються такі овочеві культури, як цибуля, часник, завезені з Китаю, ріпа, а також фрукти (сливи та вишні).

За свідченням учених, створення хлібної пшениці належить аріям — племенам, які прийшли з північно-західної Європи на територію України ще 7,5 тис. років тому. З території України хлібна пшениця поширилася на весь світ.

*Випікання хліба* — одне з найбільших і найважливіших відкриттів людського розуму. Мистецтво випікання хліба було добре відоме ще стародавнім

цивілізаціям Месопотамії, Єгипту, Хараші та Мохенджо-Даро. Є відомості про хліб, спечений ще в кам'яному віці, тобто 6 тис. років тому.

Попередником печеного хліба була каша із подрібненого зерна, замішана на воді. Вважають, що спочатку випадково було виявлено їстівність висохлої каші, а потім її почали висушувати цілеспрямовано. Ритуальні види хліба виготовляють таким самим стародавнім способом. Завдяки проникненню мікроорганізмів з повітря тісто, заготовлене про запас на кілька днів, — ставало кислим, пухким, приємним на смак. Це спостереження привело до цілеспрямованого використання залишків тіста, що перебродило (закваски), для приготування кислого хліба. Нині цей спосіб виготовлення хліба дуже поширений у світі, зокрема в Україні.

Єдиним солодким продуктом для первісних людей Європи був *бджолиний мед*.

Ситуація змінилася, коли воїни Олександра Македонського ступили на індійську землю. Серед численних чудес давньої Індії їх увагу привернуло те, що індійці споживали невідомий твердий продукт, який мав приємний солодкий смак. Один із сучасників Олександра Македонського писав з цього приводу, що в Індії росте тростина, яка без бджіл дає мед.

У Китаї, куди через деякий час потрапив цей продукт, його назвали кам'яним медом, у Єгипті — індійською сіллю. Отже, виробництво цукру з цукрової тростини зародилося в Індії, потім було завезене до Персії, а в VII ст. араби після завоювання Персії завезли цукор до Європи.

У нас *цукор* з цукрової тростини відомий ще з XII ст., коли він з'явився на княжому столі. У ті часи цукор вважали дуже дорогим, недоступним для простих людей. У XVI ст. його продавали в аптеках.

У 1747 р. німецький фізик Маркграф видобув цукор з цукрових буряків, про що повідомив на засіданні Берлінської академії наук. Проте на той час його повідомлення не викликало належної зацікавленості. Про нього згадали лише наприкінці XVIII ст., коли внаслідок воєн Наполеона і континентальної блокади цукор з тростини перестав надходити до Європи з англійських колоній.

Першим організував виробництво цукру з цукрових буряків німецький хімік Архард. З Німеччини цей досвід швидко було перенесено до Росії, де в 1801 р., тобто близько 200 років тому, було побудовано перший цукровий завод і вироблено перші 5 пудів цукру.

Згодом почали будувати цукрові заводи і в Україні. До кінця XIX ст. цукор залишався по суті предметом розкоші, доступним лише для заможних верств населення. В Україні значних зусиль щодо розвитку виробництва цукру доклали сімейства Симеренків, Бобринських, Терещенків.

Велике значення у зміні харчування жителів Європи мали географічні відкриття, зокрема Америки наприкінці XVI ст., що сприяло завезенню до Європи картоплі, томатів, насіння сояшнику, кукурудзи, бобів какао, квасолі та інших культур. Проте споживати їх у Європі почали набагато пізніше (наприкінці XVIII – XIX ст.).

На початку XVI ст. іспанці завезли насіння сояшнику до Європи і посадили його в Мадриді (Іспанія) у ботанічному саду.

Основне багатство сояшнику — *олія*, стала відомою лише у XVIII ст. У Росію насіння сояшнику завезли на початку XVIII ст. за часів Петра I.

Спочатку соняшник вирощували в садибах поміщиків як прикрасу — для насіння. Першим почав добувати олію з насіння соняшнику російський селянин Данило Токарев. У середині XIX ст. він побудував у Росії олійницю.

Наприкінці XIX ст. у Росії щороку збирали до 45 млн пудів соняшникового насіння. Нині Україна виробляє і споживає соняшnikової олії більше, ніж будь-яка країна світу.

*Томати* в Європі тривалий час вважали декоративною рослиною. Ще 100 років тому їх вирощували в горщиках поряд з іншими кімнатними рослинами. Спочатку вони з'явилися у середині XVI ст. в Іспанії, але овочевою культурою стали в Італії. Звідси їх було завезено до Росії (1780 р.), згодом вони поширилися і в Україні. В Америці, звідки походять томати, ще в XIX ст. їх вважали отруйними.

Тривалішою була історія впровадження *картоплі* в їжу жителів Європи. Почалася вона з того, що наприкінці XVIII ст. придворні подарували королеві Франції Людовіку XVI повний кошик картоплі, яку того ж дня було зварено до королівського столу і з'їдено. Тільки після такого «освячення» французи почали споживати картоплю. Взагалі жителі Європи майже протягом 300 років чинили опір щодо вживання картоплі в їжу.

У Росії ще в першій половині XIX ст. періодично виникали бунти серед сільськогосподарського населення проти вирощування картоплі. Їх підтримувала і церква. Бульби картоплі називали «чортовими яблуками».

*Цибуля* поширилася у Росії та Україні із колоній Стародавньої Греції, хоча спершу з'явилась у Китаї. Вважали, що цей овоч збуджував силу, енергію та хоробрість. Тому в арміях Стародавньої Греції і Риму солдатам у їжу давали значну кількість цибулі.

*Капусту* люди почали вирощувати ще в кінці кам'яного віку, а широкого визнання вона вперше набула в Стародавній Греції. Давньогрецький філософ Піфагор писав, що капуста — це овоч, який постійно підтримує бадьорість та веселий спокійний настрій духу. Давні слов'яни, зокрема жителі України, отримали цю культуру з греко-римських колоній Криму та південного Причорномор'я. Українцям належить пріоритет у виготовленні квашеної капусти.

В історії розвитку харчування населення Європи доцільно виділити такі періоди:

I — *період збирання і мисливства* (від появи первісних людей до періоду відкриття вогню, тобто від 45 тис. до 20 тис. років тому);

II — *період від початку використання вогню до відкриття землеробства*;

III — *період культивування різних рослин, садівництва* (від 10 тис. років тому до кінця XVI ст.);

IV — *період великих географічних відкриттів та освоєння нових рослинних продуктів* (від кінця XVI ст. до кінця XVIII ст.);

V — *період істотної зміни харчування* (від великої промислової революції до наших днів)<sup>1</sup>.

У системі культури життєзабезпечення одне з ключових місць належить їжі. Адже це найперша основа і повсякденна життєва потреба людини. Харчування українців, як і інших народів, формувалося залежно від природно-

<sup>1</sup> Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. — К., 2000. — С. 14 – 17.

географічних умов і зумовлених ними напрямів господарської діяльності. Істотним був і вплив культурних традицій та соціально-історичного оточення<sup>1</sup>.

Статистика свідчить, що останніми роками склалася досить тривожна ситуація із захворюваннями населення, особливо онкологічними, які зросли у кілька разів. На рак щитоподібної залози захворіло понад 2 тис. дорослих та 1200 дітей.

Гіппократ стверджував, що їжа — це ліки, а ліки — це їжа.

Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини, а саме:

- забезпечує ріст та розвиток молодого організму;
- формує високий рівень здоров'я, зменшує рівень захворюваності та тяжкості захворювань;
- відновлює працездатність;
- забезпечує нормальну репродуктивну функцію;
- подовжує тривалість життя, у тому числі активного;
- захищає від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих та побутових чинників;
- є методом лікування та профілактики захворювань.

Незадовільний стан харчування виникає внаслідок споживання:

- вузького асортименту продукції;
- продукції низької якості, у тому числі забрудненої шкідливими речовинами;
- зменшених кількостей їжі та якісного її складу із-за високих споживчих цін, низьких реальних доходів та свідомого обмеження;
- низької трофологічної культури населення (недостатньої обізнаності населення про властивості та харчову і біологічну цінність продуктів харчування та оптимальний режим харчування), що призводить на індивідуальному рівні до:
  - зниження імунного захисту організму і як наслідок — посилення частоти інфекційних захворювань, передчасне виснаження організму і смерть;
  - гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму і як наслідок — зниження соціального статусу особи;
  - ускладнення виконання організмом репродуктивної функції.

У ХХ ст. поширилися неінфекційні хронічні (серця, кровоносних судин), а також онкологічні захворювання і хвороби травної системи. Це пов'язано з еволюцією нашого харчування, зокрема із збільшенням споживання жирів, особливо тваринного походження, багатьох рафінованих продуктів — цукру, білого хліба, що призвело до зменшення споживання вітамінів, мінеральних речовин, зокрема мікроелементів, речовин, які раніше вважали баластними (целюлоза, геміцелюлоза, пектини).

Індустріальний розвиток Європи призвів до забруднення навколишнього середовища; у тому числі харчових продуктів і сировини, токсичними для людини і всього живого речовинами.

Байдужість до питань збереження здоров'я нації — рівноцінна злочину.

<sup>1</sup> Артур А.Ф. Українська народна кулінарія (історично-етнографічні дослідження). — К., 1977. — С. 30.

## 5.2. УКРАЇНЬСЬКА КУХНЯ, ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

Здорову ауру нації формують високий рівень духовної культури, міцні національні родинні традиції, здорова екологічно чиста національна їжа, здоровий генетичний фонд нації, уміння плекати нове здорове покоління в національних традиціях, висока побутова культура народу, нерозривний зв'язок і передача всіх національних надбань з покоління в покоління.

Україна славиться своєю національною кухнею, яка створювалася протягом століть, багата на традиції, вирізняється розмаїттям страв та їх високими смаковими й поживними властивостями.

Українська кухня відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї і смаки, а й соціальні, природні та кліматичні умови. Завдяки географічним умовам населення України має змогу вживати продукцію як рослинного, так і тваринного походження.

Українська кухня значною мірою регіональна. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської. Найбільшою різноманітністю характеризується кухня Центральної України, особливо областей центру Правобережжя.

Більшість страв старовинної української кухні, на відміну від страв інших кухонь, відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами приготування їх. Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, яку споживало населення Київської Русі.

Нам потрібно відновити національну кухню, якимось же годували малюків наші бабці, які виховували сім-вісім дітей здоровими як дубки, сильними, талановитими.

В Україні завжди в пошані були матінка-природа і Всевишній, міцна родина і національні здорові традиції. Вони становили одне ціле — здорове тіло і здоровий дух. Отож, хотілося б, щоби саме з таких міркувань наші люди почали думати про себе, про своїх нащадків, щоб попри всілякі екологічно-чорнобильські та економічні негаразди, охороняли себе від небезпеки, продовжували своє активне життя на роки.

Різноманітність і багатство страв української кухні описав у поемі «Енеїда» великий письменник, знавець народного побуту І.П. Котляревський:

*Тут їли рознії potravи,  
І все з полив'яних мисок,  
І самі гарнії приправи  
З нових кленових тарілок:  
Свинячу голову до хрину  
І локшину на переміну,  
Потім з підливою індик;  
На закуску куліш і кашу,  
Лемішку, зубці, пугрю, квашу  
І з маком медовий шулик...  
П'ять казанів стояло юшки,  
А в чотирьох були галушки,  
Борщу трохи було не з шість;  
Баранів тьма була варених,  
Курей, гусей, качок печених,  
Досита щоб було всім їсть...*

*Був борщ до шпундрів з буряками,  
А в юшці потрух з галушками,  
Потім до соку каплуни;  
З потрібки баба-шарпанина,  
Печена з часником свинина,  
Крохмаль, який їдять пани...  
Там лакомини різні їли...  
Сластьони, коржики, стовпці,  
Варенички пшеничні, білі,  
Пухкі з кав'яром буханці<sup>1</sup>.*

Здавна в харчуванні українців головну роль відігравали страви із зернових, хліб і хлібні вироби. З різного часу маємо згадки про каші з проса, ячменю, вівса, пшениці, гороху, сочевиці; приблизно з XII – XIV ст. поширюється також гречка. З цих самих круп готували й рідкі юшки, зокрема поширеними були кашоподібні страви з борошна: гречана лемішка, пшенична або житня соломаха, вівсяне толокно, пшоняні малаї.

Традиційними були й борошняні страви, що попередньо піддавали ферментації (бродінню), — вівсяний кисіль (жур), житньо-гречана каша. Вживалися й такі страви з борошна, як затірка, галушки, вареники, локшина.

Хліб у середньовічній Україні випікався переважно з житнього борошна, рідше з ячмінного або з домішками ячменю та вівса, хоча відомий був і білий хліб з пшениці.

Здавна пекли з квасного (ферментованого) тіста. Повсякденним, святковим і обрядовим улюбленим хлібом на Україні був вчинений. Проте поширені були й прісні коржі. Випікали перепічки, пироги, млинці з різних видів борошна. Випікання хліба з житньої муки було традиційним для українців, натомість народи Західної Європи вживали переважно пшеничний хліб.

Серед печених виробів з тіста найбільше українці свято шанували хліб і вважали, що «хліб — усьому голова». Він відігравав велику роль у сімейних обрядах та календарних звичаях. Народ створював прислів'я, приказки — про значення хліба: «Хліб та вода — козацька їда», «Хліб та каша — їда наша», «Дурне сало без хліба».

В Україні віддавали перевагу житньому хлібові, а пшеничний випікали на великі свята: Різдво, Великдень, весілля. Хліб і хлібні страви символізували добробут, гостинність, родючість. До хліба ставилися, як до живої істоти і предмета культу, його вважали святим. Випікання хліба було привілеєм жінок, готувала його головна господиня.

В українській кухні багато овочевих страв: насамперед з капусти, буряків, моркви, пастернаку, ріпи. Їх назви згадувалися, зокрема, в Литовському статуті<sup>2</sup>. Варили капустак та борщ, який, наприклад, згадується в козацьких думах<sup>3</sup>. Капусту й огірки їли свіжими і квасили, гарбузи та інші овочі йшли в начинку для пирогів.

<sup>1</sup> *Котляревський І.П.* Енеїда. — Твори у 2-х т. — Т.1. — К., 1969. — С. 157.

<sup>2</sup> *Статут* Вялікага княства Літоўскага 1588: Тэксты, даведнік, каментары. — Мінськ, 1989. — С. 327 – 328.

<sup>3</sup> *Кулиш П.* Записки о Южной Руси. — Санкт-Петербург, 1856. — Т. 1. — С. 217 – 218.

Здавна в українській кухні дуже широко використовували картоплю. Раніше її пекли в печах, варили і вживали, як правило, з олією. Готували і такі страви, як деруни, картопляні котлети, які подавали зі сметаною, соняшниковою олією або шкварками. Картоплю широко використовували в поєднанні з іншими продуктами — м'ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хроном, сиром та ін.

У страви і вироби української кухні додавали прянощі і приправи: цибулю, часник, кріп, кмин, аніс, м'яту, любисток, дудник, чабер, червоний і чорний перець, лавровий лист, корицю. Часто приправою для м'ясних і овочевих страв був оцет.

У сучасній українській кухні поряд із такими овочами, як квашена капуста, солоні і свіжі огірки, томати, для салатів широко використовують різні овочі. Велике значення мають салати з огірків і томатів (свіжих або солоних) з соняшниковою олією.

Досить широкий асортимент салатів і закусок із свіжих, консервованих і маринованих овочів — редиски, редьки, буряків, моркви, баклажанів, солодкого перцю, кабачків, гарбуза, цибулі, зеленого салату, шавлю, шпинату, селери, біло-, червоноголової, цвітної, брюссельської капусти, кольрабі. Крім того, дуже багатий асортимент салатів з використанням фруктів, як свіжих, так і сушених, консервованих, маринованих.

У сучасній українській кухні салати готують в основному так, як і в російській, але заправляють їх найчастіше олією гарячого віджимання. У вінегрет обов'язково додають квасолу. Для заправки салатів використовують сметану, соус, майонез або суміш сметани, соусу, майонезу.

Для приготування салатів та закусок використовують м'ясо, птицю, кролика, рибу, овочі, гастрономічні і рибні продукти, різні консерви, сир, солоні і мариновані гриби.

**Борщі** для української кухні мають особливе значення, їх близько 30 видів: український, київський, одеський, волинський, львівський, роменський, полтавський, чернігівський, галицький, кримський, селянський, з потрухами, буряковий з грибами, зелений з карасями, з квашеними яблуками, холодний з квасолею та ін.

Характерною особливістю борщів є обов'язкове використання буряків, які надають їм своєрідного смаку і забарвлення.

Багато готують борщів на квасі, сирівці, на буряковому квасі, яким заправляють готовий бульйон.

У старовинній українській кухні борщ готували здебільшого без м'яса, а сало додавали лише для смаку. Тепер у більшості областей України борщі готують по-різному. Відмінність полягає в основному в приготуванні бульйону. Розрізняють бульйони: кістковий, м'ясний, м'ясо-кістковий, з різних видів і сортів м'яса.

Крім буряків у борщі обов'язково кладуть капусту, моркву, картоплю, петрушку, цибулю, томати. У деякі борщі додають квасолу, яку попередньо окремо відварюють, а також кабачки, баклажани, яблука.

У борщ можна додавати настій буряків. Для його приготування використовують буряки яскравого кольору, нарізані тоненькими скибочками або на терті на тертці.

Деякі види борщів української кухні заправляють пасерованим борошном для надання їм густої консистенції.

Перед подаванням на стіл його настоюють упродовж 20 – 25 хв. До борщу обов'язково додають сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу.

**Капусняки** готують з квашеної капусти. В українській кухні кілька видів капусняків.

**Юшки (супи)** в Україні найчастіше готують з крупами, бобовими, овочами і грибами. У них кладуть пасерований корінь петрушки, селери, моркву і цибулю. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу. Заправляють деякі юшки сметаною або сметаною, змішаною з сирими жовтками.

**Куліш** — національна українська страва, яку готують так: змите пшоно або крупу (гречану, кукурудзяну) заливають водою або грибним відваром, щоб після розварювання пшона суміш мала консистенцію рідкої сметани. Потім додають смажене сало чи олію з пасерованою цибулею, картоплю, м'ясо. У деяких районах України кулеші готують густої консистенції.

Поширені у сучасній українській кухні **кулешики** (пюреподібні супи), які готують з картоплі, круп, печінки, гарбуза, грибів, гороху, овочів.

**Розсольники** готують на бульйоні. Якщо смак розсольнику не дуже гострий, то в нього додають огірковий розсіл, який попередньо проціджують і кип'ятять. Розсольники можуть бути з потрухами, нирками та іншими м'ясними і рибними продуктами, а також з грибами.

У розсольники, крім тих, що готують з рибними продуктами, перед подаванням кладуть сметану, а також посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

**Молочні супи** в українській кухні готували в основному з галушками, локшиною, затирухою. Тепер асортимент їх значно розширився, оскільки використовують макаронні вироби, рис, овочі. Заправляють молочні супи вершковим маслом.

Для приготування **овочевих страв** використовують різні прийоми теплової обробки — варіння, припускання, смаження, тушкування, запікання.

З **круп** готують каші, запіканки, бабки, січеники, биточки, крученики. В українській кухні каші (густі, рідкі, в'язкі) готують з різних круп. У густу кашу в старовинній українській кухні іноді додавали яйця, цукор і тоді її називали заварною. Готували також каші на сироватці, молоці.

В'язку кашу можна варити з будь-яких круп, а рідку — з пшона, рису, вівсяної, пшеничної, манної і кукурудзяної.

Запіканки готують солодкими з різних круп, з сиром, гарбузом, плодами, родзинками, цукатами. У в'язку або розсипчасту кашу додають жир, яйця, цукор.

Пудинги випікають, як правило, у формах. У масу для пудингів, перед тим як розкладати їх у форми, додають збиті у густу піну яєчні білки.

Запіканка з гречаної або пшеничної крупи з сиром називається крупником.

Для приготування биточків і січеників використовують в'язку охолоджену до температури 60 – 70 °С кашу, в яку додають сирі яйця.



**Страви з яець і сиру.** В українській кухні страви з яець з давніх-давен готували у вигляді яечні, омлету. При цьому використовували свіжі курячі яйця.

Часто яечні страви готують, використовуючи одночасно сирі і варені яйця, крім того, додають вершкове масло.

Із свіжого сиру в українській кухні готують сирники, запіканки, пудинги. Крім того, сир використовують для приготування вареників.

Залежно від виду страви сир протирають і додають яйця, цукор, сіль, борошно або манну крупу.

**Страви з риби.** Рибу в Україні використовували здавна. Для старовинної української кухні характерною була прісноводна риба. У сучасній українській кухні широко представлені страви з морської, океанічної риби і нерибних продуктів моря.

Рибу варять, припускають, смажать, запікають, тушкують. При виборі способу теплової обробки риби слід враховувати її розміри, специфічний смак, вміст вологи і жиру, колір.

При тушкуванні риби додають коріння, цибулю ріпчасту, томатне пюре, а за 5 хв до закінчення тушкування — спеції і прянощі.

**Страви з м'яса, сільськогосподарської птиці, кролика.** В українській кухні найчастіше готують м'ясо тушковане, причому його часто обсмажують, а потім тушкують з прянощами і овочами. М'ясо також запікають, смажать і варять.

Дуже багато в асортименті старовинних національних українських м'ясних страв, приготовлених з січеного м'яса, а в сучасній кухні — з фаршу.

Страви з птиці в старовинній українській кухні використовувалися як святкові, тепер асортимент досить широкий і готують їх часто, здебільшого тушкованими.

**Соуси** — важливе доповнення до різних страв з овочів та фруктів, круп, м'яса, риби. При цьому страви мають особливий аромат, апетитний вигляд, поліпшується їхній смак та зовнішній вигляд, підвищується поживна цінність.

Соуси можна поділити на дві основні групи — гарячі і холодні. Основою для соусів є звичайні або концентровані бульйони, сік від смаження м'яса, сметана, молоко, вершкове масло, олія. Як загусник у переважній більшості соусів використовують злегка пасероване на кулінарному жирі або вершковому маслі борошно. Застосовують також крохмаль, жовтки, протерті овочі, щоб урізноманітнити смак і аромат. До соусів додають цукор, винний оцет, лимони, лимонну кислоту, різні спеції та приправи, зелень, томатне пюре або пасту, гриби, цибулю.

**Солодкі страви** в українській кухні готують здебільшого з фруктів, ягід і молочних продуктів: молока, вершків, сметани, сиру. Поширеною солодкою стравною є варений або печений гарбуз, який нарізують скибочками і заливають молоком.

В українській кухні готують ягідні холодці. Для них використовують свіжі ягоди — вишні, малину, полуницю, які змішують з вином, цукром.

Популярні киселі і пінники (муси) — з фруктів і ягід, желе, креми<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Карсекіна В.В., Скрипка Л.М. Страви української кухні.: Навч. посібник. — К., 1993. — С. 3 – 18.

Наша національна культура харчування глибоко пов'язана з християнськими традиціями. Споживання їжі у старших духовних людей — це своєрідний християнський культ. Їжа, перш ніж потрапити на стіл, проходить довгий шлях від поля до столу, і християнин, засіваючи чи збираючи врожай, завжди говорив: «Господи Боже, допоможи і благослови!».

Хліб перед закладанням у піч господиня завжди освячувала хрестом і казала: «Господи Боже, допоможи і благослови!».

Велика сім'я, перш ніж сісти за стіл, дякувала Богові за хліб на столі, промовляла спільну молитву і просила Божого благословення. Споконвіку український народ не підніс ложки до рота, не поставивши їжу на покутті для рідних душ, які відійшли у вічність.

Високий рівень християнської культури в прийманні їжі ніс той великий космічний заряд із віків, який давав нації як здоровий дух, так і здорове тіло. З плином віків у лихолітті історії ми розгубили своє потаємне і вічне. Сьогодні рідко в яких родинях дотримуються цих мудрих звичаїв.

**Напої.** У кожного народу завжди були свої улюблені напої. Однак останнім часом поняття «національний напій» майже втратило свій колишній зміст. Більшість напоїв стали інтернаціональними: кава, чай, квас, йогурт тощо. З'явилося багато нових тонізуючих напоїв, наприклад пепсі-кола, кока-кола<sup>1</sup> та ін.

У сучасній українській кухні для приготування напоїв використовують фруктові-ягідні соки, мед, цукор, різні ягоди і приправи, а для молочних — молоко, кефір, кисле молоко, ряжанку, фруктові-ягідні сиропи, мед, яйця, фрукти.

Найбільш доступні, популярні і корисні такі напої, як квас, морс, айран, узвар, крjшон, пунш та ін.

**Квас** — чудовий російський напій. Його варили з яблук, груш, журавлини, брусниці, смородини, суниці, гречки та меду. При цьому приправляли різними прянощами, травами, корінцями.

Але найчастіше квас готували на основі хлібних злаків. Він був солодкий, кислий, м'ятний, родзинковий, ароматний та ін. Відомо близько 150 рецептів квасу.

**Морс** — для нього використовують переспілу, м'яту ягоду. Харчова цінність морсів невелика — адже ягоду варять у воді.

**Айран** — улюблений напій народу Середньої Азії, приготовлений з кислого молока, води та льоду.

**Шербет** — напій із плодів або ягід, соків і цукру, часто з ароматичними або прjяними добавками.

**Узвар** — компот із сушених плодів.

**Крjшони** готують з легких столових вин з додаванням газованої плодової або зельтерської води, а також плодів і ягід, що надають крjшонам смаку і аромату.

**Пунш** — напій з плодів або ягідних соків, розведених водою, з додаванням невеликої кількості лимонної кислоти. Усі компоненти змішують і заморозують.

<sup>1</sup> Бруннек Н.И., Ковачева Г.Н. Напитки здоровья и бодрости. — М., 1986. — С. 4–9.

*Шраб* — охолоджений плодовий сік, який подають із фруктовим льодом.

*Коктейль* — змішаний напій. Розрізняють коктейлі молочні, яєчні, фруктові тощо.

*Джулеп* — прохолодний напій, обов'язковою складовою частиною якого є м'ята.

*Чай* збуджує фантазію і дає можливість виконувати розумову роботу з великим спокоєм і зосередженістю. У склянці міцного чаю знаходиться близько 0,05 г кофеїну, тобто приблизно стільки ж, скільки в пігулці від головного болю. Чаєм здавна лікують головний біль.

У сухому чаї містяться необхідні здоровому організмові (і тим більше хворому) вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР, К та багато інших — майже всі, які зараз відомі. Частина цих вітамінів переходить у настій.

Чай — чудовий терморегулятор тіла. Випаровуючись з розпаленілої поверхні тіла, він розсіює в 50 разів більше тепла, ніж містить. Зелений чай щодо цього перевершує чорний.

Як продукт харчування склянка солодкого чаю з молоком або вершками містить від 40 до 80 калорій<sup>1</sup>.

*Кава* — досить молодий напій. Її п'ють не більше шести століть, тоді як чай і вино відомі кілька тисячоліть. Дивний смак і тонізуючий вплив на людину сприяв швидкому і широкому поширенню кави. На сьогодні цей напій тіснить і заміняє чай, стаючи найпопулярнішим у багатьох країнах світу.

Кофеїн — один із складових специфічного кавового смаку. У деяких людей він спричинює нервові збудження. Багато медиків вважають, що 300 мг кофеїну в день не зашкодить здоров'ю.

Вміст кофеїну в будь-якому сортіві кави залежить від ступеня підсмаженості. Чим сильніше підсмажена кава, тим нижчий рівень кофеїну<sup>2</sup>.

### 5.3. ХАРЧУВАННЯ. ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

Харчування є важливою соціальною та біологічною проблемою, бо, як відомо, не все населення планети має змогу правильно харчуватися. А від цього залежить здоров'я будь-якої нації.

Харчування — складний процес надходження в організм харчових речовин, необхідних для поповнення його енергетичних витрат, забезпечення побудови й оновлення тканин. Їжа — єдине джерело енергії і пластичного (будівельного) матеріалу для формування складних структур тіла людини, яке складається з води (60 %), білків (22 %), жирів (12 %), вуглеводів (2 %), мінеральних речовин (4 %).

Ці поживні речовини потрапляють в організм з їжею, накопичуються в ньому і використовуються у процесі життєдіяльності. Енергетична цінність їжі виражається її калорійністю (табл. 5.1.).

---

<sup>1</sup> Белоус В.М., Железний В.П. Чай: история, бизнес, здоровье. — Одесса, 1995. — С. 8 – 9.

<sup>2</sup> Мери Ворд. 100 рецептов приготовления кофе. — М., 1996. — С. 24.

Таблиця 5.1. Калорійність основних продуктів харчування (ккал на 100 г істинної частини продукту)

Продукт	Калорійність	Продукт	Калорійність
Борошно, крупи	320 – 360	Молоко, кефір	60
Хлібобулочні вироби	210 – 250	Сметана	285
Овочі, фрукти, ягоди (свіжі)	40 – 70	Сир (9 % жирності)	285
Сушені фрукти	260 – 290	Сир типу голландського	140
Бджолиний мед	320	М'ясо (яловичина, телятина, кролятина)	110 – 150
Цукор	320	Свинина жирна	380
Кондитерські вироби	380 – 560	Свинина м'ясна	245
Варення	280	Яйце	150
Вершкове масло	720 – 730	Риба жирна	150 – 180
Олія	870	Нежирна риба	60 – 100
Сало	800		

Усі харчові продукти залежно від їх калорійності можна поділити на три групи:

1) *висококалорійні*: вершкове масло та олія, сало, жирна свинина, цукор, кондитерські вироби;

2) *калорійні*: хлібобулочні і макаронні вироби, крупи, ковбаси, жирні сорти м'яса і риби, сметана, вершки, яйця, сир, ікра кетова;

3) *малокалорійні*: овочі, фрукти, ягоди, риба (судак, лящ, тріска), нежирний сир, кефір, молоко, пісні сорти м'яса<sup>1</sup>.

До складу харчових продуктів входять неорганічні (вода, мінеральні речовини) і органічні (вуглеводи, білки, жири, вітаміни, ферменти) речовини.

### Вода

Вода відіграє важливу роль у життєдіяльності організму. Вона є найбільш значущою за кількістю складових частин усіх клітин (2/3 маси тіла людини).

Вода — це середовище, в якому існують клітини і підтримується зв'язок між ними, це основа всіх рідин в організмі (крові, лімфи, травних соків). За участю води відбуваються обмін речовин, терморегуляція та інші біологічні процеси. На добу людині потрібно 2,5 – 3 л води. Вона виводить з організму людини шкідливі речовини.

У харчових продуктах вода перебуває у вільному і зв'язаному станах.

У *вільному стані* вода міститься в клітинному соку, між клітинами, на поверхні продукту. У ній розчинені органічні і мінеральні речовини.

Вільна вода створює сприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і діяльності ферментів. Тому продукти, які містять багато води, швидко псуються (м'ясо, риба, овочі, молоко).

*Зв'язана вода* міститься в сполуках з різними речовинами продукту. При зберіганні продуктів та кулінарній обробці вода із одного стану може переходити в інший. Так, при зберіганні плодів, овочів, варінні картоплі, випіканні борошняних виробів кількість вільної води зменшується внаслідок переходу її у зв'язаний стан. У разі тривалого зберігання каш, киселів, желе вода із зв'язаного стану переходить у вільний.

Чим більше води в продуктах, тим нижча їхня калорійність.

<sup>1</sup> Щупак Н.Б., Дунаєвський Г.А. Харчування і здоров'я людини. — К., 1976. — С. 135.

Зменшення або збільшення вмісту води впливає на якість продукту. Так, зовнішній вигляд, смак, колір овочів, зелені, фруктів, хліба погіршуються при зниженні вологості, а крупів, цукру, солі — при її збільшенні. Деякі продукти здатні поглинати вологу (цукор, сіль, сухарі).

Питна (відстояна) вода повинна бути прозорою, безбарвною, без запаху, сторонніх присмаків і шкідливих мікроорганізмів, з температурою 8 – 12 °С. Від вмісту іонів кальцію і магнію залежить твердість води.

Для приготування страв необхідно використовувати воду пониженої твердості, оскільки у твердій воді погано розварюються овочі, бобові, крупи, така вода погіршує колір і смак чаю<sup>1</sup>.

### Мінеральні речовини

Мінеральні речовини називають зольними елементами, оскільки після спалювання продукту вони залишаються у вигляді золи. Зольні елементи мають велике значення для життєдіяльності організму людини і беруть участь в обміні речовин, утворенні ферментів, гормонів, травних соків. Нестача або відсутність окремих елементів в організмі призводить до тяжких захворювань.

Добова потреба організму дорослої людини в мінеральних речовинах 13,6 – 2 г. При цьому важливе правильне співвідношення мінеральних речовин у їжі. Для підтримування в організмі кислотно-лужної рівноваги необхідно правильно поєднувати у харчуванні продукти, що містять мінеральні речовини:

► лужної дії — кальцій, магній, натрій, на які багаті молоко, овочі, фрукти, картопля;

► кислотної дії — фосфор, сірка, хлор, що містяться в рибі, м'ясі, яйцях, хлібі, крупах.

За рівнем вмісту в продуктах мінеральні речовини поділяють на макро-, мікро- і ультрамікроелементи.

До **макроелементів** належать кальцій, фосфор, залізо, калій, натрій, магній, сірка, хлор та ін.

Найвагоміший з цих макроелементів — натрій. Він регулює кислотно-лужну рівновагу в організмі, утримує рідину в клітинах. Цей макроелемент надходить у наш організм у вигляді звичайної кухонної солі, яка поліпшує смакові якості їжі. Найбільше натрію хлориду в рибі, особливо морській, ковбасах, бринзі, сирі, хлібі.

У разі дефіциту натрію в організмі розвивається патологічний стан, що призводить до зневоднення організму, виникає спрага (її можна «загасити» тільки підсоленою водою), шкіра стає сухою і менш еластичною. Порушується діяльність травного каналу, зникає апетит, людину нудить. Потерпають і серцево-судинна система, нирки, порушується діяльність нервової системи (апатія, м'язова слабкість, знижується пам'ять).

Якщо людина споживає занадто солону їжу, то це призводить до зневоднення клітин, зростають збудливість нервової системи, температура тіла, артеріальний тиск, знижується функція нирок, надниркової залози. Надмірне вживання кухонної солі утруднює роботу серця, нирок, погіршує стан лю-

<sup>1</sup> Старовойт Л.Я., Косовенко М.С., Смирнова Ж.М. Кулінарія. — К., 1999. — С. 429.

дей, хворих на гіпертонію, атеросклероз тощо. Треба знати, що 1 г солі затримує в організмі 50 мл води.

*Сіль* — це продукт, без якого неможливе нормальне функціонування організму, але вживати її треба певну кількість і певної якості. Найкорисніша — кам'яна сіль, яку видобувають у шахтах або випаровуванням морської води. Жителі нашого регіону повинні споживати йодовану сіль, яка, будучи збагаченою йодом, слугує для профілактики ендемічного зобу.

Дрібна сіль має приємний зовнішній вигляд, але вона не містить життєдайних і оздоровчих біоелементів. У людей, які дотримуються молочно-овочевої дієти, потреба у солі дуже мала, бо організм отримує її з рослин.

*Кальцій* необхідний організму для побудови кісток, зубів, для нормальної діяльності нервової системи і серця. Він впливає на ріст і підвищує опірність організму інфекційним захворюванням.

На солі кальцію багаті молоко і молочні продукти, жовтки яєць, риба, салат, шпинат, петрушка, бобові. Кальцій міститься в продуктах у вигляді сполук з кислотами і білками.

Кальцій утворює структурну основу кісткового скелета, впливає на проникність клітинних мембран, ущільнює стінки судин, бере участь у зсіданні крові. Він впливає на нервово-м'язову збудливість, підтримує тонус м'язів, кислотно-лужну рівновагу (лужною дією), регулює функцію ендокринних залоз, особливо паращитоподібної та щитоподібної, активізує низку ферментів. Діє кальцій протизапально і протиалергійно.

Кальцій є антагоністом калію і натрію і впливає на рівень тиску крові в судинах.

Перешкоджають всмоктуванню кальцію в кишках продукти, які містять щавлеву кислоту. Це щавель, ревінь, шоколад, томати і томатні пасти. Вони утворюють стійкі сполуки, які відкладаються у вигляді солей, каменів, кальцинатів у нирках, жовчному міхурі, підшлунковій залозі, суглобах. У дітей до року, які споживають їжу з недостатнім вмістом кальцію, розвивається рахіт.

У дорослих недостатній вміст кальцію в організмі, а також погане його засвоєння призводять до тяжкої недуги — остеопорозу. Ця хвороба виникає внаслідок вимивання кальцію з кісткової тканини. Кістки стають крихкими і ламкими. Звідси — часті переломи рук та ніг, руйнування і випадання зубів.

Крім того, у людини погіршується пам'ять, виникають артеріальна гіпертонія, тахікардія, нервозність, оніміння кінцівок, біль у суглобах.

На остеопороз переважно хворіють жінки постклімактеричного періоду, а також ті, у кого видалили яєчники, відповідно у них змінюється гормональна картина.

Статистика свідчить, що в Україні понад 20 % жінок уражено цією недугою. Лікування переломів при остеопорозі, реабілітація таких хворих досить дорого обходиться державі. Набагато дешевше було б провадити профілактику остеопорозу, як наприклад, це роблять у США.

Споживати продукти, що містять багато кальцію, важливо не тільки для жінок старшого віку та дітей, а й для людей усіх вікових груп. Однак, на жаль, молодь сьогодні вибирає пепсі й газовані напої, а не молочнокислі та молочні продукти. Тому не дивно, що останніми роками значно збільшилась

кількість фізично недорозвинених підлітків, які відстають у рості, мають уражені карієсом зуби.

Нині модні голодування і «очищення», які ще більше збіднюють і так небагаті на кальцій кістки. І це зачароване коло знову призводить до переломів та тяжких травм.

Щоб запобігти остеопорозу, передусім потрібно в будь-якому віці вживати достатньо продуктів з високим вмістом кальцію: сир, молоко, рибу, м'ясо, чорнослив, зелень. Особливо його багато в сушеній рибі, твердому сирі, насінні соняшника. Молодим людям до 24 років, коли росте кісткова тканина, кальцію потрібно споживати 1200 мг на добу, а дорослим — 1000 мг на добу. Тим, хто належить до групи ризику щодо остеопорозу, — не менш як 1500 мг на добу.

*Калій* сприяє виведенню з організму (разом з сечею) рідини, підтримує внутрішньоклітинний осмотичний тиск, відіграє важливу роль у проведенні і передачі імпульсів.

Ми отримуємо його, вживаючи овочі, фрукти, ягоди, порошок какао, а також із продуктів тваринного походження. Найбільше калію — у рибі, яловичині, телятині. В разі нестачі калію знижується імунітет, з'являються гнійні вугрі, у людини частіше виникають грибкові і вірусні захворювання.

Гіперкаліємія, тобто підвищений вміст калію в організмі, може виникнути при захворюванні нирок, зниженій функції надниркової залози. У людей при цьому спостерігаються фізичне і психологічне збудження, оніміння кінцівок, блідне шкіра, зменшується гідрофільність тканин, збільшується діурез і надмірне виведення натрію з сечею.

Отже, підтримання балансу калію в організмі на фізіологічному рівні є засадою доброго здоров'я. Це стосується і людей старшого віку, і дітей.

Щоб поповнити організм калієм, треба вживати печені яблука та картоплю, капусту, курагу, плоди шипшини, родзинки, інжир, чорнослив, вівсяну та гречану каші. Калієва дієта досить корисна при сильних набряках, гіпертонічній хворобі — збільшується виділення сечі, знижується артеріальний тиск, поліпшується обмін речовин.

З настанням благодатної літньої пори бажано проводити лікувальні курси за допомогою ягід, кавунів усім, хто має проблеми з серцево-судинною системою, ожирінням, тиском крові, органами травлення, а також хворим, що перенесли тяжкі операції та інфекційні захворювання, дітям із зниженою імунною системою.

*Фосфор* входить до складу кісток, впливає на функції центральної нервової системи, бере участь в обміні білків і жирів, у диханні, активуванні ферментів. Джерелом фосфору є риба, м'ясо, яйця, сир, бобові, хліб, ікра.

Фосфор відіграє в організмі людини роль акумулятора енергії: мобільні фосфоритні сполуки постачають організмові енергію, аби добре працювали м'язи, відбувалися біохімічні процеси, підтримувалась постійна температура тіла. Цей мікроелемент бере активну участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, побудові клітин, утворенні ферментів і гормонів.

*Річкова і морська риба.* Про рибу потрібно сказати окремо. Бо цей найдавніший продукт необхідний для підтримання здоров'я людини. У рибі є всі повноцінні білки, жири, різні мікроелементи. Цей продукт потрібний не

тільки для організму, який росте, — дітям та підліткам, — а й для тих, хто активно працює фізично і розумово.

Риба входить майже до всіх дієт. Дослідження серед населення показують: там, де споживають риби більше, краще самопочуття людей. Проте, на жаль, сьогодні риба з повсякденної страви перейшла у ранг делікатесів. Далеко не кожна сім'я може дозволити собі постійно їсти рибні страви. Звідси — зростання захворювань і смертності серед населення.

Споживання морської риби, паст з креветок у дитячому віці забезпечує ріст, розумовий і фізичний розвиток малюка, запобігає захворюванням щитоподібної залози (особливо в нашій ендемічній зоні).

У рибі мало холестерину, отож, вона сприяє профілактиці серцево-судинної патології, ожиріння та інших недуг, пов'язаних з обміном речовин.

Кальцій і фосфор добре засвоюються організмом при співвідношенні в продуктах 1 : 1,2 або 1 : 1,5.

*Магній* впливає на нервово-м'язове збудження, діяльність серця, розширює судини. Міститься в усіх продуктах рослинного походження, молоці, м'ясі. Найбільше магнію в житньому хлібі, крупах, бобових, фруктах і овочах.

Магній знижує нервово-м'язову збудливість, діє антиспастично, стимулює перистальтику кишок і жовчовиділення, виводить холестерин із організму.

Якщо організм з якоїсь причини не може засвоїти достатньо магнію або його не вистачає у їжі, то з'являється м'язово-нервова збудливість: у людини сипаються окремі м'язи, верхні і нижні кінцівки, з'являються почуття страху, тривоги, слухові галюцинації, прискорюється серцебиття.

Якщо організм перенасичений магнієм, то відбувається пригнічення рефлексів і посилення гальмівних процесів у центральній нервовій системі. Як це виявляється? Зниженим артеріальним тиском, брадикардією, тобто сповільненим серцебиттям. Електрокардіограма зафіксує при цьому порушення провідності у серцевому м'язі.

Людина стає сонливою, втрачає працездатність, швидко втомлюється, постійно мерзне, їй здається, що тілом бігають мурашки. Отож, бачимо, що магній, як і калій, кальцій та натрій, суттєво впливає на стан серцево-судинної системи. Сьогодні смертність у працездатному віці від серцево-судинних захворювань в Україні — найвища в світі. Звичайно, це спричинюють також стресові ситуації, екологічні негаразди, зменшене фінансування охорони здоров'я та багато інших соціальних чинників. Але такий чинник, як нерациональне харчування, є чи не найголовнішим.

*Залізо* відіграє важливу роль у нормалізації складу крові. Воно входить до складу гемоглобіну і є активним учасником окисних процесів в організмі.

Джерелом заліза є м'ясо, печінка, нирки, яйця, риба, виноград, суніці, яблука, капуста, горох, картопля.

У народі, характеризуючи міцну, здорову людину, кажуть «залізне здоров'я». І справді, залізо має надзвичайно велике значення у життєдіяльності організму. Цей елемент — стимулятор діяльності органів кровотворення. Міститься залізо в еритроцитах, які є в печінці і селезінці.

Коли заліза в організмі не вистачає, то це відразу впадає у вічі, оскільки люди стають бліді і кволі. Це захворювання називається анемією.



Причиною цієї недуги можуть бути погане харчування, а також порушення всмоктування заліза у травному тракті, тобто знижена кислотність у шлунку, захворювання товстої і тонких кишок, виразки, недостатність вітаміну В<sub>12</sub>. До анемії призводять і хронічні крововтрати (геморойні, маткові кровотечі), хронічні інтоксикації (глисти, токсини), запальні процеси, злоякісні пухлини.

Хворі, які страждають на анемію, швидко втомлюються, задихаються, відчувають перебої в серці, у них часто болить голова, поганий апетит.

Анемія — це сигнал, що з організмом не все гаразд, і тому потрібно вчасно продіагностуватися і з'ясувати причину цієї недуги. Адже постійний анемічний стан знижує імунітет, відкриває ворота інфекційним та онкозахворюванням. Люди з анемією частіше хворіють на туберкульоз, грип тощо.

І справді, щоб запобігти анемії, треба вчасно діагностувати та лікувати захворювання органів травлення, глистяні інвазії. Якщо працюєте з токсинами, то необхідно вживати адсорбенти, а шкіру, дихальні шляхи захищати спеодягом і респираторами.

Люди, які перенесли операції на шлунку, товстій та тонких кишках, повинні відрегулювати своє харчування так, щоб організм достатньо забезпечувався залізом і поживними речовинами.

Лікувальне харчування при анеміях — це повноцінні білки (сир, м'ясо, риба, яйця), а також їжа, у якій містяться вітаміни групи В, С, ніацин, фолацин (пивні дріжджі, бобові, капуста, цибуля, горох, висівки). Вживання жирів потрібно обмежити, бо вони пригнічують кровотворення. Водночас необхідно споживати жири, які краще засвоюються (вершкове масло, оливкова, соняшникова олії). У давнину для лікування анемії використовували іржаві цвяхи, які втикали у яблука для насичення їх залізом, потім ці яблука споживали хворі.

Анемія добре лікується, коли встановлено причину цього захворювання. Тому самолікування анемії не дасть бажаних результатів, краще лікувати це захворювання під наглядом і за рекомендаціями лікарів.

Хлор регулює осмотичний тиск у тканинах і сприяє утворенню соляної кислоти у шлунку. Надходить в організм разом з натрієм через кухонну сіль, а також з продуктами моря і рослинною їжею.

Хлор відіграє значну роль у підтриманні кислотно-лужної рівноваги в організмі завдяки своїй кислотній дії.

Хлор, який ми споживаємо у вигляді солей, через хлоровану воду негативно впливає на здоров'я людини. Тому хлоровану воду треба пити лише відстояну, коли солі хлору випадуть в осад.

Недостатнє надходження цього макроелемента в організм виявляється сонливістю, зниженням апетиту, слабкістю, блюванням, прискореним серцебиттям, зниженням артеріального тиску, судомами, підвищеним рівнем азоту у крові.

Натомість надмірне споживання хлору спричинює затримку рідини в тканинах, появу набряків, призводить до такої тяжкої хвороби, як виразка шлунка та дванадцятипалої кишки.

Наукові дослідження свідчать, що підвищенню кислотності шлунка і появі на цьому фоні виразок передують багато інших чинників — інфекція, спад-

ковість тощо. Та варто пам'ятати, що виразкова хвороба — це недуга, яку лікує не лікар, а хворий. Тільки самодисципліна хворого дає змогу позбутися цієї недуги: ефективність лікування безпосередньо залежить від дотримання дієти, виключення вживання алкоголю і паління. Виразкова хвороба, на жаль, стала масовим захворюванням, і нерідко вона виявляється уже в дитячому віці.

*Сірка* входить до складу амінокислот, вітаміну В, гормону інсуліну. Міститься в горосі, вівсяних крупах, яйцях, м'ясі, рибі.

**Мікроелементи і ультрамікроелементи.** До мікроелементів належать залізо, кобальт, марганець, йод, цинк, стронцій та ін., до ультрамікроелементів — золото, свинець, ртуть, радій та ін. Ці елементи є біологічно активними і впливають на всі життєво важливі процеси в організмі. Їх вміст у продуктах дуже малий.

*Мідь* і *кобальт* сприяють утворенню гемоглобіну крові. Вони містяться в яловичій печінці, рибі, жовтках яєць, буряках, моркві, коноплях.

Мідь, як і залізо, належить до кровотворних мікроелементів. Без міді залізо накопичується в печінці, а завдяки цьому елементу, який бере участь у синтезі із заліза гемоглобіну, що входить до еритроцитів — червоних кров'яних тілець, — здійснюється кровотворний процес. Нестача міді в організмі призводить до перенасичення печінки залізом (гемоседероз).

Мідь входить до складу ферментів, тому без неї не обходиться жоден біохімічний процес в організмі. Цей елемент відіграє важливу роль у побудові кісткової тканини, бере участь у засвоєнні організмом глюкози та її окисненні.

Мідь активно впливає на ендокринну систему. І ще одна, досить важлива роль міді: активізуючи захисні сили організму, вона нейтралізує токсини і отруту. Впливає мідь і на діяльність нервової системи, оскільки бере участь у формуванні оболонки нервових закінчень.

Зауважено, що робітники, яким доводиться працювати з міддю, майже не хворіють на радикуліт, гіпертонію, онкозахворювання. Це і наштовхнуло спеціалістів на думку: чому б не використовувати мідь з профілактичною метою? Так виникла своєрідна мідна терапія: пластинки, браслети з цього металу. Саме підтримання нормального складу крові з допомогою міді і є основним чинником, що запобігає деяким захворюванням.

Щоб в організмі було достатньо міді, у нашому меню обов'язково повинні бути горіхи, сирий жовток яйця, печінка, сочевиця, петрушка, житній хліб, твердий сир, кисломолочні продукти.

*Йод* необхідний організму для нормальної роботи щитоподібної залози. На нього багаті морські риби, водорості, морська капуста, а також яйця, цибуля, салат, шпинат, хурма. Йод — складова частина гормонів щитоподібної залози. Він підвищує також захисні сили організму.

Зважаючи на те, що 15 млн наших співвітчизників проживають на території України, де не вистачає цього мікроелемента, тобто в ендемічних зонах, і ризикують мати патологію щитоподібної залози, повинні бути обізнані з симптомами цього захворюванням. До ендемічних зон в Україні належать: Тернопільська, Волинська, Чернівецька, Рівненська області, усе Прикарпаття і Карпати.

Під час Чорнобильської аварії все населення планети дізналося про те, як цей елемент зробив «смертоносну погоду» у перші дні після аварії. Непоінформованість населення і хибні поради «науковців» виводити радіонукліди з допомогою горілки, червоного вина зробили свою чорну справу. Наслідки цих «порад» пожинатиме ще не одне покоління нашої нації.

Йод у природі є в сполуках: солях калію, натрію, магнію, у морській воді, у морських водоростях. Щитоподібна залоза дорослої людини масою 30 г за 17 хв пропускає через себе всю кров організму, регулюючи таким чином утворення активних гормонів, і суттєво впливає на обмін речовин і захисні сили організму. А якщо йоду надходить недостатньо, то виникає масове захворювання — ендемічний зоб.

Зважаючи на Чорнобильську катастрофу, нині все населення України має бути обізнаним з цією хворобою і знати, як захистити себе і свою сім'ю від цієї біди.

Щороку кожен з нас повинен перевіряти стан своєї щитоподібної залози. Особливо це стосується дітей, бо нестача йоду впливає на розумові здібності та фізичний розвиток дитини.

Кожна людина повинна турбуватися про своє здоров'я насамперед сама, бо через дефіцит коштів профілактичні програми згорнуто.

Посилюють йодну недостатність вживання у великій кількості жирів тваринного походження, надлишкова кількість фтору у воді і в продуктах, а також нестача білків, мікроелементів, ретинолу та аскорбінової кислоти у раціоні людини. Нестача йоду в організмі може бути спричинена і неправильним харчуванням, навіть тоді, коли в воді та ґрунті його буде достатньо. У разі нестачі йоду людина стає сонливою, швидко втомлюється, у неї погіршується пам'ять, випадає волосся, збільшується у розмірі щитоподібна залоза, яка намагається забезпечити потребу організму в гормонах.

Надходження йоду в організм у великих кількостях не призводить до паталогічних змін, оскільки цей мікроелемент добре розчиняється у воді і не накопичується організмом, а виводиться з калом, сечею, потом. Тому в раціоні людини він повинен бути щодня.

Дорослі повинні самі знати і вчити своїх дітей, як правильно поводитися, харчуватися, щоб щитоподібна залоза завжди була в доброму стані. Починати треба ще від стану вагітності, бо коли дитина народиться — профілактику проводити запізно. Вже не раз наголошувалося, що вітамінів та мікроелементів вагітні жінки та матері, які годують дітей грудьми, повинні споживати більше. Звичайно, в їхньому раціоні щодня має бути йодована сіль. Їжа таких жінок повинна бути «сирою» — овочі і фрукти, свіжі соки, настої плодів шипшини. Про каву, сигарету, спиртне — забудьте! Так само уникайте консервованих продуктів. І бережіть себе від стресів.

На жаль, наші дівчата втратили вікові традиції щодо збереження свого здоров'я і водночас себе, щоб народити здорове покоління. Часто до виношування дитини молода жінка робить аборти, вживає хімічні протизаплідні препарати, палить. Багато майбутніх матерів мають проблеми з яєчниками, порушенням менструального циклу і, звичайно, зі щитоподібною залозою. Тому не дивно, що сьогодні частішали ранні викидні. Причиною цього є патологія саме щитоподібної залози. Тому кожна жінка, перш ніж вирішити на-

родити дитину, повинна проконсультуватися у лікаря щодо стану щитоподібної залози. Адже йдеться про здоров'я майбутнього немовляти, якому доведеться розплачуватися за гріхи своїх батьків вродженими вадами, психоневрологічною патологією, яка так різко зросла останніми роками.

Люди повинні також знати, що є продукти, які мають підвищену здатність виводити з організму йод. Їх називають зобогенними. Це — редиска, соя, капуста, хрін, гірчиця, соняшник. Отже, споживання цих продуктів слід поєднувати з продуктами, насиченими йодом, — морською рибою, морськими водоростями, морською капустою, салатами, гречкою, ріпою, часником, спаржею, фейхоа, картоплею, цибулею, томатами, квасолею, виноградом. Продукти, вирощені на чорноземах, у південних приморських районах, містять набагато більше йоду, ніж вирощені в інших місцевостях.

Йодовану сіль, щоб вона зберігала свої властивості, додавайте у страву після термічної обробки.

Щитоподібна залоза вразлива не тільки до хімікатів, стресів, а й до інфекційних збудників. Постійні тонзиліти, вірусні захворювання, ангіни подразнюють і часто передують патології щитоподібної залози. Тому підвищуйте свій імунітет, загартовуйте своє здоров'я, не «заводьтесь» з напівобертів, учіться керувати своїми емоціями.

І, звичайно, приділіть увагу своєму харчуванню. Споживайте більше білків, вітамінів, салатів, фруктів, соків. Варто вживати зерна пророслої пшениці, пити настої трав, які містять йод і зміцнюють імунну систему, — ехінацеї, календули, плодів шипшини, листя чорної смородини, суниць, пелюсток рожі, а також рум'янку, глоду, горобини, насіння кропу.

*Фтор* бере участь у формуванні зубів і кісткового скелета, міститься у питній воді. Фтор — на сторожі гарної посмішки.

Багаті на цей елемент продукти моря (риба, креветки, кальмари, мідії), м'ясо тварин, чай, крупи, хліб. У деяких регіонах, наприклад на Львівщині, у ґрунті та воді недостатньо фтору і це призводить до карієсу зубів.

І надлишок у ґрунті та воді фтору також недобре, бо виникає таке захворювання, як флюороз, тобто ураження зубної емалі, зуби покриваються чорними цятками. Коли фтору забагато, порушується окостеніння і з'являється таке захворювання, як остеосклероз.

Є наукові дослідження, які свідчать про прямий зв'язок надлишку фтору в їжі із збільшенням онкозахворювань травної системи. Тому особливо обережно слід ставитися до консервів із сої, квасолі зарубіжного виробництва, хоч як би виробники не запевняли, що фтору там мало. Такі продукти потребують особливого контролю. Потрібно також регулярно перевіряти вміст фтору у питній воді.

Наш регіон можна вважати бідним на вміст фтору у ґрунті, але все ж таки з їжею в організм людини його надходить достатньо.

Для профілактики карієсу насамперед вагітні жінки та матері, які годують дітей грудьми, повинні мати раціональне і збалансоване харчування. Так само різноманітним має бути і меню малих дітей.

У скандинавських країнах завдяки профілактичним заходам і жорсткому контролю за питною водою та харчовими продуктами майже позбулися такого масового захворювання, як карієс зубів.

*Цинк* — стимулятор ендокринної і ферментативної системи. Входить до складу інсуліну, який виділяє підшлункова залоза.

Якщо інсуліну недостатньо, то виникає цукровий діабет, тобто порушується засвоєння цукру організмом. Проте вважати тільки цинк причиною цієї тяжкої недуги було б недоречно, бо виникненню діабету передують чимало інших чинників. Це і стреси, і нераціональне харчування, і спадковість.

Водночас дуже важливо, щоб раціон вагітної жінки був багатий на цинк. Адже в цей період формуються запаси мінеральних речовин, і цинк забезпечує майбутньому організмові ріст, формування кісток, статевий розвиток, розумові здібності, здорове волосся і шкіру, формування інсулярного апарату.

Цинк — це мікроелемент, який супроводжує людину від зачаття до кінця її днів. Якщо у хлопчиків його недостатньо, то розвивається чоловіче безпліддя на фоні запалення простати, а у похилому віці виникає аденома простати.

Наукові дослідження свідчать, що деякі форми шизофренії зумовлені саме нестачею в їжі цинку, вітаміну В<sub>6</sub>, магнію і марганцю.

Якщо у дитини поганий апетит, вона відстає у рості від однолітків, має рідке волосся, яке випадає, то це означає, що в організмі не вистачає цинку. Нестача цинку також виявляється зміною смаку, нюху. Особливо це стосується вагітних жінок у перші місяці вагітності, а також немовлят у ранньому віці.

Цинку особливо багато у гарбузовому насінні, в зернах пророслої пшениці, висівках. Дещо менше, але достатньо його в дріжджах, печінці, яйцях, горіхах, квасолі, часнику.

*Марганець* потрібен для правильного розвитку клітин. Він активізує ферменти крові і тканин, стимулює окисні процеси в організмі. Завдяки марганцю відбувається розщеплення жирів і знижується рівень холестерину в крові.

Марганець посилює дію інсуліну, тим самим знижуючи рівень цукру у крові. Він бере участь і в кровотворенні. Завдяки цьому елементу міцнішають кістки, пришвидшується ріст людини. Марганець підвищує імунітет, відіграє значну роль у засвоєнні таких вітамінів, як тіамін (В<sub>1</sub>), піридоксин, токоферолів. У разі нестачі марганцю виникають запори, поліневрити, що пов'язано з поганим засвоєнням вітамінів групи В, особливо В<sub>1</sub>.

На марганець багаті продукти рослинного походження. Його чимало у злаках (пшениця, жито, овес, ячмінь), крупах (пшоно, вівсянка, перловка), бобових (квасоля, горох), петрушці, кропі, буряках, гарбузах, дині, шпинаті, журавлині, малині, чорній смородині.

*Кремній* бере участь у побудові скелету. Цей елемент потрібний як дітям, так і дорослим. Він благотивно впливає на роботу серця, стан зубів, кісток, волосся і нігтів.

Найбільше його міститься в поверхневому шарі шкіри — епідермісі, який безпосередньо контактує з природою. Можливо, тому цей елемент ще називають сторожем молодості. Найшвидше в нашому організмі старіють клітини епідермісу. Зморшки, лущення шкіри, випадання волосся, ламкість нігтів, поява пролежнів, лупи, грибкових захворювань — симптоми старіння організму.

Окрім того епідерміс входить ще до складу сполучної тканини організму, функціонування якої забезпечує захист усіх внутрішніх органів.

Кремній становить 0,01 % маси нашого тіла. З віком вміст цього елемента в організмі зменшується, і тому старість супроводжують різні захворювання: зниження тонуусу м'язів, шкіри, помутніння кристалика (катаракта), пневмосклеротичні зміни легеневої тканини, атрофія щитоподібної залози, склеротичні зміни кровоносних судин. Звідси інфаркти, інсульты, втрата пам'яті, зору, слуху.

Для правильного обміну речовин необхідно сукупно споживати кремній, кальцій, магній, фосфор. Природа в продуктах харчування їх об'єднана. Є рослини, які мають властивості акумулювати цей елемент молодості, — тому їх часто вживають в їжу для омолодження організму. До них належать: петрушка, селера, висівки, вівсяні каші, житній хліб, насіння соняшнику, польовий хвощ, кропива, мати-й-мачуха.

*Селен* — недавно вивчений елемент, справляє різнобічну дію в організмі. Цей мікроелемент благотворно впливає на імунну систему, захищаючи нас від онкозахворювань, інфекцій, впливає на роботу серця і кровоносних судин.

Селен міститься тільки в «живій» їжі. Його неможливо знайти в консервах, кондитерських виробах та інших продуктах промислового виробництва.

Селен і вітамін Е діють в організмі в парі як антиокислювачі.

Недостатність вітаміну Е призводить до безпліддя. Селен не тільки відповідає за появу потомства, а й за збереження його здоров'я на генетичному рівні та за спадкові ознаки популяції. У природі існує багато «ворогів» селену. Це — цукор, солодоці, газові напої, кондитерські вироби, консерви.

Селен міститься в рослинній їжі: в молодій кукурудзі, часнику, хрону, грибах, помідорах, зернах злаків. Також багаті на селен пивні дріжджі, морська сіль і риба (зокрема оселедець), яйця птахів, печінка, серце, нирки. В молоці матерів, які годують дитину грудьми, в два рази більше селену, ніж у коров'ячому.

Здоровій людині потрібно в день 2 г дріжджів для підтримки здоров'я і профілактики авітамінозів групи В. Вони мають властивість розчиняти і виводити солі, підтримувати здорову флору кишок, стимулювати травну та імунну системи.

З профілактичною метою дріжджі використовують при хронічних захворюваннях нервової системи, сечокам'яній хворобі, захворюваннях травного каналу, онкозахворюваннях, інфекційних хворобах.

Промовчати про часник, згадуючи селен, було б дуже несправедливо.

У нашій українській кухні за селен ми завдячуємо особливо часнику. Часник не тільки містить селен, а й має цілий спектр мікроелементів і вітамінів, особливо В і С. Тому й змагається з різного роду вірусами, у тому числі — з туберкульозною паличкою.

Фітонциди, на які багатий часник і які дають про себе знати різким запахом, мають властивість вбивати патогенні мікроорганізми.

Цибуля, хрін, кріп, черемша — мають таку саму дію, як часник, тільки менш виражену. Ці продукти повинні входити до щоденного раціону у сирому вигляді. Висушені, після термічної обробки вони втрачають свої лікувальні властивості.

В Іспанії, де споживання часнику надто високе, немає серцевих недуг. При захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки часник протипоказаний. Оскільки у дітей слизова шлунка дуже ніжна, то часник рекомендовано вживати у краплях на молоці.

### Вуглеводи

Вуглеводи містяться переважно в продуктах рослинного походження. Утворюються вуглеводи в природі в результаті фотосинтезу. До складу вуглеводів входять вуглець, водень, кисень.

Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму людини. Якщо в їжі не досить вуглеводів, то при невеликих фізичних навантаженнях на утворення енергії використовуються запасний жир і білок організму.

У разі надлишку вуглеводів у їжі жировий запас поповнюється, що призводить до збільшення маси тіла людини.

Вуглеводи — це органічні речовини, до складу яких входять вуглець, водень, кисень. Синтезуються вуглеводи зеленими рослинами з вуглекислоти і води під дією сонячної енергії. Тому вони становлять значну частину продуктів рослинного походження (80 – 90 % сухої речовини) і в невеликих кількостях містяться у тканинах тваринного походження (до 2 %).

Вуглеводи — основні постачальники енергії організму людини, на їхню частку припадає 70 % добового раціону людини. Вони входять до складу клітин і тканин, містяться у крові і в печінці (у вигляді глікогену — тваринного крохмалю). В організмі вуглеводів мало (до 1 % маси тіла людини), тому для поповнення енергетичних витрат вони повинні надходити з їжею постійно.

Джерелом постачання організму вуглеводів є рослинні продукти, в яких вони представлені у вигляді моно-, ди- і полісахаридів.

**Моносахариди** — це прості вуглеводи, солодкі на смак і розчинні в воді. До них належать фруктоза, глюкоза і галактоза.

**Глюкоза** (виноградний цукор) міститься у багатьох плодах і ягодах, а також утворюється в організмі при розщепленні дисахаридів і крохмалю. Добре засвоюється організмом людини.

**Фруктоза** (фруктовий цукор) міститься у плодах, ягодах, овочах.

**Галактоза** — складова частина молочного цукру (лактози), не дуже солодка, не підвищує вмісту цукру в крові.

**Дисахариди** — вуглеводи, які солодкі на смак, розчинні у воді, розщеплюються в організмі людини.

**Полісахариди** — складні вуглеводи, утворені з багатьох молекул глюкози.

**Пектинові речовини.** Ці речовини є похідними вуглеводів і входять до складу овочів і плодів.

На пектинові речовини багаті яблука, айва, абрикоси, сливи, чорна смородина, алича, столові буряки.

Пектинові речовини мають бактерицидні властивості і позитивно впливають на процес травлення. Пектин виводить з організму важкі метали і радіонукліди. Людині потрібно на добу 400 – 500 г вуглеводів.

### Білки

Білки — це складні органічні сполуки, до складу яких входять вуглець, кисень, водень, азот, амінокислоти, а також можуть фосфор, сірка, залізо та інші елементи.

Без білків неможливе життя на землі. Вони є основним матеріалом, з якого будуються клітини тіла людини. Білки також можуть бути джерелом

енергії і становлять основу гормонів і ферментів, сприяють травленню, розмноженню.

Вміст білків у продуктах різний, %: у м'ясі — 11 – 20, рибі — 8 – 23, молоці — 2,8, яйцях — 12,7, крупах — 7 – 13, бобових — до 23, хлібі — 6 – 8, овочах — 0,5 – 5.

Дуже важливою для харчування людини є правильна його збалансованість, за якої співвідношення білків, жирів і вуглеводів має становити відповідно 1 : 1, 1 : 4.

### Жири

Жири — це складні ефіри трьохатомного спирту, гліцерину і жирних кислот. В організмі людини жири є важливим джерелом енергії. Вони також беруть участь в обміні речовин, входять до складу клітин і тканин як пластичний матеріал.

З жирами в організм надходять необхідні для життєдіяльності речовини: вітаміни А, D, Е, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири забезпечують усмоктування з кишок низки мінеральних речовин і жиророзчинних вітамінів.

Жири поліпшують смак і викликають відчуття ситості.

Від температури плавлення жирів залежить засвоюваність їх в організмі. За походженням розрізняють жири:

- *тваринні*, які дістають з жирової тканини тваринних продуктів;
- *рослинні* — з насіння рослин і плодів.

Жири не розчиняються у воді, але можуть утворювати емульсії, тобто розташовуватись у воді у вигляді малесеньких кульок. Цю властивість жиру використовують при виготовленні майонезу.

У процесі зберігання під дією світла і підвищеної температури жири окиснюються киснем повітря, набуваючи неприємного смаку і запаху.

При високій температурі в процесі смаження жири чадять з утворенням отруйних речовин акролеїну.

Жири входять до складу майже всіх продуктів, але в різній кількості, %: у м'ясі їх 1,2 – 49, у рибі 6,8 – 30, у молоці — 3,2, у вершковому маслі — 82,5, в олії — 99,9.

### Вітаміни

Щодня до нашого організму надходить майже 600 різних речовин. Особливе місце серед них належить вітамінам. Овочі, фрукти, ягоди є джерелом багатьох вітамінів, які регулюють процеси обміну в організмі людини.

Нестача вітамінів у їжі спричинює хворобливі явища, загальне нездужання, а інколи і тяжкі захворювання. Наприклад, зниження вмісту вітаміну С в їжі призводить до поширення онкопроцесів у людей, які мають неповноцінне харчування. Буває так, що людина вживає вітамінну їжу, але синтез вітамінів або їх всмоктування порушені. Це має місце при зловживанні алкоголем, палінні, під впливом деяких ліків.

Нестача, наприклад, вітаміну А призводить до огрубіння, сухості шкіри, злущування її, зниження опірності організму до інфекцій та простуди, послаблення зору, відкладення каменів у жовчному міхурі, печінці.

Багато вітаміну А міститься у печінці риб, яєчних жовтках, молоці, вершках, сметані, коров'ячому маслі. Рослини містять провітамін А — каротин. Каротиноїдів багато у моркві, червоному перці, абрикосах, персиках, плодах обліпіхи, шипшини, помідорах, дині.



**Вітамінів групи В** налічується більше від десяти. Нестача їх спричинює тяжкі захворювання нервової системи, зниження гостроти зору, анемію, дерматити, погіршення пам'яті, відкладення жиру в печінці. Ці вітаміни містяться у злаках, дріжджах, бобових, м'ясі, арахісі, горіхах.

**Вітамін С (аскорбінова кислота)** в організмі не синтезується і не накопичується, оскільки розчиняється у воді і легко виводиться з організму.

Зниження цього вітаміну у їжі призводить до сонливості, поганого самопочуття, кровоточивості ясен, болів у суглобах, кістках, утворення пухлин. Характерні прояви нестачі аскорбінової кислоти особливо докучають нам навесні, коли їжа бідна на зелень, овочі і фрукти.

Для запобігання гіповітамінозу потрібно споживати щодня яблука, капусту, лимони, мандарини, шпинат, щавель, цибулю, плоди шипшини, зелень петрушки.

Багато вітаміну С в сушених плодах шипшини, ягодах смородини. Треба знати, що цукор руйнує вітамін С. Люди, які палять, споживають алкоголь, багато кави, шоколаду, працюють у несприятливих умовах, повинні споживати підвищену добову норму цього вітаміну, оскільки частина його руйнується і виводиться з організму під впливом токсичних чинників.

**Вітамін К** міститься в багатьох харчових продуктах: моркві, шпинаті, бобових. Відіграє важливу роль у процесі зсідання крові, підвищує щільність капілярів, сприяє припиненню кровотеч. Авітаміноз настає при захворюванні жовчного міхура. Вітаміном К лікують кровотечі.

**Вітамін Р** міститься у плодах шипшини, винограді, смородині, апельсинах, капусті, горобині, ревені, горіхах.

У разі нестачі цього вітаміну підвищується крихкість судин, їх проникливість і з'являються підшкірні крововиливи, біль у ногах, загальна слабкість. Вітамін Р використовують з лікувальною метою при променевих ураженнях, гломерулонефритах, після операцій на серці.

**Вітамін D** регулює в організмі обмін кальцію і фосфору, впливає на стан щитоподібної залози, паращитоподібної і статевих залоз, забезпечує міцність кісткового скелету. Найбільше цього вітаміну є в печінці риб (тріска, палтус, камбала), риб'ячому жирі, ікрі, в жовтках яєць, молочних продуктах, грибах, дріжджах.

Дефіцит цього вітаміну призводить до розвитку рахіту в дітей, а в дорослих спричинює остеопороз і остеомаліцію, тобто крихкість і розм'якшення кісток.

**Вітамін Е** називають вітаміном молодості. Він необхідний для нормального перебігу вагітності і народження здорової дитини, оскільки регулює діяльність статевих гормонів, відповідає за розвиток плідного яйця, бере активну участь у регулюванні ендокринної системи.

Основним джерелом цього вітаміну є нерафіновані рослинні олії, плоди шипшини. Авітамінози призводять до патології м'язів, самовільних викиднів, безпліддя.

#### 5.4. ІНШІ РЕЧОВИНИ, ЩО ВХОДЯТЬ ДО СКЛАДУ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

**Органічні кислоти** містяться у плодах і овочах у вільному стані, а також утворюються в процесі переробки (при квашенні). До них відносять оцтову, молочну, лимонну, яблучну та інші кислоти. У поєднанні з іншими речовинами вони надають продуктам відповідного смаку, беруть участь в обміні речовин в організмі людини.

**Ароматичні речовини.** До них належать ефірні олії й екстрактивні речовини. Овочі, ягоди, плоди, прянощі містять ефірні олії, які надають їм приємного аромату. Ароматичні речовини легко вивітрюються під час теплової обробки і зберігання продуктів.

**Глікозиди** — це складні органічні сполуки, що мають різкий запах і гіркий смак. В основному містяться в овочах (цибулі, редьці, хроні), плодах (грейпфрутах). У малих дозах вони збуджують апетит, у великих є отрутою.

**Алкалоїди** — це органічні речовини, що містять азот і збуджують нервову систему. До них відносять кофеїн чаю і кави.

**Дубильні речовини** мають приємний в'яжучий смак. Вони містяться в багатьох плодах (горобині, хурмі).

**Барвники** зумовлюють колір харчових продуктів.

**Фітонциди** мають бактерицидні властивості. Потрапляючи в організм людини з їжею, вони знищують шкідливі мікроби в органах травлення. Фітонциди є у часнику, цибулі, хроні, петрушці, цитрусових, малині. Спеції і прянощі визначають аромат, смак, інколи забарвлення приготованої їжі. Спеції — це свіжі, сушені або спеціально оброблені частини рослин і грибів окремих видів, які відзначаються характерним смаком, ароматом і є добавками до їжі.

Залежно від частини рослини, яку використовують в їжу, прянощі класифікують на групи: листові, плодові, насінні, квіткові, корові, кореневі.

**Листкові прянощі.** До них відносять лавровий лист, чабер, базилік. Лавровий лист — це висушене листя духмяної вічнозеленої рослини лавра благородного. У кулінарії використовують для ароматизації м'ясних, рибних, овочевих страв, соусів, перших страв. У страву кладуть у кінці приготування.

**Чабер** надає стравам своєрідного аромату, вітамінізує їх. Використовують для приготування соусів, паштетів, страв із яєць, маринадів, страв із квасолі.

**Базилік** має духмянний запах і кислуватий приємний смак. Використовують для приготування страв із м'яса.

**Плодові прянощі** — це аніс, кмин, перець, бадьян, ванілін, кардамон, барбарис.

**Аніс** використовують для приготування кисло-солодких соусів, плову, сиркової маси, борошняних виробів.

**Кмин** використовують у кулінарії при виготовленні сиркової маси, пудингу, тушкованої капусти, майонезу, кондитерських виробів.

**Перець** буває чорний, білий, духмянний, червоний. Використовують для приготування перших, других страв з м'яса, риби, овочів, підлив, закусок, холодних страв.

*Бадьян* застосовують при виготовленні безалкогольних напоїв, кондитерських виробів, страв з м'яса, дичини.

*Ванілін* — білий кристалічний порошок з сильним ванільним запахом, добре розчиняється у воді, розчин прозорий. Використовують при виготовленні тіста, морозива, виробів із сиру.

*Кардамон* використовують при приготуванні маринадів, фаршируванні риби, ароматизації тіста і соусів.

*Барбарис* використовують для приготування маринадів, страв із м'яса, дичини.

**Насінневі прянощі** — це гірчиця і мускатний горіх, кріп.

*Гірчиця*. Використовують гірчичний порошок при виготовленні столової гірчиці, соусів, під час теплової обробки м'яса, риби, птиці. Насіння чорної гірчиці використовують при консервуванні овочів.

*Мускатний горіх* у кулінарії застосовують для приготування соусів, ароматизації борошняних виробів, солодких страв, страв із птиці.

*Кріп* використовують при консервуванні овочів, для виготовлення кропної есенції.

**Квіткові прянощі** — це шафран, гвоздика.

*Шафран* у кулінарії використовують для приготування м'ясних, овочевих страв, для забарвлення тіста, вершкового масла, сирів.

*Гвоздика* має сильний пряний аромат, пекучий смак, містить ефірні масла. Використовують для приготування тушкованого м'яса, маринадів, кондитерських виробів, компотів, пудингів.

**Корові прянощі**. Серед них у кулінарії найчастіше використовують *корицю*. Вона має солодкувато-пряний смак, при розжовуванні розтає і сильно щипає за язик. У кулінарії використовують для приготування солодких страв, фруктових супів, фаршів, молочних киселів, напоїв, маринадів, кондитерських виробів.

**Кореневі прянощі** — це імбир і колурія. *Імбир* використовують для приготування страв із м'яса, птиці, дичини, овочевих і плодкових маринадів, для ароматизації і поліпшення смаку виробів із борошна, солодких страв, а *колурію* — так, як і корицю.

**Приправи** використовують для поліпшення смакових якостей страв, збудження апетиту, засвоєння їжі. До них відносять кухонну сіль, столову гірчицю, хрін, майонез, соуси, харчові кислоти, глюконат натрію.

**Кухонна сіль** — це речовина у вигляді кристаликів. Вона містить 97 – 99 % хлористого натрію і солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гігроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Чим менше в солі цих домішок, тим вища її якість.

Для осіб із захворюванням щитоподібної залози сіль випускають із додаванням йоду, калію. Таку сіль називають йодованою. Добова норма вживання солі для людини 10 – 15 г. Сіль є регулятором осмотичного тиску, водного обміну, сприяє утворенню соляної кислоти шлункового соку, активізує діяльність ферментів. Її використовують як смакову речовину і для консервування харчових продуктів.

**Маслини** — це дозрілі плоди вічнозеленого оливкового дерева. Колір від чорного до коричневого, поверхня блискуча, смак солоний, консистенція м'ясиста, ніжна.

**Оливки** — це недозрілі плоди вічнозеленого оливкового дерева. Колір зелений, консистенція щільна, смак гостро-гіркуватий.

Маслини і оливки бувають солоні і мариновані. Використовують як закуску, для супів і салатів.

**Оцет** виготовляють 3,6 і 9%-ї концентрації. Він прозорий, без слизу і плісняви, без осаду, не каламутний, без домішок мінеральних солей.

Використовують оцет для мариновання м'яса, приготування маринадів, салатних заправок, соусів.

**Лимонна кислота** — це тверді кристалики білого кольору. Вона повинна бути без запаху, мати кислий смак, добре розчиняється у воді.

Використовують для приготування соусів, желе, мусів, листкового тіста, мариновання риби.

**Соуси** виробляють томатні (кетчупи), фруктові і делікатесні.

**Глюконат натрію** — це кристалічний білий порошок без запаху, солоного смаку, добре розчинний у воді. При додаванні до страв підвищує їхні природні властивості. У кулінарії використовується як приправа до страв із м'яса, риби, овочів.



### Запитання і завдання

1. Що таке фізіологія та гігієна харчування? З яких частин складається наука про харчування? 2. Які найважливіші завдання стоять перед наукою про харчування? 3. Які ви знаєте періоди в розвитку фізіології та гігієни харчування? 4. Складіть таблицю періодів у житті людства, що характеризуються розвитком та поліпшенням його харчування. 5. Як виник процес випікання хліба? 6. Складіть таблицю «Час завезення сільськогосподарських культур у Європу з Північної та Південної Америки». 7. Які особливості розвитку української кухні? 8. Дайте характеристику відомим напоям. 9. Які речовини входять до складу харчових продуктів? 10. Охарактеризуйте неорганічні речовини (вода, мінеральні речовини). 11. Розкрийте особливості органічних речовин (вуглеводи, білки, жири, вітаміни, ферменти). 12. Назвіть речовини, крім неорганічних та органічних, що входять до складу продуктів харчування.

## 5.5. РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Харчування відіграє вирішальну роль у здоров'ї людини — є найкращим захистом від хвороб.

Сучасний ритм життя, особливо в містах, змушує людей харчуватися поза домом — користуватися послугами підприємств громадського харчування, це ще більше поглиблює значущість знань про раціональне харчування.

Зазначимо, що сучасна людина, це не та, яка жила тисячу років тому і навіть не та, яка була п'ятдесят років тому. Теперішній темп життя, малорухливий спосіб життя, низькі фізичні навантаження висувають до організму інші вимоги.

Правильне харчування — запорука здоров'я і краси людини. Розпочати потрібно з режиму харчування.

*Режимом харчування* називається приймання їжі протягом доби в чітко визначений час, раціональний її розподіл за масою, калорійністю, вмістом харчових речовин.

***Радимо запам'ятати!***  
**Правила здорового харчування**

1. Не їжте занадто багато. Ожиріння пов'язане зі скороченням життєвого циклу.
2. Їжте те, що вам подобається і містить протеїни, вуглеводи, жири і клітковину.
3. Якщо ви любите солодке і не страждаєте надлишком ваги або діабетом, їжте тільки один десерт, переважно за вечерею.
4. Не їжте значну кількість їжі, просоченої жирами і яка не містить антиокисних консервантів.
5. Дієта, багата на волокно, свіжі фрукти й овочі (натуральні антиокислювачі), містить невелику кількість жирів і є найбільш безпечною<sup>1</sup>.

Приймання їжі у чітко визначений час веде до вироблення умовного рефлексу, який посилює виділення шлункового соку, слини перед прийманням їжі. За таких умов їжа добре обробляється соками, що сприяє кращому травленню. Порушення режиму харчування впливає на нервову регуляцію процесів травлення, призводить до втрати апетиту.

Як же скласти раціон харчування?

***Загальні поради щодо раціонального харчування***

Підвалина здорового харчування — фрукти, овочі, соки.

З тваринних продуктів обмежено вживайте молоко, сметану, сир. Треба також обмежити вживання м'яса.

Цукор, варення, торти, цукерки вживайте лише на великі свята, після чого необхідно 2 – 3 дні нічого не їсти.

Вживайте мед.

Солі досить споживати 2 – 3 г на день, тому що в зелених та інших продуктах її достатньо.

Що і як пити? Як із звичайної води зробити «воду здоров'я»?

Конструкція зв'язків водню та кисню в молекулі води дуже рухома й здатна до вібрації. Якщо вода замерзає — створюються вузли кристалів льоду, що звільняють воду від домішок. Отже, після розморожування вода перетворюється на «воду здоров'я».

Треба так скласти меню, щоб організм устигав перетравлювати їжу, аби не завдавати шкоди здоров'ю. Не потрібно чимось перекушувати між сніданком і обідом, обідом і вечерею. Не можна також змішувати деякі продукти під час вживання їжі. Наприклад, не їжте одночасно м'ясо і горіхи, рослинні та тваринні жири, білки і крохмаль, сир з хлібом, яйце з кашею, горіхи з медом, молоко з фруктами, картоплю з м'ясом.

Для перетравлювання м'яса шлунок виділяє кислоти, а для крохмалю — ні. Одночасне перетравлювання тваринних білків та крохмалю неможливе.

<sup>1</sup> *Хосе Репресас. 7 життєвих шляхів к здоров'ю, благополуччю и долголетию. — К., 2002. — С. 68.*

Не можна одночасно їсти борщ та оселедець, пити компот. Це вже «стихійне лихо», бо порушується увесь процес травлення. Ніколи не вживайте традиційні бутерброди. Краще складіть такий: на шматок огірка покладіть шматочок яблука, листя капусти тощо.

Їсти треба у сприятливих для цього умовах, там, де спокійно, на гарній скатертині, з красивою сервіровкою столу. Не треба під час їжі читати, дивитися телевізор. Добре впливає на травлення дружня розмова, добрий гумор за столом.

Харчування людини повинно бути таким, щоб враховувати потреби кожного органу. Людина сама собі скорочує вік — це наслідок поганого харчування.

Річ не лише в тому, що людина переїдає, а головне в тому, які продукти на столі і як вони поєднуються.

Більшість людей харчуються хаотично. Організм перевантажується, ми даємо йому надмірну роботу. Але наш організм — розумна фізіологічна система, чудово збалансована, має величезні резерви. Коли ж ми плутаємо його дії, він починає хворіти.

Як же навести порядок у харчуванні?

Медицина радить з'їсти протягом дня 80 – 100 г білків, 100 г жирів, 400 – 500 г вуглеводів. Це відповідає 0,5 кг м'яса, 100 г масла, 1,2 – 2 кг овочів, фруктів, крупів, цукру, борошняних виробів. Це дає 2500 – 3000 калорій, щоб перекрити втрати енергії дорослої людини.

Харчовий режим повинен складатися з три-чотириразового приймання їжі впродовж доби (найраціональнішим є чотириразове харчування). Під час такого харчування проміжок між прийманням їжі повинен становити 4 – 5 год. За такого харчування на сніданок має припадати 20 – 25 % добового раціону. Найкраще снідати гарячою м'ясною стравою, бутербродами або яйцями, молоком чи кавою.

На обід припадає більша частина добового раціону — 40 – 45 %. До обідніх страв варто включати овочеві або рибні закуски, перші, другі та треті страви.

У добовому раціоні полудень повинен становити 10 %. Це може бути булочка або коржик, кисломолочні продукти.

Вечеря має складатися із легкозасвоюваних продуктів. У добовому раціоні становить — 20 – 25 %. Це можуть бути каші, запіканки із круп чи сиру, молоко та молочнокислі продукти, чай.

Вечеряти необхідно за 2 год до сну. Якщо людина працює в нічну зміну, слід передбачити одне приймання їжі вночі. Воно має становити 25 % добового раціону.

Під час складання харчового раціону враховується поєднання страв та продуктів, послідовність вживання страв.

Пікантні холодні закуски збуджують апетит, суші посилюють секреторну дію закусочок, що необхідно для травлення основної частини раціону — другої страви. Завершують приймання їжі солодкими стравами, напоями, які дають задоволення від приймання їжі.

Є дані, що чай і каву необхідно вживати окремо, як мінімум за 1 год до основного приймання їжі. Це пояснюється тим, що кофеїн, який міститься у

них, крім здатності підвищувати виділення шлункового соку, різко прискорює перистальтику кишок. Їжа не встигає повністю перетравлюватися, що призводить до розвитку гнильних та бродильних процесів.

Раціональне харчування висуває певні вимоги до режиму харчування та умов приймання їжі. Правильний режим харчування забезпечує:

- апетит;
- достатнє подрібнення їжі під час жування;
- оптимальне травлення;
- засвоєння їжі.

Режим харчування потребує додержання:

- певного часу, тривалості та кратності вживання їжі, рекомендованих інтервалів між прийманням їжі;
- послідовності вживання страв та приймання їжі;
- розподілу добового раціону протягом дня (маси, енергетичної цінності, якісного складу страв за часом приймання їжі);
- інтервалів між прийманням їжі, роботою, сном.

Їжа має розподілятися за часом приймання відповідно до біоритмів людини, режиму та характеру трудової та іншої діяльності.

Тривалість споживання страв:

- сніданок, вечеря — 20 – 30 хв;
- обід — 40 – 50 хв;
- 2-й сніданок, полудень — 15 – 20 хв.

Науковою основою організації раціонального харчування населення є фізіологічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі.

Однією з найважливіших умов раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітне. Проте найчастіше все-таки буває так, що протягом низки років удома практично готують один-два десятки страв. Унаслідок цього члени сім'ї одержують одноманітну їжу, яка швидко набридає.

Розрахунок добового раціону меню має починатися з визначення енергетичної потреби членів сім'ї, тобто з визначення приналежності їх до тієї чи іншої групи людей залежно від енерговитрат. Для дорослих рекомендується чотириразове харчування: сніданок має становити 25 – 30 % енергетичної цінності всього раціону, другий сніданок — 10 – 15, обід — 40 – 45, вечеря — 20 – 25 %. У деяких сім'ях віддають перевагу іншому варіанту: сніданок, обід, полудень (10 – 15 %) та вечеря.

Перерви між прийманнями їжі не повинні перевищувати 4 – 5 год в обох варіантах.

На жаль, поширене триразове харчування, яке визначається мінімально припустимим. При цьому енергетична цінність добового раціону розподіляється так: сніданок — 30 %, обід — 40 – 45, вечеря — 20 – 25 %. За триразового режиму харчування проміжок між сніданком і обідом не повинен перевищувати 5 – 6 год, а між обідом та вечерєю — 6 – 7 год.

Меню треба різноманітити і обов'язково враховувати при цьому вплив сезону. Восени і взимку в меню слід включати більше гарячих супів — м'ясних та рибних; навесні і влітку можна віддати перевагу холодним супам (холодний борщ, окрошка, супи із свіжих ягід та фруктів).

Велике значення у складанні меню має комбінація страв протягом дня — на сніданок, обід, вечерю і чергування їх у різні дні. Страви можуть здаватися смачнішими, якщо їх повторювати в меню не частіше як один раз на 10 днів, або, принаймні, раз на тиждень.

У меню кожного дня також важливо правильно поєднувати продукти і страви. Якщо на сніданок була картопля або каша, то не слід ці страви подавати на обід або вечерю, а замінити їх, наприклад, овочевими або ячменими стравами. Не слід подавати страви, які приготовлені з того самого продукту (наприклад, суп рибний і друга страва рибна, м'ясний салат і суп м'ясний).

Людам, які займаються важкою фізичною працею, треба запропонувати їжу в більшому обсязі, ніж тим, хто займається легкою фізичною роботою або розумовою працею.

Потрібно подбати і про те, щоб меню не складалося із самих тільки страв, приготування яких потребує значних затрат часу, особливо, якщо йдеться про сніданок, коли дорога буквально кожна хвилина, щоб вчасно нагодувати членів сім'ї, які ідуть на роботу або навчання.

Уранці та вдень, під час роботи в нічну зміну чи безпосередньо перед роботою, тобто в період активної діяльності, рекомендують споживати продукти, багаті на білок (м'ясо, риба, бобові тощо).

Сніданок насамперед має бути ситним. Він повинен складатися з м'яса або риби у будь-якому вигляді (смаженому, вареному чи тушкованому) або яєць, сиру, вершкового масла, чаю, кави або молока. Корисні різноманітні каші, заправлені маслом або молоком.

Якщо гарячу страву сніданку приготовлено з м'ясних або рибних продуктів, то до чаю чи кави краще подати бутерброди з маслом, повидлом, джемом, сирковою масою. Коли ж на сніданок подається страва з макаронних виробів, каші або овочів, то бутерброди мають бути з ковбасою або сиром.

Якщо потрібно приготувати страву на сніданок напередодні, то це найкраще робити з круп, макаронних виробів, м'яса, риби та птиці. Овочеві страви в такому випадку готувати не слід, бо під час зберігання і розігрівання вони втрачають харчову цінність.

На другий сніданок можна використати різні бутерброди (з ковбасою, сиром, котлетою, смаженим м'ясом, паштетом тощо). Другий сніданок, як і перший, краще запити чаєм, кавою, какао.

До меню обіду входять дві, три або чотири страви. Найповноціннішим є раціон, в якому обід складається з чотирьох страв: закуски, супу, другої страви і солодкого. Послідовність подавання їх не випадкова, вона встановилася здавна, і наука про харчування рекомендує додержувати цього загальноприйнятого порядку.

Спочатку подають закуски гострого або солонуватого смаку, які збуджують апетит. Збуджують апетит і супи м'ясні, рибні, грибні, оскільки вони багаті на екстрактивні речовини. Заправлені і пюреподібні супи, крім того, ще й ситні.

Якщо на обід як першу страву приготовлено м'ясний суп, то друга страва повинна бути легкою — з овочів, круп або риби, і, навпаки, якщо на перше — бульйон з овочами, то на друге готують більш ситну страву з м'яса з гарніром.



Широке використання гарнірів до закусок та других страв дає можливість здешевити їжу, не знижуючи її поживності. Можна без шкоди для харчових та смакових якостей страви дещо зменшити порцію м'яса та риби, якщо подати до них повноцінний і різноманітний гарнір, особливо з різних овочів — варених, тушкованих, смажених, квашених, маринованих.

М'ясні продукти та жири повніше і краще засвоюються, якщо їх використовувати разом з овочами, це переконливо доводить необхідність готувати різні овочеві гарніри до жирних м'ясних продуктів.

Другі страви добре насичують. Вони калорійні і різноманітні щодо набору продуктів, а отже, і щодо вмісту поживних речовин.

Завершують обід солодкі страви. Вони забезпечують організм цінними щодо поживності цукрами, характеризуються приємним освіжаючим смаком та ароматом, значна кількість їх багата на органічні кислоти та вітаміни.

Із солодких страв після багатокалорійного обіду можна використати свіжі ягоди, фрукти, компоти, киселі, желе. Після малокалорійної другої страви добре подавати пудинги, запіканки, муси, млинчики з варенням, джемом, креми, солодкі каші.

Не рекомендується поєднувати в одному обіді другу страву, приготовлену з борошняних, макаронних та круп'яних виробів (пельмені, вермішель, котлети з круп, круп'яні запіканки) з такими солодкими борошняними стравами, як оладки, млинчики, пудинги тощо.

На вечерю недоцільно подавати страви, які збуджують нервову систему, — каву, какао, шоколад, гострі приправи тощо. Їх краще використати на сніданок перед роботою або вдень. Вечеря має бути легка, і, як уже наголошувалося, приймати їжу треба не пізніше як за дві-три години до сну. Рекомендується на вечерю використовувати молочні, фруктові-овочеві, круп'яні та інші страви, які не потребують значного напруження в діяльності систем органів травлення. Також можна подавати кисле молоко, молоко, чай, овочеві або фруктові соки. Однаково шкідливі як переїдання, так і голодування перед сном, оскільки те й інше робить його тривожним, неспокійним аж до виникнення безсоння.

Для людей середнього і похилого віку, для тих, у кого за характером своєї роботи сидячий спосіб життя, найкраща вечеря — страви з варених і тушкованих овочів, різноманітні салати, кисломолочні продукти, бутерброди з сирковою масою, сиром тощо.

Рекомендується обов'язково подавати до столу бодай раз на день сирі овочі: зелений салат, редиску, редьку, цибулю, різну зелень, тонко нарізану свіжу білокачанну капусту тощо.

Велику роль відіграє і температура страв:

- перші страви повинні мати температуру не нижче як 55 – 65°C;
- другі — не нижче як 50 – 60 °C;
- холодні страви — 10 – 14 °C.

І не треба забувати мудрого прислів'я: «Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Шелтон Г. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. — К., 1992. — С. 187.

**Вимоги до харчового раціону:**

1. Енергетична цінність, нутрієнтний склад та збалансованість харчового раціону повинні відповідати енергетичним витратам людини з урахуванням віку, стану здоров'я і професійної діяльності і забезпечувати фізіологічні і пластичні функції організму.
2. Харчовий раціон повинен включати продукти і страви, що легко перетравлюються і добре засвоюються.
3. Харчовий раціон має бути різноманітним, мати хороші органолептичні властивості (приємний зовнішній вигляд, смак, аромат, ніжну консистенцію і оптимальну температуру) і створювати почуття насичення (для насичення велике значення має вміст жирів, тваринних білків та обсяг їжі).
4. Харчовий раціон повинен мати необхідну структуру раціону та страв з урахуванням поєднання продуктів.
5. Їжа має бути доброякісною, нешкідливою, містити захисні компоненти; не повинна стимулювати чи пригнічувати розвиток кишкової мікрофлори, накопичувати гази та кислоти, отруйні речовини.
6. Їжу необхідно готувати такими способами кулінарної обробки, які забезпечували б видалення шкідливих речовин і не призводили б до утворення токсичних речовин та зменшення біологічної цінності їжі<sup>1</sup>.

**Запитання і завдання**

1. Яка роль харчування для здоров'я людини? 2. Що таке режим харчування? У чому він полягає? 3. Назвіть п'ять основних правил здорового харчування. 4. Як скласти раціон харчування? Що враховується під час складання харчового раціону? 5. З чого починається розрахунок добового раціону меню? 6. Поясніть прислів'я «Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти.» 7. Які вимоги до харчового раціону? 8. Складіть три варіанти обідів для кожної пори року. 9. Напишіть п'ять простих рецептів швидкого приготування.

**5.6. ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ**

Приготування їжі — це одна з трудомістких і водночас важливих домашніх справ, адже від правильної і раціональної організації харчування, кількісного і якісного складу страв значною мірою залежить здоров'я всієї сім'ї.

Виходячи з того, що у жінки, яка працює, зранку обмаль часу, сніданок можна частково приготувати звечора: зробити налисники, спекти м'ясо, приготувати салат. Важливим додатком до сніданків є свіжий або твердий сир, вершкове масло, яйця. У раціоні цілорічно повинні використовуватися овочі, фрукти. Жоден сніданок не може обійтися без чаю, молока, кави, фруктового соку.

Більше зусиль потребує від господині приготування обіду. Треба пам'ятати, що від умілого добору страв залежить, чи буде він вдалим. Не слід включати в меню однотипні страви.

Готуючи страви, необхідно звернути увагу на їх естетичний вигляд, колір і запах — усе це збуджує апетит і створює приємну атмосферу. Меню кожного обіду обов'язково повинно включати рідкі гарячі страви.

<sup>1</sup> Егер Е, Оденвеллер М., Основи харчування. — К., 1995. — С. 158 – 159.

Різноманітне харчування — найправильніший шлях постачання організму повноцінних білків, які є життєво необхідними речовинами.

Теплова обробка прискорює перетравлювання білків. Це найчастіше є завершальним етапом приготування їжі, тільки в окремих випадках відіграє допоміжну роль при первинній обробці (ошпарювання овочів, щоб запобігти їх потемнінню, осетрових риб для зручнішого видалення жучків тощо).

При тепловій обробці утворюється ціла низка нових смакових і ароматичних речовин, які значною мірою сприяють виділенню травних соків і, отже, полегшують засвоюваність їжі.

Теплова обробка значною мірою знешкоджує їжу, вбиваючи значну частину мікроорганізмів і руйнуючи шкідливі речовини, що є в деяких продуктах.

Навіть при дуже старанній первинній обробці у харчових продуктах залишається значна кількість мікроорганізмів. Досліди показали, що часто під час очищення овочів, потрошіння риби і первинної обробки м'яса кількість мікроорганізмів у них не тільки не зменшується, а й навіть збільшується. Особливо це помітно в тих випадках, коли ми подрібнюємо продукти і заносимо з їх поверхні і з зовнішнього середовища вглиб півфабрикатів мікроорганізми та їх спори (приготування січеної маси, подрібнення овочів тощо).

Під час теплової обробки значна частина мікроорганізмів гине, проте не слід переоцінювати бактерицидний вплив її. Якщо продукт був дуже мікробіологічно забруднений, то в ньому може залишитися значна кількість мікробів. Особливо велика ця небезпека в разі недостатньої тривалості теплової обробки. Але навіть за тривалої теплової обробки спори мікроорганізмів можуть залишитися у продукті і прорости при зберіганні їжі.

Найнадійнішим способом теплової обробки є варіння, бо майже завжди забезпечується прогрівання продукту до 100 °С, а при смаженні це не завжди можливо. Під час теплової обробки гинуть збудники глистових захворювань.

Деякі продукти містять отруйні речовини, які під час теплової обробки руйнуються або переходять у відвари і з ними видаляються.

Таким чином, правильно проведена теплова обробка має велике санітарне значення.

Теплова обробка розм'якшує продукти, спричинює їх глибокі фізико-хімічні зміни, сприяє утворенню нових смакових і ароматичних речовин і тому підвищує засвоюваність їжі.

**Змінювання білків м'яса, риби.** Під час нагрівання м'ясних і рибних напівфабрикатів м'язові білки денатурують. При цьому вони втрачають природні властивості і здатність розчинятися у воді і солях.

Деформуються шматки м'яса, на поверхню бульйону спливають зсілі білки (піна). Разом з водою, що виділяється білками, у бульйон переходять вітаміни, мінеральні речовини, розчинні білки, екстрактивні речовини.

**Білки молока** при нагріванні денатурують і осідають на дно та стінки посуду, а при кип'ятінні зсідаються, утворюючи плівку (альбумін, казеїн).

При скисанні молока казеїн розпадається до кальцію і його солей, утворюючи гель (кисле молоко). Під час нагрівання казеїн денатурує, гель ущільнюється, утворюються сир, сироватка.

**Білки яєць** при нагріванні денатурують, зсідання білка відбувається при температурі 60 – 65 °С, а жовтка — при 70 °С. Оскільки концентрація білків у яйцях висока, вони утворюють гель під час варіння, не виділяючи вологи.

*Білки овочів* у великій кількості входять до складу протоплазми. При нагріванні білки протоплазми зсідуються, шкіряний шар її руйнується і полегшується перехід розчинних у клітинному соку речовин у навколишнє середовище. Тому під час варіння овочів у воду переходить значна кількість цукрів, вітамінів, мінеральних речовин, що містяться у клітинному соку.

*Білки зернових* містяться у продуктах у вигляді сухих гелів. При замочуванні і варінні крупів і бобових, замішуванні тіста гелі набрякають, поглинаючи значну кількість води. Від нагрівання білки набряклих гелів денатують, гелі ущільнюються і випресовується волога, але вона не виділяється в навколишнє середовище, а повністю поглинається клейстеризуючим крохмалем, зерна якого є в клітинах цих продуктів.

**Змінювання жирів.** Під час теплової обробки жири, які містяться в продуктах, витоплюються, тому м'ясо втрачає до 40 % жиру, риба — від 6 до 50 % залежно від її виду.

При варінні бульйону, жир спливає на поверхню. В разі тривалого і бурхливого кипіння у воді жир емульгує під дією лугів і кислот, розпадається на найдрібніші кульки. Бульйон стає каламутним за рахунок вільних жирних кислот і набуває неприємного смаку і запаху. Тому варити продукти слід на помірному вогні, періодично знімаючи з поверхні жир.

При смаженні основним способом жир зменшує прилипання продуктів до посуду, забезпечує рівномірне нагрівання, є проміжним теплоносієм, надає стравам особливого смаку і запаху.

При смаженні нежирних продуктів жир поглинається ними. Особливо добре поглинають жир продукти, які містять крохмаль і малу кількість вільної вологи. Під час смаження продуктів з великим вмістом вологи (картопля, м'ясо, риба) жир розбризкується.

Втрата жиру за рахунок розбризкування називається чадом. Щоб запобігти цьому, потрібно правильно добирати жири. Для смаження не потрібно використовувати жири, які містять вологу (вершкове масло, маргарин).

**Змінювання вуглеводів.** До складу продуктів входять прості і складні вуглеводи. При нагріванні з водою прості цукри розчиняються, а дисахариди (сахароза) при нагріванні з водою в присутності кислот (у разі приготування компотів, киселів, запікання яблук) зазнають інверсії — розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші, ніж сахароза.

Пружності продуктам рослинного походження надає протопектин, який скріплює рослинні клітини між собою. При тепловій обробці під дією високої температури протопектин переходить у пектин — розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше завоюються.

Клітковина є основною речовиною, з якої складаються стінки рослинних клітин, і під час теплової обробки в ній відбуваються незначні зміни. Вона набухняє, стає більш пористою, до неї проникають травні соки.

**Змінювання вітамінів.** Під час теплової обробки руйнуються розчинні у воді вітаміни і насамперед вітамін С унаслідок його окислення: в разі варіння продуктів у посуді з відкритою кришкою. При смаженні у фритюрі вітамін С менше руйнується, ніж при смаженні основним способом. Під час варіння продуктів значна частина вітамінів переходить у відвар.

При тепловій обробці добре зберігаються жиророзчинні вітаміни А, D, Е, К. Так, під час пасерування моркви майже не знижується її вітамінна активність — розчинений у жирах каротин моркви переходить у вітамін А.

**Мінеральні речовини** під час теплової обробки не змінюються, частина їх переходить у відвар, який використовують для приготування супів і соусів.

**Змінювання барвників.** Хлорофіл зелених листяних овочів при варінні під дією кислот руйнується, утворюються буро забарвлені речовини. Тому щавель і шпинат варять у невеликій кількості рідини окремо.

Антоціани сливи, журавлини, чорної смородини, вишень стійкі під час теплової обробки, проте при взаємодії з іонами алюмінію вони набувають синього кольору. Тому фруктові киселі не слід варити в алюмінієвому посуді.

При варінні пігменти буряків набувають бурого кольору. Для збереження кольору буряків їх теплову обробку здійснюють у кислому середовищі з підвищеною концентрацією відвару.

М'ясо при тепловій обробці змінює забарвлення — стає сірим унаслідок того, що змінюється барвник — міоглобін.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних масел і екстрактних речовин. Ефірні масла при варінні звітрюються з парою вологи.

Для зменшення втрат цибулю і ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні масла розчиняються в жиру і добре зберігаються. З цією ж метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

## 5.7. ПРИЙОМИ ТЕПЛОВОЇ ОБРОБКИ

Усі прийоми теплової обробки поділяють на три групи: варіння, смаження і комбіновані способи. Кожний з цих прийомів має низку різновидностей.

Варити продукти можна:

- основним способом, тобто у великій кількості рідини;
- у малій кількості рідини або у власному соку (припускання);
- на пару.

Смажать продукти:

- на відкритій поверхні з малою кількістю жиру, у великій кількості жиру («у фритюрі», «у півфритюрі»);
- на відкритому вогні (на рожні, на решітці тощо);
- у закритому просторі (у жарових шафах).

Комбіновані способи: а) тушкування, б) запікання, в) варіння з подальшим обсмажуванням.

Крім того, застосовують ще допоміжні прийоми: ошпарювання (бланшування) і пасерування.

Пасерування — це обсмажування з жиром борошна, ароматичних корінців, томату, цибулі. При цьому овочі доводять тільки до напівготовності, щоб вони помітно не змінювали свій колір.

### Варіння

Варять основним способом і припускають продукти у наплитному посуді — казанах, рибних казанах, сотейниках, каструлях.

Наплитний посуд повинен бути виготовлений з матеріалу, який не розчиняється у страві, не змінює її вигляду, смаку і запаху, а також не впливає

шкідливо на харчові продукти та готові страви. Тому для готування їжі оцинкований і мідний луджений посуд не придатний. Посудина повинна мати досить товсте дно для рівномірного прогрівання продуктів і уникнення деформації, бо найнебезпечніший згин дна зменшує теплопередачу і спричинює значну перевитрату палива. Нині широко впроваджений наплитний посуд з нержавіючої сталі, що має низку переваг.

Сучасну апаратуру для варіння випускають відкритою і закритою (з кришкою, яка герметично закривається).

У відкритому посуді температуру води не можна підняти вище від 100 °С. За рахунок розчину солей та інших речовин, а також надлишкового тиску під кришкою температура може бути підвищена до 101 – 102 °С.

У казанах з герметичною кришкою утворюється надлишковий тиск, що досягає 0,4 – 0,5 ат. Це дає можливість підвищити температуру до 108 – 110 °С. Природно, що такий режим варіння збільшує бактерицидний ефект і прискорює розварюваність продуктів.

Для виварювання кісток, варіння бульйонів застосовують автоклави. У наплитному автоклаві тиск досягає 1,5 ат, і температура може бути доведена до 105 – 110 °С.

Під час варіння основним способом продукти в казанах заливають рідиною повністю. При цьому іноді беруть її в багато разів більше, ніж самого продукту. Це зумовлює перехід до розчину значної кількості поживних речовин.

При припусканні, тобто варінні у малій кількості рідини (до 15 – 30 % від маси продукту) втрати значно менші. Продукти заливають рідиною до 1/3 – 1/5 об'єму або варять у власному соку. Припускають продукт у закритому посуді. Відвар, який утворюється, часто використовують для приготування соусів.

Втрати поживних речовин значно зменшуються, якщо варити продукти на пару. Для варіння парою у звичайних казанах на дно їх наливають трохи води, а зверху в сітці або на решітчастому дні розміщують продукти і закривають казан кришкою; воду доводять до кипіння, і продукти прогріваються парою. Якщо додати у воду солі, температура пари підвищується.

### Смаження

підвищується.

При смаженні продукт нагрівають з жиром, не додаючи рідини. Жир запобігає пригоранню продукту, забезпечує рівномірне прогрівання, поліпшує смак страви і водночас є висококалорійним продуктом.

З технологічної точки зору велике значення мають стійкість жиру і температура утворення диму, що характеризує початок глибокого руйнування молекули жиру.

Найнижча температура утворення диму у рослинних жирів, особливо у оливкової олії (170 °С), найвища — у кухонних жирів (230 °С), тому рослинні жири під час смаження не слід дуже довго перегрівати.

Крім високої температури утворення диму, харчовий жир або, як іноді його називають, кухонний маргарин має низку переваг з технологічної точки зору: низьку температуру плавлення (28 – 39 °С) і малий вміст води (0,3 – 0,5 %).

Низька температура плавлення полегшує засвоєння жирів, вони не застигають при охолодженні. Завдяки малому вмісту води ці жири не роз-

бризкуються під час нагрівання і дають невеликі втрати. Ці позитивні якості надають харчовим жирам великого практичного значення.

Жир свійської птиці дуже добре засвоюється і має приємний смак та запах, тому його слід широко застосовувати.

Нагрівають жир звичайно не вище від 180 – 200 °С, щоб запобігти розпаду його. При смаженні основним способом жиру беруть у середньому 5 – 10 % від маси продуктів.

Нагрівають жир до 130 – 160 °С і тільки після цього кладуть у посудину продукт. Зайвий жир псує смак страви, тому необхідно враховувати жирність самого продукту і смакові його особливості.

На дні посудини температура дуже швидко підвищується до 100 °С. Вода випаровується, пара проходить через продукт, частково в ньому конденсується. Після випаровування води з нижчої поверхні температура в ній підвищується до 135 °С і утворюються гіркі речовини з неприємним запахом пригорілих продуктів.

Для утворення кірки з усіх боків вироби перевертають.

Під час смаження у великій кількості жиру (у фритюрі) продукти повністю занурюють у жир, нагрітий до 160 – 180 °С. При цьому жиру беруть у 2 – 4 рази більше, ніж обсмажуваного продукту з тим, щоб при занурюванні у жир вироби не дуже охолоджувались.

Для смаження у фритюрі застосовують спеціальні фритюрниці, наплитний нелуджений посуд (чавун, залізо).

Найкращий жир для смаження у фритюрі — свинячий, яловиче сало і кухонні жири. Оскільки жир використовують для смаження багато разів, то в ньому накопичуються рештки продуктів, які підгорають, надають жирові гіркоти, неприємного запаху і зумовлюють його розпад. Тому жир періодично фільтрують. Після роботи рештки жиру зчищають. Для цього до води додають солі і молока (приблизно 1 склянку на 1 л води) і вливають профільтрований жир. Суміш доводять до кипіння, розмішують кілька разів, припиняють нагрівання, дають жирові відстоятись і, коли він застигне, знімають його коловими рухами. Молоко і сіль сприяють вилученню з жиру продуктів його розпаду.

Під час смаження на відкритому вогні нагрівання відбувається не тільки за рахунок теплопередачі, а й завдяки випромінюванню. При цьому продукти розміщують на металевій решітці над гарячим вугіллям деревини листяних порід (береза, липа та ін.) або смажать, надівши на рожен, шпажку. Вугілля повинно горіти без помітного утворення диму.

Є апарати для смаження на рожні і з електричним обігріванням (електрогрилі).

Решітку (гриль) перед тим, як помістити на неї продукт, протирають і змащують шпигом. Нагрівання решітки регулюють відстанню її від вугілля. При цьому способі смаження продукт не тільки доходить до готовності, а й набуває специфічного запаху від продуктів неповного згорання дерева. Так смажать м'ясо і рибу (шашлики, люля-кебаб, купати, рибу грілье, рибу на рожні та ін.).

Під час смаження в закритому просторі (у жаровій шафі або печі) нагрівання продуктів також відбувається з усіх боків за рахунок теплопередачі і

випромінювання. Якщо цей спосіб застосовують для приготування борошняних і овочевих продуктів, то його називають *випіканням*, або *запіканням*.

Крім жарових шаф, які є у плитах, для смаження в закритому просторі, застосовують спеціальні жарові шафи (електричні, газові), кондитерські і хлібопекарські печі.

Газові та електричні жарові шафи, обладнані термометрами, дуже зручні тим, що в них можна легко регулювати температуру нагрівання.

#### Комбіновані способи

**Тушкування.** Щоб надати особливого смаку і розм'якшити жорсткі продукти, їх часто обсмажують, а потім варять. Під час обсмажування утворюється рум'яна шкірочка, продукти набувають специфічного смаку, але до готовності їх не доводять.

Обсмажені продукти тушкують, тобто варять або припускають з невеликою кількістю соусу і приправ. Тушкування дає можливість довести до готовності багато продуктів, які не розм'якшуються під час при смаження.

**Брезерування.** Спосіб, за якого продукт спочатку обсмажують, а потім припускають з бульйоном і жиром, називається брезеруванням. Брезеровані м'ясні продукти соковитіші, ніж тушковані.

Після брезерування можна злити рідину (фон) і продукт знову обсмажити в жарових шафах, поливши жиром, який залишився від брезерування. Це надає продуктам глянсу (глазури).

**Варіння з подальшим обсмажуванням** застосовують тоді, коли продукт дуже ніжний і його не можна смажити (мозок) або, навпаки, дуже жорсткий і його не можна довести до готовності при смаженні. Крім того, цей спосіб використовують і в лікувальному харчуванні для видалення екстрактивних речовин<sup>1</sup>.

#### Значення теплової обробки

Теплова обробка як завершальний технологічний прийом має дуже велике значення: оскільки підвищує засвоюваність їжі, знезаражує та надає їй приємного смаку і запаху.

Поряд з цим теплова обробка має і негативне значення. Вона руйнує вітаміни і смакові речовини, які є в самих продуктах, іноді небажано змінює їхній колір, зменшує кількість ароматичних речовин і часто спричинює до втрати поживних речовин. Щоб зменшити цей негативний вплив і збільшити його позитивну роль, необхідно раціонально провадити технологічні процеси під час теплової обробки.

#### Вплив теплової обробки на засвоюваність продуктів

Теплова обробка зменшує механічну міцність продуктів, полегшує їх пережовування, що підвищує засвоюваність їжі.

Зменшення механічної міцності тваринних продуктів пояснюється глибокими змінами білків сполучної тканини. Серед причин, що зумовлюють ці зміни, найважливішою є розпад вуглеводів, які утворюють стінки клітин і з'єднувальні пластинки, що склеюють клітини рослинної тканини.

<sup>1</sup> Щупак Н.Б., Дунаєвський Г.А. Харчування і здоров'я людини. — К., 1976. — С. 69 – 72.



Причиною, що полегшує засвоюваність продуктів, після їхньої теплової обробки, є також клейстеризація крохмалю. Клейстеризований крохмаль під дією ферментів (амілаза) швидко перетворюється в цукор, тоді як сирий крохмаль гідролізується ферментами слини і соку панкреатичної залози дуже повільно.

Так, за 2,5 год при 40 °С в сирій картоплі амілаза розщеплює всього близько 6 % крохмалю, а в вареній — 80 %. Унаслідок цього крохмаль, який є у вареній картоплі, засвоюється більш як на 85 %.

Теплова обробка зумовлює хімічні зміни у тваринних і рослинних білках, які називаються денатурацією. Денатуровані білки стають більш стійкими проти дії ферментів і тому легше засвоюються. Проте надто тривале нагрівання знижує перетравність денатурованих білків.

Позитивно впливає теплова обробка і на засвоюваність багатьох жирів. Це зумовлено тим, що жири не розчиняються у воді, тому травні соки діють на них з поверхні. Щоб жири засвоювались, вони повинні перебувати в стані емульсії. Тверді жири емульгуються значно важче.

Температура плавлення жирів значно вища від температури їх застигання. Наприклад, температура плавлення свинячого сала близько 46 °С, а застигання 26 – 32 °С, яловичого сала відповідно 42,5 – 49 °С і 27 – 38 °С, тому в організмі тверді жири не можуть розплавитися, а ті, що вже розплавилися, залишаються в розплавленому або в напіврідкому стані і емульгуються значно легше.

Більшість жирів при нагріванні їх до температури не вище від утворення диму змінюються порівняно мало.

Засвоюваність вершкового масла практично при тепловій обробці не дуже змінюється, бо температура його плавлення нижча (28 – 34,7 °С). Масло перебуває вже в емульгованому стані.

Засвоюваність баранячого і яловичого сала, що мають високу температуру плавлення, помітно підвищується при тепловій обробці. Найстійкіші під час теплової обробки спеціальні харчові жири: рослинне сало, комбіжир тощо.

Сучасні фізіологічні дані свідчать, що засвоюваність їжі значною мірою залежить від смакових її якостей, зовнішнього вигляду, аромату.

Приємний запах, смак і зовнішній вигляд їжі зумовлюють виділення слини і шлункового соку, що сприяє кращому засвоєнню її.



### **Запитання і завдання**

---

1. Який порядок приготування сніданку (обіду, вечері)? У чому відмінність? 2. У чому цінність теплової обробки продуктів? 3. Який найнадійніший спосіб теплової обробки? 4. Охарактеризуйте зміни, що відбуваються під час теплової обробки з білками, жирами, вуглеводами, вітамінами. 5. Назвіть прийоми теплової обробки. 6. Дайте характеристику кожній групі теплової обробки. 7. Назвіть і охарактеризуйте комбіновані способи теплової обробки.

## **5.8. ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ**

Сервірування столу — завершальний етап підготовки до приймання гостей.

Ритуал сервірування формувався поступово та змінювався впродовж кожної епохи. Яким він був у минулих століттях? Чим вирізняється нині? З чого потрібно починати? У чому тонкощі цього процесу? Як правильно сервірувати стіл?

У VI ст. вперше з'явилися свічки, зроблені з бджолиного воску або сала. У VIII ст. в багатьох королівських палацах ще не було ні скатертин, ні тарілок. Страви накладали в заглиблення у столах.

Як правило, їли та пили, не знаючи міри, тож застілля нерідко закінчувалися загальним смітником. Існував навіть закон, за яким усіх присутніх могли притягнути до відповідальності за вбивство, якщо хто-небудь гинув у п'яній бійці від руки сусіда по столу. Але якщо за столом було більше від семи чоловік, не засуджували нікого, щоб запобігти винищенню знаті.

Карл Великий (744 – 814 рр.) відродив традиції греків і римлян, перетворив застілля на пишний ритуал. Трапезу супроводжувала музика або декламація.

Прийоми Карла Великого були пишними та вишуканими. Зал прикрашали килимами, їжу подавали на золотих блюдах. М'ясо їли за допомогою маленьких ножів, оскільки ложок було мало.

Про розвагу гостей піклувалися численні співаки, блазні і танцівниці. Після свята, прощаючись з гістьми, Карл роздавав їм багаті подарунки. З XI ст. у трапезі могли брати участь жінки, поведінка гостей відразу стала більш цивілізованою.

За столом сиділи парами та користувалися одним кубком і блюдом на двох. Стіл прикрашала скатертина, об яку можна було витирати руки. Жирні пальці не рекомендували витирати об святковий одяг, їсти та пити треба було не поспішаючи.

Важливою ознакою столу була розкішно прикрашена сільничка. Вона завжди була закрита, її спеціально охороняли, оскільки всі боялися можливих спроб отруєння: існувала думка, що знайти в солі отруту неможливо.

Кульмінацією святкового застілля був смажений павич, лебідь або фазан, якого вносили, прикрасивши пір'ям.

Після закінчення бенкету столи в буквальному розумінні піднімали. Адже складалися вони зі столових дощок, які клали на козли, а потім дошки відставляли вбік.

Поезія мінезингерів та інші літературні твори дають нам прекрасну картину життя XII – XIII ст. Культура застілля відіграла дедалі більшу роль. Лицар повинен був знати дуже багато, щоб гідно поводитися за столом. Правилом гарного тону забороняли розмовляти з повним ротом і вихоплювати в сусіда з-під носа кращий шматок.

Дами повинні були добре поїсти задалегідь, щоб на бенкеті кращі шматки м'яса можна було пропонувати лицарям.

Особливо дотримувалися порядку розсаджування гостей: на куті широкого столу сидів господар, за особливими столами — його родина та почесні гості. Інші гості сиділи на простих лавах уздовж стін.

У XIII ст. вино та хліб були на кожному столі. Каша, горох, яйця та боби були основними продуктами харчування. М'ясо — привілеї багатих. Однак здебільшого вони їли не краще, а частіше.

У князівських колах миття рук перетворилося в ритуал. Популярними були плюшеві скатертини, складені вдвічі та посипані квітами. Посуд на столах також прикрашали вінками з квітів. Проте кількість ножів і ложок була обмеженою.

Пажі вносили страви на срібних і олов'яних підносах, підходили спочатку до того, хто різав печеню, а потім — до гостей. Ті брали страви аристократично — трьома пальцями — і клали на круглі шматки хліба, які використовували як тарілки.

Багатії хизувалися приборами, розклавши їх на столах. Простолюдини ж задовольнялися посудом із дерева, глини або простого товстого, так званого «лісового» скла.

У XIV – XV ст. починається розквіт бюргерства. Нова знать теж прагнула до більш розкішного життя. У помешканнях багатих торговців з'явилися ножі, ложки, сільнички, посуд для напоїв. Дедалі більше використовували тарілки з олова та дерева. Але на врочистості, як і раніше, кожен гість приносив з собою ножі та ложки, оскільки у господарів найчастіше їх було небагато і вистачало лише для близьких родичів.

Правила поведінки за столом ставали більш витонченими. «Не чешися за столом, бо це глузування дворові. Не хапайся за живіт і за голову. Інакше можуть подумати, що ти вошивий і п'яний. Хай буде череву твоє здорове за всіх часів, і зад твій у порядку, а щоб він не каркав до часу, біжи подалі від людей», — рекомендували правила гарного тону від 1492 р.

Для особливих свят стіни прикрашали квітами. Гостей не тільки багато частували, а й гішили дорогими подарунками. Ось як, наприклад, розповідали про святковий банкет герцога фон Шартрезу: «Внесли великий зацукрований стовбур дерева, в якому знаходилися папірці з іменами запрошених. Потім принесли шийні ланцюжки, браслети, сережки, пряжки та ланцюжки для шапок загальною вартістю в 250 скуд. І його світлість почав лотерею. І поки кожен тягнув і шукав виграш, грали чотири флейти».

У XVI ст. в Європі стало звичаєм користуватися ножами та ложками. Виделка ж приживалася повільно. Її запозичили у венеціанців, які їли нею фрукти, щоб сік не потрапляв на пальці.

У Франції довго користувалися п'ятипалою виделкою. Саме її мав на увазі Монтень, коли говорив: «Іноді я їм так квапливо, що кусаю пальці».

Духівництво перешкоджало поширенню нових звичаїв. Воно наполягало на збереженні традицій застіль часів Ісуса Христа. Однак культура застіль збагачувалася. Скатертина та серветки стали звичними предметами сервірування.

З'явилися спеціальні блюда для печені, супниці і тарілки з олова та срібла, інколи з порцеляни, яку привозили з Китаю. Знать і багаті городяни влаштували розкішні свята, схожі на ті, які були популярними в пізньому Римі.

Модними були неістівні муляжі страв. Стіл прикрашали копії фортець, міст і ландшафтів. Люди, які досягли високого рівня добробуту, зобов'язані були володіти мистецтвом різати печеню. Існували навіть навчальні посібники, «Книжечки різчика», в яких часто розповідали і про те, як складати серветки.

Під час свят приміщення пишно прикрашали квітами, причому дедалі більшу роль відігравали зрізані квіти, які ставили в спеціальні посудини.

XVII ст. — початок формування сучасного вигляду столових приборів (ножів, ложок). Виделка набула загального поширення і мала форму, подібну до сучасної — з трьома або чотирма ледве зігнутими зубцями. Ложку робили плоскою, а ніж — із заокругленим кінцем. Гостям тепер уже не доводилося приносити все це з собою, оскільки в кожному помешканні і ножів, і виделок було достатньо.

У 1695 р. у Франції винайшли керамічну порцеляну, що, однак, не набула поширення через м'якість (без каоліну) і крихкість.

У Богемії розвивалися скляні мануфактури, що робили особливо міцне скло, близьке за характеристиками до кришталю.

Наприкінці XVII ст. англійці переконалися, що скло набуває особливого блиску, якщо до нього додати свинець.

XVIII ст. в Європі — епоха вирішального винаходу — «нового» відкриття порцеляни. Починаючи з XIII ст., багато «білого золота» імпортували з Китаю. Порцеляна була предметом престижу князівських дворів.

В Європі відбувалися численні експерименти з виготовлення бажаної кераміки. У 1707 р. натуралістові Еренфріду Вальтеру графові фон Чирнхаузу та його помічникові Іоахіму Фрідріху Бетгеру вдалося нарешті отримати кераміку з червоної глини. Ще через рік винайшли білу тверду порцеляну, а незабаром — глазур.

У 1710 р. в Мейсені виникла порцелянова мануфактура, яка не змогла довго утримати монополію. На мануфактурах, які з'явилися невдовзі, починаючи з 30-х років XVIII ст., робили великі порцелянові сервізи, виконані в єдиному стилі.

З чого часу для сервірування столу використовували однаковий посуд. Було уніфіковано і прибори для столу, його промислове виробництво розпочалося в Англії в 1781 р.

Оскільки чай, кава, шоколад ставали надзвичайно популярними, було створено спеціальний посуд для них, а згодом — різноманітні його форми. Францію сприймали як класичну країну доброї кухні. Тривалий час «Фізіологія смаку», написана Ансельмом Брілла-Савареном у 1825 р., була нормативним підручником. Цю книгу було написано згідно з новою традицією, відповідно до якої шанованою людиною вважали не ненажеру, а гурмана. «Радість їжі ми поділяємо з тваринами, вона припускає наявність голоду і необхідність його тамування. Право на радість від гарного столу належить тільки людині. Вона передбачає і підготовку до готування страв, вибір місця та гостей».

На цьому ґрунті у XIX — на початку XX ст. вдосконалювали культуру застіль. Святковий обід став коротшим, модними — застільні промови (тости).

Сервіз складався тепер із безлічі предметів, призначених для окремих страв; для столових приборів винайшли нові метали та сплави (нікель, нейзильбер, мельхіор тощо).

Особливе значення мали мистецьки складені серветки, що доповнювали сервірування столу. Суттєво змінилося освітлення: у 1855 р. з'явилося газове

освітлення, а в Америці з 1860 р. — гасові лампи. Досить повільно поширювалися лампи розжарювання.

XX ст. вирізнялося раціоналізацією часу та праці. Наслідки цього позначилися і на культурі їжі. Після II світової війни в цій галузі, як і в багатьох інших, почалася американізація. Всюди з'являлися обладнані для «швидкої їжі» ресторани самообслуговування. Однак нині знову більше уваги звертають на те, щоб гарно накрити стіл і скласти добре меню. «Швидка їжа» по-американськи чи культурне застілля — вибір робити вам.

### **5.9. СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДО СНІДАНКУ, ОБІДУ, ВЕЧЕРІ. СВЯТКОВИЙ ТА БАНКЕТНИЙ СТИЛЬ**

Сервірування має:

- ▶ відповідати часу приймання гостей (сніданок, обід, вечеря), виду меню;
- ▶ бути в гармонії з формою столу, кольором скатертини, серветок, із загальним інтер'єром;
- ▶ відтворювати національну особливість кухні та тематичну спрямованість.

Гарне сервірування столу, гарний сучасний посуд, висока якість приготованих страв та їх оформлення створюють добрий настрій гостей.

Сервірування починається з накриття скатертиною столу. Кути скатертини повинні спускатися проти ніжок столу, закриваючи їх. Спуск зі всіх сторін столу повинен бути однаковим, не менше ніж 25 см і не нижче від сидіння стільця. Менший спуск надає столу негарного вигляду, а великий — незручний для тих, хто сидить. Кришки полірованих столів накривають бавовняною тканиною під скатертину для збереження поліровки столу, зменшення шуму при сервіруванні, щоб скатертина не ковзала по столу.

Спочатку розставляють фарфоровий посуд, потім кладуть прибори, ставлять кришталі або скло. Завершують сервірування столу складеними серветками, приборами зі спеціями, ставлять вазу з квітами<sup>1</sup>.

Чималу роль у збудженні апетиту відіграє правильно сервірований і гарно прикрашений стіл. До обіду або вечері використовують білі скатертини, а до сніданку чи полуденку — кольорові, спокійних тонів. Під час урочистих подій — званих обідів або вечерів — скатертина обов'язково повинна бути білою. Іноді, щоб скатертина не забруднювалася, її покривають прозорою синтетичною клейонкою, але це припустимо тільки тоді, коли в будинку немає сторонніх.

Чим урочистіший обід або вечеря, тим ретельніше має бути сервіровано стіл. Це надає приємного враження і часто допомагає задати потрібний тон усьому святу.

Стіл рекомендується прикрашати живими квітами в кількох вазах, що ставлять на середину. Не слід використовувати дуже пахучі квіти, щоб запах не перебивав аромат страв.

Бажано, щоб посуд і прибори були одного стилю.

---

<sup>1</sup> Старовойт Л.Я., Косовенко М.С., Смирнова Ж.М. Кулінарія: Підручник для учнів професійно-технічних училищ. — К., 1999. — С. 126.

Сервіруючи *стіл для сніданку*, спочатку розставляють мілкі столові тарілки, додержуючи при цьому таких правил: тарілки потрібно розставляти так, щоб відстань між ними була 60 – 80 см (на місцях столу, призначених для почесних гостей, трохи більше) і вони відступали від краю столу на 1 – 2 см. По можливості не слід ставити їх над ніжками столу.

На мілку столову тарілку ставлять закусочну, а ліворуч від неї, на відстані 10 – 15 см — пиріжкову (для хліба, пиріжків, пампушок). На закусочну кладуть полотняну серветку чи на середину столу ставлять вазочку з паперовими серветками.

З правої сторони від мілкої тарілки лезом до неї кладуть столовий і закусочний ніж, з лівої, зубцями вверх — столову і закусочну виделку.

Прибори розташовують на одній лінії (відстань 1 – 2 см від краю столу).

За мілкою тарілкою ставлять фужер для мінеральної або фруктової води, квасу, соку.

У центрі столу ставлять графин із соком, квасом.

На столі обов'язково повинні бути сільничка, наповнена сіллю «Екстра», перетинка з чорним чи червоним перцем, іноді гірчиця.

Хліб, нарізаний акуратними скибочками, по 50 – 100 г кожний, ставлять на стіл у хлібниці.

*Стіл для обіду* сервірують майже так само, як і для сніданку. Між столовим і закусочним ножами кладуть столову ложку заглибленням вверх.

Перед тарілкою *праворуч* від фужеру ставлять чарку для міцного або десертного виноградного вина і чарку для горілки або настойки.

*Стіл для вечері* сервірують так само, як і для обіду, тільки не кладуть столових ложок. При сервіруванні *святкового* або *банкетного столу* між столовою мілкою тарілкою і пиріжковою для хліба кладуть три виделки — столову, рибну і закусочну.

З правої сторони від мілкої тарілки кладуть три ножі — столовий, рибний, закусочний. Між рибним і закусочним ножами кладуть столову ложку заглибленням вверх.

Перед мілкою тарілкою ставлять справа наліво п'ять чарок: для коньяку або лікеру, для горілки або настойки, для міцного вина (мандери), для білого (кольорову) і червоного столового вина (прозору), а попереду, також справа наліво, келих для шампанського і фужер для води.

Перед фужером і келихом для шампанського кладуть десертний прибор — ніж, виделку і ложку, ручками вправо. Хліб розкладають на пиріжкові тарілки кожному гостеві окремо (за кілька хвилин до запрошення до столу).

Батони ріжуть поперек, формовий хліб розрізають уздовж, а потім кожену половину нарізують на шматочки завтовшки 7 – 10 мм.

Хліб на пиріжкову тарілку викладають так: зліва по 3 – 4 шматочки білого (верхньою скоринкою вліво), а праворуч — по 3 – 4 шматочки чорного (верхньою скоринкою вправо). Окраєць і шматки з відсталою або підгорілою скоринкою не слід подавати.

На столі повинні бути вази з квітами, фруктами, а також відерце з льодом — для шампанського.

Сіль і перець ставлять на стіл попарно: сіль — ліворуч, перець — праворуч. Якщо гостей багато, сіль і перець ставлять через один-два прибори. Спеції розставляють на одній лінії з чарками.

На банкетний стіл рекомендується поставити також кілька пошільниць невеликого розміру.

*Стіл для чаю або кави* найкраще накривати кольоровою скатертиною. У центрі столу ставлять вазу з варенням, цукерками, біля вази — сухарниці з печивом і розетки з тонко нарізаним лимоном.

Чай може замінити легка вечеря, у такому разі на стіл варто поставити вершкове масло в маслянці, тарілки із шинкою, сиром, ковбасою та іншими продуктами для бутербродів.

Перед кожним членом родини або гостем потрібно поставити десертну тарілку, на неї покласти серветку, зліва від тарілки повинна бути десертна виделка, праворуч — десертний ніж.

## 5.10. ПОДАЧА СТРАВ ТА НАПОЇВ, ЗАКУСОК, ВИН І ВИНО-ГОРІЛЧАНИХ ВИРОБІВ

Кількість і послідовність подачі страв залежить від характеру свята, кількості запрошених і вільного місця на столі. Закуски краще подавати не всі відразу, а поступово. Це підкреслить урочистість бенкету.

Розставляючи закуски, ні в якому разі не можна скорочувати сервірування, забирати вазу з квітами тощо.

Насамперед необхідно подавати страви найбільш почесним гостям. Усі гості повинні бути однаково дорогими господарям, однак потрібно брати до уваги їхній вік, трудові заслуги, становище в родині, роль, яку вони відіграють у суспільному житті, та їхнє відношення до святкування.

Непогано, якщо господиня поставить біля себе підсобний столик, накритий білою скатертиною. На ньому можна розмістити тарілки і прибори для зміни, супницю, хлібницю тощо. З цього самого столика подають страви (якщо гостей 5 – 6 осіб). Якщо ж гостей більше, страву по черзі підносять кожному гостеві, і він сам повинен перекинути їжу до себе на тарілку.

Страви завжди подають з лівої, а вино наливають із правої сторони від того, хто сидить за столом. Страву, попередньо розкладену на тарілці, подають, як і вино, із правої сторони від того, хто сидить за столом.

### Подача закусок

Спершу на стіл подають рибні закуски: ікру, сьомгу, балик, рибу відварну, заливну, під майонезом, у маринаді, потім — салати, причому спочатку рибні, м'ясні і в останню чергу овочеві. Після салатів — м'ясні закуски: шинку, ковбасу, буженину, рулет.

Після холодних закусок — гарячі: смажену шинку, гриби в сметані.

Зернисту ікру подають в ікорниці, у металеву частину якої кладуть дрібно наколотий лід, або в вазочці. Під ікорницю і вазочку потрібно поставити піріжкову тарілку і на неї покласти лопаточку для ікри.

Балик, сьомгу подають на тарілках чи блюдах.

Натуральний оселедець і форшмак підносять у оселедницях.

Салати, мариновані овочі і фрукти рекомендується подавати в кришталевих або порцелянових салатниках, поставивши їх на мілку або десертну тарілку. На тарілку кладуть столову або десертну ложку.

Овочеві і рибні консерви в томаті або у власному соку також подають у салатниках. Під салатник ставлять тарілку і на неї кладуть ложку.

Рибні консерви в олії можна подавати прямо в коробках, підставивши під них пірижкову тарілку. На тарілку кладуть спеціальну широку і коротку виделку.

Шинку, ковбасу, буженину, смажену домашню птицю, дичину та інші м'ясні закуски подають на блюдах, на які кладуть ложку або виделку, залежно від закуски.

Голландський сир подають цілим шматком на тарілці, поряд кладуть спеціальний ніж.

Соуси, сметану, хрін подають у соусниках, під які ставлять пірижкові тарілки, поряд кладуть чайні ложки.

### Подача супів

На стіл ставлять супницю і пірижкову тарілку з розливним черпаком. Супи наливають у глибокі тарілки, які ставлять на мілкі столові.

Бульйони подають у підігрітих бульйонних чашках із блюдцями. Їдять їх десертною ложкою.

Пампушки, пірижки або грінки розкладають на круглому блюді, і кожен гість сам кладе їх собі на пірижкову тарілку. Якщо гостей багато, ставлять кілька блюд, оскільки розносити пампушки і пірижки не прийнято.

Сметану до борщів та інших супів подають на стіл у соусниках, поставлених на пірижкові тарілки (кожному гостеві окремо).

До холодних супів подають дрібно наколотий харчовий лід у скляних або кришталевих салатниках. Салатники ставлять на пірижкові тарілки і до них подають чайні ложки.

### Подача других страв

Перед подачею других страв необхідно зібрати зі столу використаний посуд, у тому числі і мілкі столові тарілки. У разі потреби кожному гостеві потрібно докласти на пірижкову тарілку хліба.

На друге найчастіше подають одну страву. Але якщо в меню обіду або вечері передбачено кілька страв, подавати їх потрібно в такій послідовності: спочатку рибні, потім м'ясні натуральні в соусі, рубані, смажену птицю і тільки потім овочеві, борошняні яечні страви.

М'ясні другі страви подають на овальних або круглих блюдах, а рибу в цілому вигляді — на довгастих рибних лотках. Господиня ставить одне з правої сторони від себе і розкладає порції на дрібні столові тарілки разом з гарніром і соусом.

При розкладанні на порції розрізаної курки або індички на кожную тарілку варто класти два шматочки; один білий від грудинки і один темний від ніжки.

Солоні, консервовані і мариновані огірки, помідори, сливи, груші, яблука варто подавати на стіл у салатниках і кожен гість сам братиме їх звідти спеціальною ложкою.

### Подача солодких страв

Після закінчення трапези треба зібрати зі столу використаний посуд, прибори, хліб, порожні пляшки і змести крихти.



Холодні солодкі страви (компоти, киселі, муси, морозиво) подають у вазочках (креманках) або в склянках, які ставлять на блюдця. Десертні ложки, ножі і виделки повинні лежати на столі з початку обіду або вечері, а до морозива подають спеціальні ложечки.

### Подача гарячих напоїв

Якщо на столі стоїть ваза з фруктами, то подають десертні тарілочки.

Господиня ставить біля себе або на спеціальний чайний столик самовар на підносі або чайник з окропом, чашки, склянки і чайничок із завареним чаєм.

Чай, каву з молоком і какао подають у склянках з підсклянниками або чайних чашках. Під склянку або чашку ставлять блюдце і на нього кладуть чайну ложку. Чашку або підсклятник ставлять таким чином, щоб ручка була повернена вправо.

Чорну каву господиня розливає з кавника в маленькі кавові чашечки і подає кожному гостеві на блюдечку з маленькою кавовою ложечкою.

До гарячих напоїв рекомендується подавати цукор, варення, лимон, торт, тістечка, печиво, цукерки, коньяк, лікер, фруктові соки.

Торти, тістечка і печиво варто поставити на стіл у плоских низьких вазах і біля них покласти лопаточки для торта та щипці для тістечок і печива.

Цукор (тільки кусковий) подають у цукорницях, зверху кладуть щипці.

Варення подають у вазах, а перед кожним гостем ставлять розетку. Варення господиня повинна класти сама спеціальною десертною ложкою.

Цукерки подають у вазах і в коробках. Для цукерок без обгортки треба покласти щипці.

Лимон нарізають тонкими кружечками разом зі цедрою і подають у великих розетках або у вазочках.

### Подача вино-горілчаних виробів

Вино-горілчані вироби рекомендується ставити в пляшках, за винятком тих випадків, коли на пляшці пошкоджена етикетка. Тоді напій наливають у графин місткістю не більш як 0,5 л. У графинах подають і домашні наливки.

Для кожного напою існують спеціальні чарки. Розставлені на столі в потрібному порядку, вони підкреслюють урочистість обстановки.

Для коньяку використовують спеціальні коньячні чарки місткістю 25 см<sup>3</sup>. Ці самі чарки придатні і для лікеру. Горілку і настойки наливають у чарки місткістю 40 – 50 см<sup>3</sup>. Чарки місткістю 75 см<sup>3</sup> (мадейрі) призначені для кріпленого і десертного вина, 125 см<sup>3</sup> (лафітні) — для червоного столового вина. Шампанське наливають у високі келихи (100 – 125 см<sup>3</sup>), а пунші і фруктовоягідні соки — у склянки (125 – 200 см<sup>3</sup>). Для фруктової або мінеральної води і пива застосовують фужери (200 – 250 см<sup>3</sup>).

Усі чарки, келихи, фужери повинні бути з чистого білого скла або кришталю. Виняток становлять лише келихи для білого виноградного вина (рейнвейні), що повинні бути із кольорового скла.

Температура вино-горілчаних виробів у момент подачі на стіл має велике значення для повного відчуття їхнього смаку. Горілку і гіркі настойки слід

подавати охолодженими до 8 – 10 °С, білі столові сухі і напівсолодкі вина — до 10 – 12 °С. Червоні столові сухі вина потрібно перед подачею на стіл підігрівати до 18 – 20 °С. Міцні вина, коньяк, лікери повинні мати температуру 16 – 18 °С. Смакові якості шампанського найбільш яскраво і повно виявляються при температурі 5 – 7 °С. Неохолоджене шампанське (15 – 20 °С) занадто бурхливо виділяє вуглекислий газ і тому менше «грає».

Охолоджуючи шампанське, потрібно уважно стежити за тим, щоб не заморозити його, тому що при цьому його смакові якості погіршуються. Щоб температура шампанського залишалася постійною, охолоджену пляшку слід поставити у відро з дрібно наколотим льодом і накрити серветкою.

Пляшки з напоями відкривають за столом у присутності гостей. Якщо на пляшці є капсуль, то його надрізають ножем приблизно в 1,5 см від горлечка. Цілком зривати капсуль не потрібно, оскільки він є частиною оформлення пляшки.

Якщо пляшка закрита корком, не пробуравлюйте її штопором наскрізь. Після того як пробку витягнуто з пляшки, горлечко протирають серветкою.

Відкриваючи шампанське, насамперед треба зняти з пляшки «вуздечку» (дротик). Для цього колечко обертають зліва направо і очищають голівку пляшки від фольги. Потім, затиснувши пробку серветкою і повільно обертаючи, витягають її.

Щоб шампанське не бризкало струменем, пляшку потрібно тримати в нахиленому положенні. Намагайтеся відкривати пляшку з найменшим шумом.

Відкоркувавши пляшку з вином, коньяком, горілкою, налейте спочатку трошки собі, потім наповнюйте всі чарки, на завершення долийте свою. До самих країв чарки, келихи, фужери не наповнюйте. Пляшку потрібно тримати за нижню частину, але не біля самого дна. Наливати вино, вивертаючи руку, негарно, і до того ж можна облити стіл.

## 5.11. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ЗА СТОЛОМ

Уміння правильно тримати себе за столом, красиво їсти завжди вважалося одним із критеріїв, за яким робили висновок про культурний рівень людини.

Час вносить певні зміни в правила поведінки за столом — одні відмирають, інші з'являються, але основні норми залишаються незмінними. Їхнє знання допомагає правильно орієнтуватися в різних ситуаціях повсякденного життя.

Отже, про поведінку за столом. Сівши за стіл, варто звернути увагу на свою поставу. Сидіти треба невимушено, злегка спираючись на спинку стільця. Стілець не треба присувати занадто близько, інакше може виникнути мимовільне бажання покласти лікті на стіл. Не треба також далеко відсуватися від столу — це незручно під час їди.

Іноді, сівши за стіл, людина не знає куди діти руки. Слід тримати їх подалі від обличчя, не підпирати підборіддя, не потирати чоло. Найкраще покласти руки на коліна.

Під час їди не рекомендується класти руки на стіл, щоб не схилитися над тарілкою і не заважати сусідам.

Упустивши столовий прибор, не намагайтеся самі підняти його, а попросіть інший. Якщо ж подібну помилку допустить хто-небудь з навколишніх, постарайтеся «не помітити» цього.

Непристоїно сидати за стіл із цигаркою, а також палити між подачею страв. Паління за обіднім столом вважається проявом неповаги до хазяїв. До того ж запах диму заважає сприймати смакові якості.

Сидати до столу слід після того, як запросять господарі. До речі, господарям варто заздалегідь визначити, хто з гостей і де має сидіти, і вказати гостям їхні місця. У деяких сім'ях Філадельфії пишуть спеціальні візитки з іменами гостей і кладуть їх на тарілки — кожен знає наперед, де його місце.

Джентльмен не повинен сприймати запрошення до столу за постріл стартового пістолета: званий обід — це не біг на сто ярдів, де на переможця очікує приз. Тому слід дочекатися, поки до столу сядуть старші, допомогти сісти жінкам, а вже потім зайняти своє місце.

Маленьке зауваження юним леді. Якщо ви одягли широку пишну спідницю, то перед тим, як сісти, слід злегка розправити тканину руками, щоб не зім'яти. Піднімати ж спідницю вгору не варто. По-перше, не обов'язково всім знати, якого кольору у вас білизна, а по-друге, сидіти у згбках своєї спідниці, наче курка на гнізді, вам буде не до лица — ваша фігура від цього може вельми програти.

За столом потрібно триматися прямо, не надто схилиючись над тарілкою. Не личить і крутитися на стільці, повертаючись спиною до сусіди, аби поговорити з іншим. Не кладіть лікті на стіл.

Тарілки відрізняються між собою величиною та формою. З глибоких тарілок їдять супи та борщі, на мілку — кладуть другу страву, а на маленьку — тістечка або фрукти. Для компоту є спеціальні глибокі блюдця або чашки.

Все це збагнути нескладно. Значно складніше буває зрозуміти, як деякі люди примудряються все їсти з однієї тарілки: спочатку борщ, потім рибу з рисом під польським соусом, а згодом ще й тістечко із збитими вершками.

### **Запам'ятайте!**

Кожну страву їдять з різних тарілок.

Але — не з усіх одразу!

Дуже важливо заздалегідь розрахувати свої сили. Не кладіть на тарілку цілу гору різних страв, навіть якщо перед вами всі улюблені. Господині часто ображаються, якщо на вашій тарілці залишиться страва, до приготування якої вона доклала стільки зусиль.

Але не варто доводити виконання правила «Все, що ми поклали на тарілку, ми повинні з'їсти» до абсурду: не намагайтеся «вилізати» тарілку — все одно її митимуть. А про те, щоб підчистити тарілку з допомогою скибочки хліба, й мови не може бути — то вже явний моветон!

У багатьох юних джентльменів часто виникає запитання: «У який бік треба нахилити тарілку, коли суп закінчується — до себе чи від себе?» Справжній джентльмен ніколи не торкатиметься пальцями тарілки — у такому разі дозволяється залишати на денці трохи супу.

### **Запам'ятайте!**

Протягом усього обіду тарілка має стояти на своєму місці, мов приклеєна.

Звичайно, не та сама тарілка — їх мінятимуть, але відтоді вона має стояти непорушно.

У кожному блюді чи салатниці мають бути окремі ложки та виделки — саме ними й треба брати та класти наїдки на свою тарілку, а не тими, що лежать перед вами. Не можна тягнутися через стіл своєю виделкою. Потрібно попросити, щоб вам передали відповідну страву.

### **Запам'ятайте!**

Усі наїдки, що стоять на столі, передають з рук у руки.

Проте ніколи не вигрібайте салат або холодець з блюда через край — гість, якому ви передасте блюдо, неодмінно забруднить пальці. Тому — набирайте ложкою, наколюйте виделкою. І ще одне — негарно брати зі столу піріжок для когось, хто залишився вдома.

Не личить їсти занадто поспішливо. Передусім це стосується господаря — не варто нервувати гостей, які ще не встигли поїсти.

Може статися так, що ви через певні причини не хочете брати якусь страву — гриби в сметані чи щось інше. Але не критикуйте цієї страви і не пояснюйте, що вона вам шкодить. Не хочете — подякуйте і відмовтеся без пояснень.

Усі рідкі страви їдять ложкою. До речі, й інші страви теж зручно їсти ложкою, але дуже негарно, тому виховані люди так не роблять.

Ложку слід тримати в правій руці між вказівним та середнім пальцями, а зверху притримувати великим. Ліва рука в цей час має лежати на столі, а не на коліні.

Не треба наповнювати ложку по самісінькі вінця — водоспади приваблюють людей на природі, а не за столом. Не можна всмоктувати суп з ложки, ложку слід перехилити в рот — саме перехилити, а не засмоктувати цілком. Зрозуміло, що перехилити ложку зручніше із загостреного краю. Завершивши трапезу, ложку треба покласти в тарілку.

Маленька ложечка призначена для компотів, тістечок, чаю або кави. Чай, на відміну від супу, не прийнято сьорбати з ложечки. Вона потрібна лише для того, щоб розмішати цукор, після чого її треба покласти на блюдечко: так буде і виховано, і безпечно.

Виделка — один з найталановитіших винаходів людства. Треба тільки навчитися її тримати: вказівний палець має лежати на колодочці. І чим далі від загострених кінців, тим краще. Неважко зрозуміти, як користуватися

цим інструментом: якщо потрібно щось наколотися — треба повернути виделку опуклим боком догори. А для того щоб покласти на неї овочі, картоплю чи будь-який гарнір, перевернути її «спинкою» донизу.

Ніж використовують, щоб мати можливість відрізати невеличкий шматочок від страви, наприклад від біфштекса, оскільки рвати м'ясо зубами не можна. Тут важливо зрозуміти, що різати значно зручніше правою рукою, ніж лівою. Отже, ніж слід тримати у правій руці, виделку — у лівій, притримуючи біфштекс.

### Запам'ятайте!

Коли потрібно користуватися ножем і виделкою, ніж тримайте у правій руці, виделку — у лівій. В інших випадках виделку можна перекласти в праву руку.

Зауважимо, що ніж і виделку потрібно тримати в руках постійно, коли їсте, і не класти їх по черзі на стіл. Ніж, як і виделку, тримають пальцями за колодочку, великий палець знизу.

Якщо ж з якихось причин треба покласти ніж і виделку, то їх кладуть навхрест: це означатиме ви ще їстимете. Ніж і виделка, покладені на тарілці поряд, означають, що ви закінчили їсти і можна прибирати посуд. Тренуватися у володінні ножем та виделкою слід удома.

Сіль із сільнички не можна брати своїм ножем — навряд чи комусь сподобається, якщо в сільничці залишаться залишки салату або сліди пальців. Для цього на столі має бути сухий сухого чистий ніжик.

Іноколи виникає запитання: «Чи можна їсти руками?»

Раків та маленькі пиріжки дозволяється підносити до рота руками. Щодо маленьких бутербродів, канапок, то краще в кожний з них устроїти спеціальну маленьку пластмасову виделочку, за яку й беруть канапки. В разі відсутності виделочок бутерброди можна їсти руками. Крім того, руками їдять дичину — наприклад, дроздів, жайворонків, оскільки їхні маленькі кісточки важко видаляти виделкою. Дозволено також обгризти крильце куріпки або курча, однак це варто робити витончено й акуратно.

Руками дозволено брати хліб — навіть для того, щоб передати скибочку сусідові. Однак під час їди хліб у руці тримати не слід — покладіть його біля тарілки і відламуйте маленькими шматочками.

Знавець історії культури нюрнберзький лікар Густав Блуменрьодер писав, що винахід виделки й серветки для мистецтва їди означає те саме, що й винахід книгодруку для науки або пороку для воєнного мистецтва.

**Серветки.** Протягом років виробилося шість способів користування серветками, які, власне, цілком придатні і в наш час. Прийнято серветку розгорнути і покласти на коліна. Не варто робити вигляд, що ви надто дбаєте про те, аби не завдати господарям зайвого клопоту, а тому зовсім не чіпаєте серветки — про вас просто подумують, що ви невихована людина. До речі, те саме можуть подумати, якщо ви почнете протирати серветкою виделку або ложку.

Після завершення обіду не намагайтеся знову скласти серветку так, ніби нею не користувалися — адже серветкою зручно витирати кінцівки пальців

(хоча ні в якому разі не слід витирати помаду з губ). Просто покладіть її на стіл поряд з тарілкою: обід закінчено!

Існує ще одне цікаве правило щодо поведінки за столом — це правило вживання риби. Рибу на тарілці не ріжуть ножом.

Справді, з рибою завжди проблеми. Деякі сором'язливі особи навіть відмовляються від неї, аби не зіпсувати враження про свої манери. Хоча все стає просто і зрозуміло, якщо запам'ятати: ножом можна відокремлювати кісточки риби.

Раніше до риби на стіл клали спеціальні прибори, які і нині використовують у деяких ресторанах. За відсутності таких приборів рибу можна їсти з допомогою двох виделок, з яких однією підносять шматочки риби до рота, а другою відокремлюють кісточки. Якщо ж другої виделки немає, дозволяється допомагати собі скибочкою хліба — у такому разі її тримають у лівій руці.

### Запам'ятайте!

Не можна їсти рибу руками.

До речі, може статися так, що в рот потрапить небажана кісточка риби. Тут теж не варто користуватися пальцями. Проте й ковтати кісточки не слід, бо це може зашкодити здоров'ю. Що ж робити в подібному випадку? Для цього є своє правило: якщо в роті опинилася кісточка, найкраще піднести до рота виделку або ложку і акуратно губами викласти на неї кісточку, а потім покласти її на край своєї тарілки.

Щодо вживання страв солодкого столу також є свої премудрості. Для того щоб мати вигляд людини вихованої, не слід заштовхувати в рот усе яблуко або грушу. Фрукти бажано спочатку обчистити спеціальним ножом і підносити до рота маленькими шматочками. Апельсини й гранати можна чистити руками, горіхи розколюють спеціальними щипцями, які мають лежати поряд з фруктовим вазою.

Перш ніж взяти апельсин (яблуко...) треба вибрати собі підходящий очима і ні в якому разі не торкатися рукою тих, які не братимеш для себе. Навіть якщо найпривабливіше яблуко лежить на дні вази, розгрібати решту фруктів не слід. Не варто також пропонувати гостям фрукти або цукерки, якщо тебе про це ніхто не попросив.

### Розмови за столом

Взагалі існує таке правило: чим менше виникає розмов під час їди або пиття, тим краще. Справді, поки ваші зуби зайняті фізіологічно важливим процесом пережовування їжі, рот має бути закритим. Зрозуміло, що розмовляти або пити воду з повним ротом — неприпустимо.

Проте це зовсім не означає, що за обіднім столом має панувати тиша. Навпаки, приємна розмова поліпшує не тільки апетит, а й настрій.

Про тему розмови тут не йдеться — це залежить від уподобань, характерів і вихованості всіх присутніх. Головне, щоб розмова не була для когось образливою. Не слід також забувати про дітей, яким далеко не все можна чути з того, що цікавить дорослих.

Жінок часом звинувачують у надмірній балакучості, але, чесно кажучи, що б ми робили за обіднім столом, якби не ця феноменальна і щаслива їхня здатність?

Але попереджаємо: ця балаканина не має перетворитися на пліткування! Цілком можливо у веселій розмові обійтися і без осуду чийось учинків.

Розмови за столом мають принести задоволення всім присутнім, надати змогу невимушено провести час.

І ще одне: ніколи не сперечайтесь, найкращий спосіб одержати перемогу в суперечці — це ухилитися від неї. Будь-які розмови щодо політики, релігії, економіки неодмінно спричинять різні думки, а це — прямий шлях до суперечки. Тому таких розмов за обіднім столом слід уникати і не псувати апетит.

Навіть найрозумніші люди часом бувають цілком нестерпними у товаристві, оскільки швидко забувають, що перед ними не трибуна і не клас слухняних учнів, а тарілka з салатом і дотепні гості.

Зрозуміло, що не кожний володіє мистецтвом підтримувати світську бесіду. Але той, хто має здібності до цього, не повинен закопувати свій талант у землю, а щедро поділитися ним з присутніми.



### Запитання і завдання

---

1. Назвіть правила сервірування столу. 2. Які вимоги до скатертини при сервіруванні столу? 3. Як сервірувати стіл для сніданку (обіду, вечері)? 4. Охарактеризуйте вимоги до сервірування святкового столу. 5. Які особливості сервірування столу для чаю або кави? 6. Назвіть основні правила подачі закусок, супів, других страв. 7. Складіть пам'ятку щодо подачі солодких страв і гарячих напоїв. 8. Для чого потрібні серветки? 9. Як правильно їсти рибу? 10. Розробіть основні правила поведінки за столом.

## 5.12. ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Велике значення має правильне зберігання харчових продуктів. У домашніх умовах для цього використовують холодильник. Господарки повинні знати, що всі приготовлені продукти ставлять у холодильник охолодженими до кімнатної температури в закритому посуді, оскільки це запобігає їх випаровуванню і надмірному намерзанню льоду на випарнику.

Крім того, запахи цих страв можуть вбиратися іншими стравами та продуктами. Особливо це стосується жирів, які інтенсивно вбирають запахи.

Для тривалого збереження свіжості і доброякісності продуктів їх, так само як і готову їжу, треба правильно розміщувати в холодильнику, щоб забезпечувалася відповідна циркуляція повітря.

У морозильній камері зберігають продукти, які необхідно заморозити.

На верхню полицю кладуть охолоджене м'ясо, рибу, ковбасні вироби і всі продукти, що швидко псуються. Зберігати попередньо промиті м'ясо та рибу не рекомендується, оскільки вони швидко псуються.

На середніх полицях краще розміщувати молочні продукти (сир, сметану, кефір, молоко, вершкове масло) та зелень, попередньо упаковану в поліетиленовий пакет або склянку, закриту кришкою (причому мити її не слід; у

такий спосіб зелену цибулю, салат, зелень петрушки та кропу можна зберігати свіжими протягом 4 – 5 днів).

Овочі та фрукти не потребують дуже низьких температур, і тому для них відводять місце внизу у спеціальних лотках.

Продукти, які зберігають у поліетиленових пакетах з написом «Для харчових продуктів», краще попередньо загорнути ще в білий папір. У пергаментному папері добре зберігаються ковбаса, шинка, риба гарячого копчення.

У холодильнику слід зберігати майонез та олію (особливо в літні місяці).

Щоб м'ясо, риба або птиця зберігалися довше, їх треба покласти в морозильну камеру в обробленому вигляді. Продукти доцільно розрізати на порційні шматки і кожний з них загорнути у целофан, фольгу або пергаментний папір, щоб у разі потреби не розморожувати весь запас<sup>1</sup>.

### Зберігання м'яса

Закупівля м'яса прозапас призводить до великих витрат бюджету сучасної родини. І шкода, якщо з вини господарки м'ясо псується, у ньому утворюється смертельно небезпечна кислота (отрута!). У сільській місцевості, коли м'ясо зберігають у теплих підвалах, трапляються випадки отруєння цілих родин зіпсованим м'ясом.

#### Запам'ятайте!

*Свіже м'ясо треба відмити від крові, сукровиці, бруду в чистій питній воді, просушити в темному місці й обробити:*

- оцтом (натерти);
- соком лимона;
- розчином саліцилової кислоти (1 чайна ложка на 500 мл води);
- розчином кухонної солі.

Добре зберігається свіже м'ясо, залите теплим яловичим жиром, кип'яченим молоком, сироваткою, кисляком. Якщо м'ясо зберігають у підвалі, то його слід обкласти листками кропиви, горіха, черемшини, полином. Цей прийом дає змогу зберегти м'ясо свіжим 4 – 5 днів.

Свіже м'ясо можна проварити 1 – 3 хв у солоній воді, а потім натерти його соняшниковою олією із сіллю й оцтом. Після короткочасного зберігання м'ясо (його поверхня повинна залишатися сухою) знову промивають водою. Вироби з м'яса (копченості, ковбаси) зберігають у провітрюваних підвалах при 4 – 5 °С. Улітку ковбаси натирають оцтом, пісною олією, обсипають меленим червоним перцем і вміщують у мішечок із тканини.

Корейки, окости, домашні ковбаси, які зберігають у підвалах, слід укласти в банки і залити гарячим яловичим жиром.

### Зберігання риби

Свіжа риба нестійка при зберіганні. Щоб зберегти її протягом 3 – 5 днів, необхідно:

- відразу ж після вилову (купівлі) риби видалити нутрощі, зябра;
- відмити м'ясо від крові, потім протерти оцтом і опустити на 10 – 15 хв. у підсолену воду;

<sup>1</sup> Карсекін В.В., Калакура М.М. Раціональне харчування в сім'ї. — К., 1986. — С. 14 – 15.



- у місце, де були зябра, покласти: суху траву, подрібнений полин, чебрець, кропиву, білий хліб, намочений у горілці або в вині (типу Ркацителі);
- свіжу рибу можна зберігати до 15 днів, якщо натерти її порошком саліцилової кислоти й обгорнути у полотнину, просочену оцтом.

### Зберігання яєць

Свіжі яйця треба обтерти пісною олією або яловичим жиром і укласти гострими кінцями вниз, щоб вони не торкалися один одного.

Більше від року зберігаються свіжі яйця у вапняному молоці, яке готують так: 1 кг негашеного вапна розчиняють у 10 л води, перемішують, дають відстоятися. Яйця в каструлі заливаються вапняним молоком на 3 – 4 см вище від їх рівня.

Яйця можна зберегти свіжими впродовж 6 – 9 місяців, якщо їх залити розчином саліцилової кислоти (2 чайні ложки кислоти на 3 склянки води), витримати в ньому 20 хв, потім обсушити і зберігати у сухому сні.

### Зберігання борошна

*Борошно* періодично підсушують тонким шаром на аркушах чистого паперу або на полотнині. Зберігають у полотняних мішечках (щоб борошно «дихало») по 1 – 2 кг. Його обов'язково треба просіяти, прогріти, якщо воно заражене комірними шкідниками (типу борошноїда), і в кожен мішечок покласти по 1 – 2 зубчики неочищеного часнику.

Мішечки з борошном посипають сухими квітами календули, листям кардамону, чебрецю, полину. Вироби з такого борошна матимуть приємний аромат.

*Макарони, вермішель, локшину* зберігають також у полотняних мішечках, окремо від продуктів, які мають сильний аромат, у сухому і темному місці.

*Хліб*, щоб не черствів, загортають у вологий рушник, пересипають листям смородини, волоського горіха, горобини і малини або кладуть небагато солі і часточки очищеної сирої картоплі там, де зберігається хліб.

*Зберігання круп аналогічно зберіганню борошна.*

*Молоко* кип'ятять 2 хв, у каструлю додають (на кінчику ножа) цукор або соду. При температурі 4 – 5 °С кип'ячене молоко із содою (цукром) зберігається 45 – 52 год, свіжим 24 – 36 год.

### Зберігання молока, сиру, вершкового масла

*Сир* зберігають у полотнині, просоченій підсоленим молоком.

*Вершкове масло* можна зберігати 2 – 3 роки, якщо на кожен кілограм масла додати по 40 мг суміші (200 мг солі і 100 мг цукру). Для кращого зберігання в масло додають також морквяний сік, соду (10 г на 200 мл води).

### Зберігання овочів і картоплі

*Капуста*. Качани очищають від землі, гнилизни, підсушують 4 – 5 год, зберігають у сухому, темному місці при температурі 5 – 6 °С. При зберіганні качанів у підвалі їх кладуть у пісок або обгортають папером (періодично змінюють на сухий).

*Огірки*. Свіжі огірки нарізають часточками, складають у банку, заливають слабким розчином оцту, зверху — соняшниковою олією, кладуть 3 – 4 кружечки хрону.

*Буряк, морква*. Складають у підвалі рядами, кожен ряд пересипають піском, овочі не повинні торкатися один одного.

*Картопля.* Важливо якомога довше зберегти другий хліб людини — картоплю. Для цього її треба вимити в теплій підсоленій воді, потім прокип'ятити 3–4 хв у дротяній сітці у воді (для знищення вічок) і обробити слабким розчином саліцилової кислоти і бури (по 10–20 мг на 1 л води). Бульби підсушити, зберігати в підвалах на дерев'яних стелажах, побілених вапняним молоком.

*Дині і кавуни.* Ці цілющі продукти зберігаються свіжими 3–4 місяці, якщо їх у стані молочно-воскової зрілості помістити в діжку і пересипати сухим деревним попелом. При цьому треба стежити, щоб вони не торкалися стінки діжки й один одного. Зверху насипають товстий шар попелу, діжку герметично закривають кришкою і зберігають у підвалі, у сухому місці.

Недозрілі кавуни, дині можна підсушити на сонці і підвісити в полотняних мішечках у сухому, холодному підвалі під стелю. Кавуни можна обмотати клоччям, обмазати глиною і тримати на стелажах у підвалі, або залити парафіном (кожен кавун на кілька секунд занурити в гарячий парафін), зберігати в сітках у підвішеному стані.

### Зберігання фруктів і ягід

*Яблука і груші.* Занурюють у слабкий розчин саліцилової кислоти, просушують, обгортають тонким папером, пересипають сухою тирсою.

*Сливи.* Обережно, не пошкоджуючи воскового нальоту, укладають у банки, пересипають вишневим і порічковим листям.

*Вишні, черешні.* У суху погоду після обіду ягоди знімають разом із відрізом гілочки, складають у маленькі діжечки, пересипають кожен шар вишневим листям, закупорюють, ставлять на лід у підвал. Зберігається до Різдва Христового.

*Лимони й апельсини.* Плоди перекладають зеленими березовими гілками, кропивою, через місяць загортають їх у свіжий папір.

*Волоські горіхи.* Горіхи опускають у підсолений окріп, витримують 7–8 год, просушують на решеті. Зберігаються 2–3 роки.

*Персики й абрикоси* зберігають, як і сливи, тільки шари пересипають цукром-піском.

*Малина.* Насипають у пляшки, закупорюють, 1 год варять на водяній бані, потім обсмолюють, зберігають у піску в підвалі.

*Виноград.* 4–5 місяців зберігають виноград разом з відрізками чубуків, підвішуючи під стелею в сухому підвалі, або в 3-літрових банках, пересипаючи кожен шар винограду сухою тирсою. Банки закривають капроною кришкою.

*Маслини.* Заливають олією, зберігають півроку.

*Дріжджі.* Зберігають у пакеті з борошном.

## 5.13. МЕТОДИ КОНСЕРВУВАННЯ ПРОДУКТІВ

Консервування — це спосіб збереження продуктів від псування. Суть його полягає в створенні певних умов зберігання продуктів, за яких припиняються розвиток мікроорганізмів і дія ферментів, що спричинюють псування продуктів.

Методи консервування продуктів поділяють на фізичні, фізико-хімічні, хімічні, біологічні.

**Фізичні методи консервування.** Консервування низькими температурами впливає на сповільнення або припинення розвитку мікробів і дії фер-

ментів. При охолодженні температура продукту знижується до 0...–5 °С, не допускаючи його замороження.

В охолоджених продуктах добре зберігаються вітаміни, ферменти, ароматичні і смакові речовини. Цей спосіб консервування використовується при зберіганні овочів, плодів, м'яса, риби, молока, сиру, сметани. Для тривалого зберігання продукти заморожують. Заморожування проводять швидко, при температурі –18...–25 °С, щоб усередині продукту температура досягла –6...–8 °С. Тоді в продукті створюються несприятливі умови для розвитку мікробів і біохімічних процесів. Заморожування використовують для зберігання м'яса, риби, овочів.

При розморожуванні частина поживних речовин втрачається.

*Консервування високими температурами, пастеризація.* Це нагрівання продукту до температури нижче від 100 °С.

Розрізняють пастеризацію короткочасну (при 85 – 90 °С протягом 1 – 1,5 хв) і тривалу (63 – 65 °С впродовж 30 – 40 хв), під час пастеризації гинуть мікроби, а їхні спори залишаються.

Пастеризують молоко, вершки, соки, варення, джеми. Пастеризація майже не змінює цінність продукту.

*Стерилізація.* Це нагрівання продукту до температури вище від 100 °С (113 – 120 °С протягом 20 – 40 хв) у герметично закритих банках. Під час стерилізації гинуть спори і мікроби, тому продукти зберігаються довше. Цей метод використовують при виготовленні консервів з м'яса, риби, молока.

*Асептична стерилізація.* Це гаряче розливання рідких пюреподібних продуктів, нагрітих до температури 130 – 150 °С, і швидке їх охолодження до 30 – 40 °С. При цьому зберігаються колір, аромат, вітаміни.

*Фізико-хімічні методи.* Консервування сіллю і цукром ґрунтується на тому, що під дією солі і цукру в клітинах мікроорганізмів створюється підвищений осмотичний тиск, завдяки цьому клітини зневоднюються і гинуть. Концентрація солі повинна бути не менше ніж 10 %.

*Консервування сіллю* використовують для оселедців, лососевих риб, ікри, сала-шпик.

*Консервування цукром* застосовують у виробництві фруктово-ягідних кондвиробів, згущеного молока. Концентрація цукру при цьому повинна становити 60 – 65 %.

*Сушіння* ґрунтується на зменшенні (випаровуванні) води в продуктах, унаслідок чого підвищується концентрація сухих речовин, виникає високий осмотичний тиск. Сушені продукти добре зберігаються, мають високу енергетичну цінність, однак при високих температурах сушіння можуть відбуватися денатурація білків, клейстеризація крохмалю, втрата ефірних масел.

Сушать плоди, овочі, гриби, молоко, яйця, рибу. Розрізняють природне і штучне сушіння. Різновидом сушіння є в'ялення.

*Біологічні методи консервування.* *Копчення* — це комбінований спосіб консервування, за якого продукт насичується антисептичними речовинами диму. Коптять попередньо просолені продукти гарячим (при 70 – 140 °С) або холодним (при 40 °С) способами. Під час копчення зменшується вміст вологи. Коптять м'ясо, рибу, птицю.

*Квашення.* Найчастіше квасять капусту, огірки, помідори, гриби. При квашенні утворюється молочна кислота в результаті молочнокислого бродіння цукру, що міститься в продуктах.

*Марикування* овочів, фруктів здійснюють за допомогою оцту з концентрацією від 0,5 до 0,9 %<sup>1</sup>.



### Запитання і завдання

1. Які ви знаєте способи зберігання харчових продуктів у домашніх умовах? 2. Які є методи консервування продуктів? Охарактеризуйте їх. 3. Складіть пам'ятку «Народні методи тривалого зберігання у свіжому вигляді овочів та фруктів». 4. Яким має бути запас продуктів для дому?

## 5.14. ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

У процесі життєдіяльності в організмі людини постійно відбуваються процеси побудови й розпаду клітин, тканин та органів, а також внутрішньоклітинних компонентів. Для усіх цих процесів потрібні пластичні і енергійні матеріали, які надходять тільки з їжею, водою, повітрям. Деякі біологічно активні речовини — гормони, ферменти синтезуються в організмі людини із вітамінів, які можуть надходити до організму з їжею.

*Харчування* — це складний процес надходження, перетравлення, всмоктування та асиміляції в організмі харчових речовин, які необхідні для покриття енергетичних витрат, побудови і оновлення клітин, тканин та органів, а також для регуляції процесів, які відбуваються в організмі.

Останнім часом в Україні інтенсивно:

- досліджуються процеси травлення, всмоктування та засвоєння поживних речовин;
- розробляються норми потреб різних категорій населення України в поживних речовинах та енергії;
- вивчається хімічний склад харчових продуктів;
- розробляються основи оздоровчого, лікувального, лікувально-профілактичного та дитячого харчування, включаючи нові замітники материнського молока;
- вивчається забруднення харчових продуктів сторонніми речовинами та розробляються їх норми;
- здійснюється гігієнічна оцінка нових харчових добавок, технологічних прийомів у виробництві та переробці харчових продуктів і продовольчої сировини;
- створюються нові харчові продукти підвищеної біологічної цінності та біологічно активні добавки (БАД) до їжі.

Існують такі різновиди харчування:

<sup>1</sup> Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. — К., 2000. — С. 22 – 24.

1) *раціональне* — харчування споживачів, яке організовується з урахуванням фізіологічних потреб у харчових речовинах та встановленого режиму харчування;

2) *превентивне* — раціональне харчування, скориговане з урахуванням чинників ризику виникнення захворювань багатofакторного походження (атеросклероз, гіпертонія, цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, патологія органів травлення тощо);

3) *лікувально-профілактичне* — близьке до раціонального з посиленням захисної функції їжі щодо запобігання несприятливому впливу конкретних шкідливих виробничих чинників. Якісний склад раціонів лікувально-профілактичного харчування підвищує стійкість організму, запобігає виникненню в організмі різних порушень;

4) *дієтичне* — харчування споживачів з хронічними захворюваннями для запобігання їх розвитку або загострення тих чи інших захворювань з метою профілактики прогресування хронічних захворювань при харчуванні людей із хронічними захворюваннями поза загостренням (переважно вдома чи підприємствах громадського харчування);

5) *лікувальне* застосовується з лікувальною або профілактичною метою у разі гострих захворювань або загострення хронічних (переважно у лікувально-профілактичних закладах).

**Раціональне харчування** — це доцільно організоване та своєчасне постачання організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість нутрієнтів, необхідних для підтримання його життєдіяльності, росту, розвитку та підвищення працездатності.

Існують такі закони раціонального харчування:

1. *Закон кількісної і якісної повноцінності харчування* — енергетична цінність раціону, кількісний і якісний склад нутрієнтів мають відповідати енерговитратам організму.

2. *Закон збалансованості* — харчовий раціон повинен бути збалансованим за вмістом різних нутрієнтів.

3. *Закон адекватності* — хімічний склад та властивості їжі мають відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму.

4. *Закон правильного режиму* — їжа повинна надходити до організму у певний час та має бути раціонально розподілена на кожне приймання її.

5. *Закон естетичного задоволення* — їжа має бути естетично оформленою, смачною, із властивим їй ароматом.

6. *Закон безпеки харчування* — їжа має бути нешкідливою щодо наявності у ній токсичних речовин та токсинів мікроорганізмів.

7. *Закон профілактичної спрямованості харчування* — їжа повинна запобігати захворюванням, ускладненням, прихованим хворобливим станам та підвищувати опірні функції організму щодо дії шкідливих чинників<sup>1</sup>.

Вивчення та раціональна корекція харчування населення — досить актуальна проблема, оскільки є гарантією:

► забезпечення стану здоров'я на оптимальному рівні;

---

<sup>1</sup> Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Практикум: Навч посібник. — К., 2001. — С. 55, 59.

- профілактики захворювань;
- зниження інфекційних захворювань серед населення.

Цим проблемам у нашій країні приділяється велика увага, розробляються наукові основи харчування у зв'язку з екологічно несприятливими умовами проживання.

Складаючи раціони харчування для різних груп населення, необхідно враховувати:

- особливості організму людини та вплив на нього умов проживання та праці;
- додаткові фізичні або розумові навантаження: активні види відпочинку, спортивні навантаження, тривалі прогулянки, рухливі ігри, працю на присадибних ділянках тощо;
- сезонність;
- потребу у додатковому харчуванні вагітних жінок та матерів, які годують дітей груддю.

### 5.15. ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА ЛАКТАЦІЇ

Не забувайте, що повноцінне харчування має винятково велике значення для вас та вашої майбутньої дитини.

Харчування повинно бути правильним.

Під час вагітності та лактації збільшуються витрати внутрішніх ресурсів жіночого організму — спочатку на розвиток плоду, плаценти та молочних залоз, а потім — на пологи і, врешті, на продукцію молока. Ці витрати повинні постійно поповнюватися. Крім того, у період вагітності в організмі жінки має утворитися певний жировий запас, котрий, як джерело енергії, буде потрібний пізніше — під час пологів і для лактації, коли енергетичні витрати особливо високі. Ось чому у вагітних жінок та матерів-годувальниць потреба в повноцінному харчуванні вища, ніж у невагітних жінок. Але не настільки, як інколи неправильно думають, що треба їсти «за двох».

Підвищеного калорійного харчування насамперед потребують жінки, які займаються фізичною працею, та жінки з недостатньою вгодованістю. І, навпаки, здорові, фізично розвинені, вгодовані жінки, які правильно харчуються, щоб уникнути надмірної маси тіла, можуть обійтися без значного збільшення раціону харчування та його калорійності.

Інститутом педіатрії, акушерства та гінекології АМН України для жінок з неускладненим перебігом вагітності і матерів-годувальниць розроблено фізіологічні норми харчування, калорійність яких диференційована згідно з фізичним статусом і трудовою діяльністю жінок:

- перша половина вагітності — 2500 – 3000 ккал/добу;
- друга половина вагітності — 2700 – 3200 ккал/добу;
- матері-годувальниці — 3000 – 3500 ккал/добу.

Упродовж періоду вагітності і годування груддю харчування має бути достатньо калорійним, збалансованим щодо вмісту всіх основних харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей.

Для цього потрібно, щоб у вашому щоденному раціоні було достатньо таких продуктів:

- м'ясо (яловичина, нежирна свинина, птиця, печінка) — 100 г;
- молоко, кефір чи йогурт — 3 склянки, сир — 100 г, твердий негострий сир — 20 г;
- різні овочі — 700 – 750 г, фрукти — 300 г;
- масло вершкове — 15 г, олія (соняшникова, кукурудзяна та ін.) — 25 – 30 г, сметана — 30 г;
- хліб пшеничний, житній з висівками — 200 – 250 г, різні крупи — 60 г, цукор, мед, варення — 60 г.

Спеціальні продукти та харчові добавки для вагітних жінок та матерів-годувальниць, які випускаються в Україні:

- сухе молоко з підвищеною кількістю білка, вітамінів та інших харчових речовин: Фемілак-1 для вагітних жінок, Фемілак-2 для матерів-годувальниць;
- харчові добавки на основі полісолодових екстрактів: «Полісал», «Антигіпоксин», «Гемосол» для лікарського та профілактичного харчування;
- «Джерела» для матерів-годувальниць.

Якщо апетит у вас знижений або з будь-яких причин у вашому раціоні недостатньо високобілкових (I й II груп) продуктів, а також продуктів, багатих на вітаміни та мінеральні речовини, то треба додатково використовувати спеціальні продукти та харчові добавки, за допомогою яких можна значно поліпшити харчову цінність традиційного раціону.

Пам'ятайте, що свіжі фрукти, ягоди та овочі, у тому числі кріп, петрушка, салат та інша городня зелень — є головним джерелом цілої низки вітамінів, вкрай важливих для вас і нормального розвитку плода. Додатково використовуйте полівітамінні препарати за призначенням лікаря.

Добрим контролем правильної поведінки вагітної жінки є збільшення її маси тіла, яке за весь період вагітності в середньому має становити:

- 10 кг — для жінок середнього зросту та нормальної угодваності (250 г за 1 тиждень);
- 12 – 12,5 кг — для жінок зі зниженою угодваністю (300 г за 1 тиждень);
- 5 – 6 кг — для жінок з надмірним жировідкладенням.

**Режим харчування.** Матка, збільшуючись у розмірах, тисне на органи черевної порожнини, що ускладнює роботу шлунка і кишок. Вам потрібно змінити режим харчування. Приймайте їжу 5 – 6 разів на день невеликими порціями. Це особливо важливо у другій половині вагітності. Мати-годувальниця також повинна додержувати режиму із частішим прийманням невеликих порцій їжі, щоб забезпечити ритмічний приплив енергії, необхідний для молока. Питний режим повинен бути достатньо активним, але не надмірним. Вагітним жінкам рекомендується випивати не більше ніж 1,5 л рідини, матерям-годувальницям — близько 2 л рідини на день з урахуванням води, чаю, фруктових соків, компотів, морсу, молока, супу тощо. Потрібно обмежити використання солі!

## 5.16. ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД ОДНОГО ДО ТРЬОХ РОКІВ

Харчування дітей раннього віку (від одного до трьох років) є перехідним етапом особливостей вигодовування новонароджених з поступовим наближенням до раціону харчування дорослої людини. Цей віковий період, порівняно з першим роком життя, характеризується подальшим розвитком і удосконаленням усіх функцій дитячого організму. Відбувається удосконалення травної системи, в процесі якого беруть участь усі групи слинних залоз, зміцнюються шари стінок стравоходу, шлунка, кишок, підвищується активність травних ферментів, поступово збільшується місткість шлунка — від 250 мл у дитини однорічного віку до 300 – 400 мл до третього року життя. Перетравлення їжі в шлунку і перехід її до кишок у середньому тривають 4 год, а подальше розщеплення та засвоєння її в кишках — 24 – 48 год. Частість випорожнень становить від одного до трьох разів на добу.

До 2,5 – 3 років життя у дітей вже достатньо добре розвивається жувальний апарат — є 20 молочних зубів, 8 з яких прорізуються до однорічного віку, а 12 — після. Завдяки цьому дитина вже може досить добре жувати їжу. Під час цього процесу інтенсифікується вироблення травних соків, їжа краще засвоюється, тому дуже важливо своєчасно привчити дитину до жування. Для цього необхідно, звичайно, не поспішаючи, якомога раніше замінювати рідку й напіврідку їжу більш густою і твердою. Якщо дитину другого року життя не привчати споживати їжу, яка потребує жування, у майбутньому вона не виявлятиме особливого бажання споживати свіжі фрукти, сирі овочі, м'ясо шматочками тощо.

За ступенем механічного подрібнення їжа для дітей віком від одного до півтора року повинна бути м'якої консистенції у вигляді каші, пюре, пасти, суфле, пудингу, парових котлет. Якщо у малюка вже є 8 – 10 зубів, то він здатний досить добре розжовувати черствий хліб, сухарі, печиво, м'які яблука, банани тощо.

Діти старші від півтора року з появою корінних молочних зубів вже можуть жувати м'які шматочки їжі розміром 2 – 3 см (салати з овочів, вінегрет, овочеве рагу, гуляш, котлети, сосиски, макаронні страви).

Асортимент продуктів для дітей раннього віку повинен бути різноманітним, з правильним поєднанням продуктів тваринного і рослинного походження.

До першої групи продуктів належать молоко і молочні продукти, м'ясо і субпродукти, риба і рибопродукти, яйця. Вони є головним джерелом високоцінних білків і незамінних амінокислот, мінеральних солей, мікроелементів та багатьох вітамінів групи В. Якщо в раціоні малюків немає достатньої кількості білків тваринного походження, такі діти, зазвичай, відстають у рості та загальному розвитку.

Продукти рослинного походження — це різноманітні крупи, зернобобові (горох, соя тощо), коренеплоди, фрукти, овочі, ягоди, зелені частини багатьох корисних рослин. За поживністю вони поступаються продуктам тваринного походження (за винятком сої та інших зернобобових), але без них раціон харчування не може бути повноцінним, тому що вони є незамінним



джерелом мінеральних речовин, мікроелементів, водорозчинних вітамінів, вуглеводів і цілої низки корисних органічних кислот.

Однак необхідно підкреслити, що в харчуванні дітей раннього віку велике значення все ще мають молоко і молочні продукти.

Ураховуючи популярність останніми роками тривалого грудного вигодування, зазначимо, що, якщо в матері збереглася добра лактація до одного річного віку дитини, то відлучати її від грудей зовсім не обов'язково, можна годувати до півтора року і довше. Це в жодному разі не зашкодить вам і вашій дитині, навпаки, зміцнить здоров'я. Потрібно тільки пам'ятати, що малюкові необхідна й інша повноцінна їжа, що відповідає його віковим потребам.

Щодня діти раннього віку повинні отримувати не менше ніж 600 – 650 мл незбираного молока, у тому числі кисломолочних продуктів (кефір або ацидофільне молоко). Найкориснішими є кисломолочні продукти, виготовлені на спеціальних заквасках, що містять біфідо- і лактобактерії, які володіють захисними функціями проти патогенних бактерій, дисбактеріозів (порушеної кишкової мікрофлори) та інших розладів травлення. Серед таких продуктів, так званих пробіотиків, перевага надається симбівіту, бифівіту, біокефіру тощо.

Частину нежирного молока можна використовувати для приготування молочних страв (каші, пюре з картоплі та інших овочів з молочним соусом, макаронні вироби).

Молоко для дитячого харчування повинно бути високої якості, купувати його треба в спеціальних відділах продуктових магазинів (або молочних кухнях) і в жодному разі не на стихійних ринках. Найбезпечніше використовувати молоко в герметичних упаковках, розфасоване по 200 мл, що дуже зручно для дитячого індивідуального харчування.

Сир і різноманітні види дитячих сирків, паст та інших виробів такого плану, виготовлених спеціальними підприємствами або молочними кухнями, є поживними продуктами з високим вмістом білка і мінеральних речовин, особливо кальцію і фосфору.

До продуктів з великою харчовою цінністю відносять також твердий сир. Причому дітям потрібно вибирати негострі сорти. Серед молочних продуктів, багатих на жир, частіше використовуються сметана і вершки. Їх в основному додають до салатів, супів, сирників, вареників, запіканок. Дітям раннього віку на добу потрібно 40 – 50 г сиру, 3 – 5 г твердого сиру, 5 – 10 г сметани чи вершків.

Проте ці продукти, на відміну від звичайного та сквашеного молока, можна використовувати не щодня, а через 1 – 2 дні в подвійній кількості. Це зручно робити в ті дні, коли в меню планується приготування сирників, вареників або сирної запіканки.

З віком у раціоні дитини поступово збільшується кількість м'яса і риби. З м'ясних продуктів в основному використовуються яловичина, телятина, нежирні сорти свинини, птиця (кури, індик), м'ясо кролика, субпродукти (печінка, язик, мозок). Дітям старшим за 1,5 – 2 роки можна також давати сосиски (Молочні), деякі сорти вареної ковбаси (Лікарська, Дієтична, Дитяча).

Риба — дуже цінний продукт харчування малюків. Її білки набагато легше перетравлюються і засвоюються організмом, ніж білки м'яса. До раціону можна включати низку видів недорогої морської і річкової риби, наприклад, судак, тріску, хек. Не рекомендується дітям раннього віку споживати копчену, солену, сушену рибу, а також рибні консерви (крім спеціальних консервів для дитячого харчування).

Іноді батьки намагаються давати малюкам червону або чорну ікру, в зв'язку з її високою харчовою цінністю. Проте потрібно пам'ятати, що ці продукти часто спричинюють алергію, крім того, їх перетравлювання може бути утруднене через високий вміст жиру.

До раціону харчування дітей раннього віку м'ясо або рибу включають щодня. У середньому дитині віком 1 – 3 роки потрібно на добу 60 – 70 г м'яса і 20 – 30 г риби. Складаючи меню, треба враховувати, що впродовж тижня дитина може отримувати 2 – 3 рази рибу (70 – 100 г) і 4 – 5 разів м'ясо (100 – 120 г). М'ясо є дуже важливим джерелом добре засвоюваного заліза, що має велике значення для профілактики анемії. Можливе вживання м'яса і риби в один день, але у меншій кількості.

До продуктів високої харчової цінності належать також яйця. Дітям старшим від однорічного віку можна давати не тільки жовток, а й ціле яйце.

У деяких дітей від вживання яєць можуть виникати небажані реакції — висипання, свербіння шкіри. Тому до цього продукту потрібно ставитися обережно, а в разі появи виражених алергійних явищ, взагалі виключати яйця з раціону харчування.

У середньому на добу діти у віці 1 – 3 роки мають споживати 1/2 яйця (або одне яйце через день) у вареному або запеченому вигляді (омлет, запіканка). Ці страви корисно готувати зі свіжими овочами — помідорами, солодким перцем, зеленим горошком, спаржею тощо.

Жири, які надходять з їжею, є важливим джерелом енергії (калорій) і жиророзчинних вітамінів А, Е і D. У дитячому харчуванні використовуються вершкове масло та рослинні жири (соняшникова, кукурудзяна, оливкова олії). У результаті теплової обробки, особливо під час смаження страв, корисні властивості жиру втрачаються, тому вершкове масло краще вживати шматочками з хлібом або класти в готову страву. Рослинне масло додають до салату, вінегрету, овочевого рагу тощо. Діти віком 1 – 3 роки щодня повинні споживати 15 – 20 г вершкового масла і 6 – 7 г рослинної олії.

У наборі продуктів для дітей раннього віку обов'язково повинен бути хліб різних сортів — із житнього і пшеничного борошна, краще грубого помелу.

Хліб — корисний продукт харчування, багатий на рослинні білки, вуглеводи (полісахариди), харчові волокна (клітковина), які сприятливо діють на процеси травлення, а також вітаміни групи В. Щодня дітям віком 1 – 3 роки потрібно давати до 20 г житнього і 40 – 50 г пшеничного хліба.

У харчуванні дітей старших від одного року використовують різні крупи, але особливо корисними є вівсяна і гречана. У крупах містяться добре засвоювані рослинні білки, вітаміни групи В, мінеральні солі. Вони, як і хліб, багаті на вуглеводи. До раціону потрібно вводити й інші крупи — манну, ячмінну, перлову, пшоно. Нині у продажу є різні види борошна з круп дріб-

ного помелу, а також багатокомпонентні види борошна з круп для приготування збагачених каш, з молоком і без молока.

Каші без молока корисно вживати з фруктами, ягодами (наприклад, вівсяна каша з яблуком, манно-морквяна або гарбузова, каша з бананом, чорносливом тощо). Пропонується також великий асортимент каш іноземного виробництва, так званих інстантних (швидкого приготування без варіння). Як правило, такі каші збагачені сухими фруктовими добавками, вітамінами і мінеральними речовинами, у тому числі залізом, необхідним насамперед для дітей з анемією.

Діти раннього віку люблять також макаронні вироби (вермішель, локшини), але не варто захоплюватися ними, як і кашами з круп. Ці продукти, крім рослинного білка, мінеральних речовин і деяких вітамінів, містять велику кількість вуглеводів, що особливо небажано для дітей, схильних до надлишкової маси тіла. Кашу, як і макаронні вироби, бажано давати дітям не більше від одного разу на день.

У середньому дітям віком 1 – 3 роки рекомендується споживати на день 15 – 20 г круп, 5 г макаронних виробів. До цієї групи продуктів входять також і бобові — зелений горошок, горох, соя.

Цукор обов'язково має входити до раціону харчування дитини. Він легко засвоюється, поліпшує смакові якості багатьох страв. Проте надлишок цукру шкідливий, причому не лише для дорослих, а й для дітей. Звикання до солодкої їжі та солодоців може, врешті-решт, призвести не лише до надлишкової маси тіла, а й хвороб, пов'язаних із порушенням обміну речовин (діабет, недуги опорно-рухового апарату). Потреба дітей віком 1 – 3 роки у цукрі становить 30 – 40 г на день.

Із кондитерських виробів малюкові можна давати пастилу, мармелад, фруктові карамелі, мед, варення, джем (усього 10 – 20 г на день).

Шоколад і шоколадні цукерки споживати дітям раннього віку не рекомендується, оскільки вони збуджують нервову систему і є одним із сильних алергенів, що спричинює висипання на шкірі, свербіння.

Велике значення у дитячому харчуванні мають овочі, фрукти, ягоди як дуже важливі компоненти повноцінного харчування. Вони повинні щодня використовуватися в раціоні у свіжому, печеному та вареному вигляді. Овочі й фрукти корисні тим, що багаті на вуглеводи, мінеральні речовини, мікроелементи й водорозчинні вітаміни, серед яких особливо велике значення мають аскорбінова кислота (вітамін С) та біофлавоноїди (вітамін Р). Деякі з цих продуктів містять фітонциди, що сприяють пригнічуванню хвороботворних мікроорганізмів. Їх важливими властивостями вважають стимуляцію вироблення травних соків, підвищення апетиту, поліпшення засвоєння білка та інших компонентів їжі, що сприяє зміцненню імунітету у здоров'я дитини.

Корисні малюкам усі овочі, причому як свіжі, сезонні, так і ті, що можуть зберігатися цілий рік (морква, капуста, буряк, картопля). Вітамінний склад харчування значно збагачується за рахунок використання городньої зелені — кропу, петрушки, шпинату, салату, кропиви, зеленої цибулі, часнику, редиски, редьки.

У харчуванні дітей раннього віку мають бути найрізноманітніші фрукти: яблука, груші, вишні, черешні, сливи, персики, виноград, а також банани, апельсини, мандарини, лимони. Серед ягід особливо корисні чорна смородина і порічки, агрус, малина, чорниця, журавлина, шипшина.

Овочі, ягоди і фрукти є важливим джерелом вітаміну С, біофлавоноїдів, каротиноїдів та інших вітамінів. Тому корисно давати малюкам пити натуральні свіжоприготовлені або консервовані соки та пюре.

Дітям віком від 1 до 3 років необхідно на добу споживати 100 – 150 г фруктового, ягідного або овочевого (морквяного) соку. Корисні комбіновані соки, наприклад, морквяно-яблучний або гарбузово-яблучний, а також соки з екзотичних фруктів (апельсинів, ананасів тощо).

Для малюків у віці 1 – 3 роки добовий раціон має містити 100 – 150 г картоплі, 150 – 200 г різних овочів, 100 – 200 г фруктів (у тому числі соків) і 10 – 20 г ягід. У харчування дітей потрібно включати продукти, що поліпшують апетит, — квашену капусту, малосольні огірки. Не протипоказані також свіжі та сухі гриби (білі, підберезники, лисички, шампінйони), завдяки яким раціон збагачується недостатніми мікроелементами (залізо, цинк), а також вітамінами групи В. Гриби містять білки, деякі незамінні амінокислоти, мікроелементи, вітаміни.

Горіхи — це природний концентрат багатьох біологічно цінних харчових речовин. Так, 10 г горіхів (волоські, фундук, мигдаль) містять 1/10 частину добової норми таких мікроелементів, як залізо, мідь, фтор, нікотинова кислота, перидоксин, токоферол, ліолева кислота, більшість незамінних амінокислот, рослинний жир.

Отже, задоволення потреб дитячого організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних сполуках, мікроелементах і вітамінах залежить не тільки від кількості, а й від якості використаних продуктів, їх різноманітності, поєднання і правильної технології приготування страв. Чим багатшим є набір продуктів та їх співвідношення, тим повноцінніше харчування дитини.

Для дітей віком від одного до трьох років найбільш фізіологічним є чотириразове харчування з інтервалами між прийманням їжі в 4 год. Однак деякі діти, особливо до 1,5-річного віку, потребують додатково п'ятого годування у вигляді склянки молока або кефіру.

### Режим харчування

Оптимальний час вживання їжі для дітей цього віку такий:

- сніданок — 7.30;
- обід — 11.00 – 12.00;
- полудень — 15.00;
- вечеря — 18.00;
- додаткова вечеря або нічне годування — 21.00 – 24.00.

Обсяг їжі диференціюється згідно з віком дітей — від 1 до 1,5 років і від 1,5 до 3 років. У складанні раціону харчування велике значення має правильний розподіл продуктів упродовж дня.

У першій половині дня, на сніданок і обід, у раціон рекомендується включати страви, що містять м'ясо, рибу, яйця. Ці продукти багаті на білок, вони довше затримуються в шлунку, потребують для перетравлення більшу

кількість травних соків, збуджують нервову діяльність організму дитини. У другій половині дня — на полудень і вечерю — дітям краще давати молочно-рослинну їжу, оскільки до цього часу, до настання нічного відпочинку всі процеси травлення сповільнюються.

У проміжках між годуваннями не потрібно пропонувати дітям печиво, булочки, тим більше солодкі кондитерські вироби — це порушує ритмічність травних процесів, апетит, що несприятливо впливає на режим сну і активності дитини. Небажано давати також солодкі фруктові соки.

Для пиття між прийманням їжі дітям можна пропонувати свіжу кип'ячену охолоджену до кімнатної температури воду або німецький чай без цукру з додаванням 1 – 1,5 чайної ложки лимонного соку (або шматочка лимона), що добре втамовує спрагу. Не рекомендують малюкам споживати газовану воду, а також такі напої, як фанта, кока-кола, пепсі-кола.

Меню дитини необхідно урізноманітнити, щоб воно не повторювалося упродовж дня, тижня. Діти більш уважні і розбірливі щодо зовнішнього оформлення страви, сервірування столу. Вони можуть відмовлятися від одноманітної, неохайно приготованої і несмачної їжі або споживати її без бажання. Такі страви можуть пригнічувати апетит дитини, тоді як смачно приготовлені й гарно прикрашені вони стимулюють апетит, краще перетравлюються і засвоюються.

### 5.17. ВЛАСТИВОСТІ ПРОДУКТІВ ТА ЇХ ПОЄДНАННЯ

Крім зазначеного вище потрібно враховувати властивості самих продуктів та їх поєднань.

Овочі, фрукти та ягоди споживає людство з глибокої давнини. У XVIII – XIX ст., коли їжу розглядали в основному з погляду її енергетичної цінності, овочі й плоди вважали лише смаковими продуктами. Подальший розвиток науки про харчування показав їх незамінну роль як носіїв вітамінів, мінеральних солей, фітонцидів, органічних кислот.

Доведено величезне значення фруктів та овочів у регуляції травлення. Вони збуджують апетит, сприяють виділенню травних соків, стимулюють моторну діяльність кишок, сприяють кращому засвоєнню м'яса, риби, круп, хліба. Овочі — необхідна частина їжі здорової і хворої людини. Рекомендується щодня вживати 250 г картоплі, 400 г інших овочів і 200 г фруктів і ягід.

Овочі й фрукти містять 70 – 95 % води. Важливою складовою частиною цієї групи продуктів є вуглеводи. Велика фізіологічна роль належить клітковині. Овочі та фрукти зовсім не містять холестерину. Це має неабияке значення, коли необхідно максимально обмежити його кількість у їжі в разі захворювання на атеросклероз, гіпертонію та у похилому віці. При цьому овочі й фрукти повинні становити основу харчування.

Калорійність овочів і фруктів низька, їх з успіхом можна використовувати при лікуванні ожиріння, тим більше, що у великій кількості вони створюють відчуття насичення. Солі калію сприятливо діють на серцево-судинну систему, м'язову працездатність, водно-сольовий обмін.

З інших мінеральних речовин, що є в цій групі продуктів, найбільше значення мають залізо і мідь. Багато заліза в фруктах, у вигляді легкозасвоюваних органічних сполук. Суниці, яблука, виноград містять, крім заліза, — кобальт, мідь, марганець. Це зумовлює їх значний вплив на кровотворення.

В овочах і плодах мало натрію, тому їх включають до безсолевих дієт для хворих на гіпертонічну хворобу, з недостатністю кровообігу.

Овочі і фрукти — важливе джерело вітамінів С, Р та А. Звичайно овочі і фрукти, вирощені в південних районах, бідніші на вітамін С, ніж овочі з північних районів. При досяганні плодів уміст вітаміну С наростає, а в разі перестигання вони втрачають значну його кількість.

У фруктах є органічні кислоти (яблучна, лимонна, винна), які надають кислого смаку продуктам і є сильними збудниками шлункової секреції. Овочі містять менше органічних кислот, що зумовлює їх прісніший смак. Виняток становлять томати, щавель, ревінь.

У свіжих овочах є фітонциди, які згубно діють на мікроби і грибки. Особливо активні фітонциди, що виділяються з часнику й цибулі.

На поверхні фруктів і овочів шкірка має «восковий» наліт, що запобігає їх висиханню, перешкоджає проникненню мікроорганізмів.

**Овочі** поділяють на кілька груп: бульбоплоди, коренеплоди, петрушка, пастернак, селера, буряк, цибуля, часник тощо.

*Бульбоплоди.* До них належить картопля, яку часто називають «другим хлібом».

Шкірка картоплі просочена жироподібною речовиною — суберином, завдяки чому вона водо- й вологонепроникна, зберігає картоплю від усихання й ураження мікробами. Картопля багата на крохмаль (16 – 20 %), містить невелику кількість повноцінних білків (1,2 – 2,8 %), є важливим джерелом вітаміну С (40 %). При її зберіганні вітаміну стає менше і навесні його залишається 40 – 50 %. У картоплі багато солей калію, яких багато залишається і при варінні її «в мундирах».

Картопля містить порівняно небагато ніжної клітковини. Продукт широко використовується не тільки в харчуванні здорових людей, а й хворих: при гіпертонічній хворобі й набряках (як джерело калію), при захворюваннях травного каналу (ніжна клітковина). Свіжий картопляний сік вживають при виразковій хворобі.

До бульбоплодів належать також батат і топінамбур, які значного поширення в нашій країні не набули.

*Коренеплоди.* Добре зберігаються, їх можна вживати свіжими протягом року. Моркву їдять сирю, широко використовують у кулінарії, для маринування й квашення, вона є складовою частиною фаршу різних овочевих консервів. Головне багатство моркви — каротин (провітамін А) і набір корисних мінеральних солей (калію, кобальту, заліза). Корисна вона при недокрив'ї. Недарма народна мудрість говорить: «Від моркви більше крові». Морквяний сік рекомендують дітям і матерям, які годують немовлят.

*Петрушка, пастернак, селера* — білі корені. Вони багаті на ефірні олії, вживаються як приправа для страв, маринаду у соліннях. Ці коренеплоди

були відомі ще у стародавньому світі, та використовували їх не за призначенням.

Так, у стародавніх Єгипті та Греції петрушка була символом горя. На знак суму вдягали на голови вінки з неї. Почесними вінками із селери нагороджували переможців спортивних змагань.

*Буряки* містять багато цукрози і є сировиною для виробництва цукру. Багато в них вітаміну С, солей калію, фосфору, магнію, кобальту. Останнім часом буряковий сік використовують для лікування гіпертонії.

*Цибуля* і *часник* використовуються свіжими як приправи через те, що поліпшують смак і засвоєння їжі, а також для консервування. Вони містять багато фітонцидів, які пригнічують хвороботворних мікробів.

Здавна цибулю і часник застосовують як лікарські речовини при катарах верхніх дихальних шляхів, глистяних захворюваннях тощо. У них високий вміст ефірних олій, котрі зумовлюють їх специфічний запах і смак. Цибуля має значну кількість вітаміну С.

Найбільш поширена ріпчаста цибуля. Без неї не обходиться приготування більшості страв. Тоненька суцільна зовнішня шкіра запобігає висиханню її. Стародавні слов'яни застосовували цибулю при багатьох захворюваннях. Особливо корисна зелена цибуля навесні і на початку літа. 100 г цибулі містять 60 мг вітаміну С і 5 мг каротину. Вживання її у названій кількості цілком задовольняє денну потребу дорослої людини в цих вітамінах.

*Капуста*. Не злічити кулінарних виробів з капусти: наваристі російські щі, український борщ, голубці, литовський капусняк та ін.

Капуста багата на вітамін С, вона містить його в такій кількості, як лимони й апельсини. Є в ній і інші вітаміни. Останніми роками в капусті знайдено вітамін U, що сприяє загоєнню виразкових хвороб шлунка і дванадцятипалої кишки, має сокогінні властивості, посилює кишкову перистальтику.

Дуже цінний мінеральний склад капусти: калій, фосфор, сірка.

Білокачанна капуста добре заквашується, при цьому протягом зими і весни в ній зберігається високий вміст вітаміну С — 25 мг на 100 г продукту. Цвітна капуста має набагато більше вітамінів і мінеральних речовин, ніж білокачанна.

*Салат, шпинат, щавель*. Соковиті і ніжні листки салату, шпинату, щавлю містять вітамін С, каротин, залізо, фосфор, йод, кальцій. Ці швидкостиглі овочі з'являються на столі навесні. Однак вони, на жаль, ще не набули поширення в харчуванні населення.

Шпинат дуже багатий на вітамін К. Щавель і салат містять багато щавлевої кислоти, яка блокує всмоктування кальцію і заліза. При нирковокам'яній хворобі з утворенням каменів із щавлевокислого кальцію вживання продуктів, багатих на щавлеву кислоту, забороняється.

*Десертні овочі* використовуються для приготування киселів, компотів, варення. Ранньої весни, коли немає інших свіжих плодів, черешки ревеня використовуються для приготування солодких страв.

*Пряні овочі* мають високий вміст ефірних олій і використовуються, щоб надати їжі аромату, при солінні, маринуванні. До цієї групи входять кріп, хрін, естрагон, чабер, базилік тощо.

*Помідори* широко використовуються в харчуванні хворих і здорових людей. Вони містять багато каротину, вітаміну С та Р. Раніше вважали, що помідори багаті на щавлеву кислоту й вітамін К. Їх не рекомендували вживати хворим на подагру, атеросклероз, нирковокам'яну хворобу. Виявилося, що в помідорах мало вітаміну К і щавлевої кислоти, отже, ці обмеження не обґрунтовані.

*Червоний перець* містить найбільше вітаміну С. Його фарширують морквою, м'ясом із рисом, готують овочеву ікру, пасту, соуси, маринують і солять.

*Баклажани* — смачні і корисні овочі. Споживають тільки недостиглі плоди. Стиглі баклажани не смачні, мають грубу, волокнисту м'якоть. Із баклажанів готують різні овочеві консерви. Вони допомагають при хронічних запорах, знижують рівень холестерину в крові (гальмують розвиток атеросклерозу). У баклажанах є вітамін С, каротин, солі кальцію, калію, фосфору.

*Гарбузові овочі* містять багато клітковини і води. До них належать огірки, кавуни, дині, гарбузи, кабачки, патисони. Їм властива добра сечогінна дія. Насіння гарбузів здавна використовують як глистогінний засіб.

*Бобові овочі* істотно відрізняються від усіх інших. Вони багаті на білки. За своїм амінокислотним складом білок бобових менш цінний і гірше засвоюється, ніж білок тваринних продуктів. Ця група овочів має різні мінеральні речовини, клітковину. Бобові містять значну кількість вітамінів групи В.

Дуже цінний продукт харчування — соя. У соєвих бобах надзвичайно велика кількість білків (36,5 %) і жирів (17,5 %).

**Фрукти** поділяють на групи: насіннячкові, кісточкові, субтропічні і тропічні плоди.

*Насіннячкові* — яблука, груші, айва, горобина. Плоди цих фруктів утворюються із зав'язі і плодоложа, що розрослося. Насіння міститься у камерах. Із вуглеводів у них переважає фруктоза.

*Кісточкові* — вишні, черешні, абрикоси, персики, сливи, кизил. Вуглеводи у кісточкових плодах представлені глюкозою і цукрозою. Ці плоди багаті на залізо і мідь.

*Субтропічні і тропічні плоди.* До цієї групи належать цитрусові — мандарини, апельсини, лимони, грейпфрути, цитрини. Вони — прекрасне джерело вітамінів С та Р.

До тропічних фруктів належать гранат, банани, ананаси. У них приємний смак, чимало цукру<sup>1</sup>.

**Ягоди.** Це виноград, смородина, аґрус, журавлина, брусниці, чорниці, малина, полуниця, суниця. Вуглеводи їх представлені глюкозою і фруктозою.

**Горіхоплідні** — це волоські горіхи, ліщина, кедрові горіхи, фундук, арахіс, мигдаль, фісташки. Горіхи — цінний продукт харчування.

Калорійність їх дуже висока — 100 г горіхів дають 600 – 700 ккал. Вони багаті на повноцінні білки та жири, вітаміни групи В, клітковину, солі калію, магнію, заліза.

**Цукор** — важливий продукт харчування й основна сировина для приготування кондитерських виробів. Це майже чиста цукроза — дисахарид, що

<sup>1</sup> Марчук Р.І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні. — Ужгород, 1988. — С. 203.



складається з глюкози й фруктози, має солодкий смак, легко засвоюється, висококалорійний (100 г цукру дають майже 400 ккал).

Цукор часто називають носієм «порожніх калорій», бо ніякої іншої цінності, крім енергетичної, він не має, не містить ні вітамінів, ні мікроелементів.

**Мед.** Бджолиний мед має властивості, які не можна замінити жодним продуктом. Це своєрідний еліксир здоров'я.

Мед — це середовище, у якому немає бактерій. Це своєрідне сховище вітамінів, мікроелементів, які зберігаються значно краще, ніж у овочах і фруктах. Це найефективніший біологічний засіб лікування та підтримання здоров'я.

Мед не подразнює слизову оболонку травного тракту, легко й швидко засвоюється організмом, швидко вивільняє енергію, потрібну організму для роботи, добре фільтрується в кишках, заспокоює нервову систему. Мед та інші бджолині продукти використовуються медициною як зовнішньо, так і внутрішньо.

**Молоко і молочні продукти.** Ще за сивої давнини *молоко* було їжею людини. Молоко і молочні продукти мають високу поживну цінність.

Білки молока повноцінні, до них входять усі необхідні амінокислоти у найсприятливіших співвідношеннях. Основну частину їх становить казеїн — 81 %. Півлітра молока повністю забезпечує добову потребу організму у кальції і фосфорі.

Жири у молоці перебувають у вигляді емульсії, тому легко всмоктуються.

У молоці містяться близько 20 вітамінів. Крім кальцію і фосфору, входять такі мінеральні речовини, як залізо, калій, магній, натрій.

У молоці багато цінних мікроелементів, у тому числі й рідкісних: срібла, титану, цинку, олова, міді, бромю та ін.

Найповноцініше за хімічним складом свіже, пцойно видоєне молоко. Але пити його не рекомендують, бо воно є сприятливим середовищем для розмноження хвороботворних мікробів.

Усі мікроби гинуть при кип'ятінні або пастеризації молока (нагрівання до 65 – 95 °С).

Молочнокислі продукти утворюються при скисанні молока. Вони містять молочну кислоту та вуглекислий газ, тому мають приємний смак, збуджують апетит, угамовують спрагу, посилюють секрецію і рухову здатність шлунка і кишок. Широко використовуються в дієтичному харчуванні, наприклад, при зниженій кислотності шлункового соку, запорах та багатьох інших розладах. Засвоюваність їх набагато вища, ніж молока. Це пояснюється тим, що при утворенні молочнокислих продуктів відбуваються певні хімічні зміни (пептонізація) білків молока, завдяки яким вони краще всмоктуються.

У молочнокислих продуктах більше вітаміну В<sub>2</sub>, ніж у молоці. З цих продуктів виділено антибіотики — нізин, лактолін та ін.

*Сир* — цінний продукт молочного бродіння. Він багатий на ліпотропні речовини, які сприятливо впливають на жировий обмін, метіонін, холін, кальцій.

Усі ці речовини мають антисклеротичну дію. Сир легко засвоюється організмом, бо при зсіданні молочні білки стають доступнішими для дії ферментів, котрі їх розщеплюють, і краще перетравлюються.

*Кисле молоко* посідає важливе місце серед молочнокислих продуктів. Його виробляють з коров'ячого пастеризованого, стерилізованого або топленого молока методом сквашування його заквасками з чистих культур молочнокислих бактерій. Залежно від обробки молока і складу бактеріальної закваски виготовляють кисле молоко кількох видів.

*Українське кисле молоко* готують із суміші молока і вершків жирністю 8 %, заквашених культурою молочнокислого стрептокока.

*Ряжанку* роблять із стерилізованого або витриманого при температурі 95 °С упродовж 2–3 год топленого молока заквашуванням закваскою з культури молочнокислого стрептокока з додачею молочнокислої палички.

Кисле молоко має ніжний кислуватий смак завдяки нагромадженню молочної кислоти. Консистенція і зовнішній вигляд його — щільний однорідний згусток, можливе незначне відокремлення сироватки.

Наявність бульбашок газу вказує на неправильне бродіння. В ацидофільному кислому молоці згусток дещо тягучий.

У ряжанці й українському кислому молоці можливе утворення молочної плівки; ці продукти мають присмак пастеризованого молока. Південне кисле молоко при вживанні віддає спиртом. Колір кислого молока — від молочно-білого до кремового. Ряжанка й українське кисле молоко мають коричневий відтінок.

*Кефір*. Дуже поширений молочнокислий напій. Його готують з коров'ячого пастеризованого незбираного чи знежиреного молока сквашуванням закваскою, приготовленою на кефірних грибках у поєднанні з молочнокислими паличками, молочнокислими стрептококами та ін.

Кислуватий смак кефіру залежить від наявності в ньому молочної, вугільної кислот і слідів алкоголю. Кефір збуджує апетит, сприяє виділенню слини, соків шлунка й кишок, що поліпшує травлення; певною мірою зумовлює виділення жовчі. Білки кефіру краще засвоюються, ніж білки молока, їхня поживність залежить від якості взятого молока.

Кефір рекомендується вживати під час ранкового чи другого сніданку замість молока, а літнім людям і тим, хто скаржиться на запори, здуття кишок, — знежирений за вечерею або за годину до сну.

Одноденний кефір допомагає при запорах, триденний — при проносах.

Корисний цей продукт і при низці захворювань.

*Кумис*. Лікувальний напій, багатий на вітамін С (20 %) і молочний цукор (більш як 6 %). Невелика кількість жирів і білків у цьому продукті забезпечує його дрібно пластівчасту консистенцію. Він добре засвоюється організмом людини. Кумис готують із кобилячого чи коров'ячого молока сквашуванням його культурами молочнокислих бактерій і молочних дріжджів.

*Куранга*. Газований молочнокислий напій, який готують з коров'ячого молока. Дуже поширений у Східній Азії.

*Чал*. Газований молочнокислий напій з верблюжого молока. Поширений у Середній Азії. За поживною цінністю цей напій, як і куранга, подібний до кумису.

*Вершки.* Добувають з молока сепаруванням чи відстоюванням. Наша промисловість виробляє вершки 10, 20, 35 % жирності.

*Сметана.* Молочнокислий продукт, який виробляється сквашуванням вершків закваскою, приготовленою на чистих культурах молочнокислих стрептококів. Сметану виробляють тільки з пастеризованих вершків, нагрітих до 85 °С.

Жир сметани дрібно роздроблений, легко засвоюється. Сметана містить жиророзчинні (А, D, Е) і водорозчинні (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С) вітаміни.

Сметана — високопоживний продукт. Вона дає тривале відчуття ситості й поліпшує смак інших страв.

*Сир* типу голландського — концентровані білкові продукти, що містять від 15 до 20 % білків і 20 – 30 % жирів. Асортимент цих сирів дуже великий. У нашій країні виготовляють їх 100 сортів, а взагалі є більш як 500 сортів.

Сир використовують для приготування бутербродів, грінок, галушок, оладок; тертими сирами здобрюють макарони, вермішель<sup>1</sup>.

**М'ясо і м'ясні продукти** належать до основних продуктів харчування, завдяки яким людина задовольняє велику частину потреби в повноцінних білках, необхідних для пластичних і регенеративних цілей.

М'ясо і м'ясні продукти, крім того, є істотним джерелом жирів, фосфатидів (лецитину та ін.), деяких вітамінів (А, D, групи В), мінеральних речовин (фосфор та ін.), комплексів смакових і екстрактивних речовин, що характеризуються стимулювальним впливом на секрецію травних залоз.

Важливою властивістю м'яса є те, що воно не набридає і добре засвоюється. Коефіцієнт засвоюваності яловичини становить 82 – 83 %, її білків — 96 – 98 %.

Усі види м'яса є важливим джерелом білка оптимального амінокислотного складу. До особливо цінних білків м'яса належать білки м'язової тканини — міозин, актин і глобулін Х. У загальній кількості білків м'язової тканини міозин становить близько 50 %, актин — 12 – 15 і глобулін Х — майже 20 %.

Повноцінними білками м'язової тканини є також міоген, міоальбумин і міоглобін.

Екстрактивні речовини м'яса поділяють на азотисті і безазотисті. До азотистих екстрактивних речовин відносять катнозин, креатин, ансерин, пуринові основи та ін.

Екстрактивні речовини м'яса є енергійними збудниками секреції шлункових залоз, у зв'язку з чим міцні бульйони і смажене м'ясо найбільшою мірою збуджують відділення травних соків. Виварене м'ясо цієї властивості немає і тому воно широко використовується в дієтичному харчуванні: при гастритах, виразці шлунку, захворюваннях печінки тощо.

До безазотистих екстрактивних речовин належать глікоген, глюкоза, молочна кислота та ін., загальна кількість яких у м'ясі досягає 1 %.

Жири м'яса характеризуються переважанням в їхньому складі твердих насичених жирних кислот, що зумовлює високу температуру плавлення їх.

<sup>1</sup> Щупак Н.Б., Дунаєвський Г.А. Харчування і здоров'я людини. — К., 1976. — С. 82 – 98.

За біологічними властивостями кращим є свинячий жир, у якому добре представлені поліненасичені жирні кислоти, у тому числі й арахідонова кислота.

Мінеральний склад м'яса досить різноманітний. Загальна кількість мінеральних речовин коливається від 2,65 до 6,96 %. М'ясо є істотним джерелом фосфору, кількість якого становить 124 – 153 мг %, і заліза — 1,1 – 2,1 мг %. Високий уміст фосфору (316 мг %) і заліза (8,4 мг %) у печінці. У м'ясі досить широко представлено калій (212 – 241 мг %) і натрій (53 – 55 мг %). М'ясо є також джерелом багатьох мікроелементів — міді, кобальту, цинку та ін.

У м'ясі сприятливо збалансовані вітаміни групи В. Його можна розглядати і як джерело вітаміну А, кількість якого становить 0,1 мг %.

Різко виділяється багатством свого вітамінного складу печінка, яку з повною підставою можна вважати природним полівітамінним концентратом і до того ж найкращим за біологічними властивостями.

У яловичій печінці міститься 15 мг % вітаміну А, що дає змогу добути потребу організму людини в цьому вітаміні задовольнити при споживанні тільки 10 г печінки. У печінці — «коморі» вітамінів — зосереджена велика кількість вітамінів групи В.

Порівняно високим вмістом вітамінів вирізняються нирки, серце і язик. Особливо високий вміст вітамінів у язичку оленя, де представлений у великій кількості навіть такий мало властивий тваринним продуктам вітамін, як аскорбінова кислота<sup>1</sup>.

**Риба як продукт харчування.** Риба і рибні продукти є важливим джерелом повноцінного білка, у якому представлені всі необхідні амінокислоти в оптимально збалансованих кількостях.

Білки риб виділяються своїми ліпотропними властивостями, зумовленими високим вмістом у їхньому складі амінокислоти — метіоніну.

М'ясо риби характеризується легкою перетравністю, а складові частини його — легкою засвоюваністю. Рівномірний розподіл сполучної тканини в м'язах і своєрідному її складі забезпечують при тепловій обробці швидко розварювання і ніжну консистенцію, що полегшує і прискорює перетравлення і засвоєння рибної їжі.

Свіжа риба і вироби з неї є важливою частиною дієтичного харчування, що дає змогу збагатити і трохи розширити асортимент страв на основних лікувальних столах.

Винятково велике значення риби у створенні різноманітного асортименту закусочних виробів, до яких насамперед належать різного засолу оселедці, рибні консерви, прив'ялені рибні продукти та ін.

Хімічний склад риби непостійний і може зазнавати змін, що пов'язано з умовами проживання, зі станом кормових ресурсів, часом вилову та іншими місцевими особливостями. Кращими показниками харчової цінності різко виділяються осетрові риби, лососеві і міноги, що мають високі смакові властивості і містять значно більшу кількість білків (12 %) та жирів (більш 8 %) порівняно з іншими видами риб.

<sup>1</sup> Петровский К.С. Гигиена питания. — М., 1964. — С. 152 – 158.

У частикових риб (сазан, лящ, щука та ін.) вміст білків не перевищує 7–9 %, а жирів — 1–2 %.

Залежно від вмісту жиру риби поділяють на нежирні (вміст жиру до 4 %), середньої жирності (4–8 %) жирні (із вмістом жиру більше ніж 8 %).

Білки м'язової тканини риб мало чим відрізняються від білків м'яса теплокровних тварин.

Жири риб відрізняються високою біологічною цінністю. Особливо виділяється печінковий жир деяких риб (палтус, тунець, тріска та ін.). Біологічна активність риб'ячих жирів зумовлена вмістом у них поліненасичених жирних кислот, жиророзчинних вітамінів і деяких мікроелементів.

Жир риб складається в основному з ненасичених жирних кислот (81–92 % загальної кількості жирних кислот). Серед них більше від половини становлять поліненасичені жирні кислоти — лінолева, ліноленова і, що особливо важливо, арахідонова, що украй дефіцитна.

Жир — це єдине у природі могутнє джерело арахідонової кислоти, кількість якої, наприклад, у трісковому риб'ячому жирі досягає 26–40 %. У цьому полягає найважливіше біологічне значення риб'ячого жиру.

Вітаміни А і D містяться не тільки в печінковому і підшкірному жирі, а й у тканинах риб, де вони представлені у формі білкових сполук.

М'ясо риб містить невелику кількість вітамінів групи В. У трохи більшій кількості ці вітаміни представлені у внутрішніх органах і в ікрі. Середній вміст їх становить, мг %: тіаміну — 0,06, рибофлавіну — 0,08, нікотинової кислоти — 2,2. У жирних видах риб цих вітамінів трохи більше. У м'ясі риб і ікрі в невеликих кількостях є також вітамін В<sub>12</sub>.

Загальний вміст мінеральних речовин у тканинах риб близький до вмісту їх у тканинах теплокровних тварин. Проте у тканинах риб трохи більший вміст деяких мікроелементів, наприклад йоду. У риб'ячому жирі вміст йоду досягає 770 %, що дає змогу віднести його не тільки до вітамінних джерел, а й до істотних джерел йоду. Особливо різноманітний і багатий склад мікроелементів у тканинах морських видів риб, де більше йоду, фтору, міді (1–3 мг/кг), миш'яку (1–2 мг/кг), цинку (2–7 мг/кг) та ін.

Негативною стороною в мінеральному складі риб є низький вміст заліза. Порівняно з яловичим м'ясом, бараниною, свининою кількість заліза в м'ясі риб приблизно в 4 рази менше (у м'ясі — 2,1 %, у рибі — 0,6 %)¹.

Оскільки в рибі багато води, а структура її пухка, то вона дуже швидко псується.

Ураховуючи всі властивості розглянутих вище продуктів та їх поєднань можна організувати раціональне харчування.

Харчування тільки тоді можна вважати раціональним, коли в ньому, крім калорій, є в оптимальній кількості основні поживні речовини — білки, жири, вуглеводи, а також біологічно важливі речовини — мінеральні речовини, вітаміни, вода, органічні кислоти, антиоксиданти.

**Таблиця сумісності продуктів**

(4 — добра, 3 — припустима, 2 — погана) для роздільного харчування¹

¹ Петровский К.С. Гигиена питания. — М., 1964. — С. 182–185.

Продукт	М'ясо, риба, птиця	Зернобобові	Масло вершкове, вершки	Сметана	Олія рослинна	Цукор	Хліб, крупи, картопля	Фрукти кислі
М'ясо, риба, птиця	—	2	2	2	2	2	2	2
Масло вершкове, вершки	—	2	4	4	2	2	2	2
Зернобобові	2	2	—	3	2	2	4	4
Сметана	2	4	3	—	3	2	4	4
Олія рослинна	2	4	2	3	—	2	4	4
Цукор	2	2	2	2	2	—	2	2
Хліб, крупи, картопля	2	3	4	4	4	2	—	2
Фрукти кислі	—	2	2	4	4	4	2	2
Овочі зелені некрохмалисті	4	4	4	4	4	4	4	4
Овочі крохмалисті	3	4	4	4	4	2	4	3
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2
Сир, кисломолочні продукти	2	2	2	4	2	2	2	3
Сир, бринза	2	2	3	3	2	2	3	4
Яйця	2	2	2	2	2	2	2	2
Горіхи	2	3	2	2	4	2	3	4



### Запитання і завдання

1. Що пов'язане з харчуванням останнім часом досліджують в Україні? 2. Назвіть різновиди харчування. 3. Поясніть вислів «раціональне харчування». 4. Доведіть, чому вивчення та раціональна корекція харчування населення є досить актуальною проблемою? 5. Що потрібно враховувати при складанні раціону харчування для різних груп населення? 6. Дайте характеристику овочам і фруктам. 7. Охарактеризуйте молоко та молочні продукти. 8. Яка особливість м'яса і м'ясних продуктів? 9. У чому цінність риби як продукту харчування? 10. У якому випадку харчування буде раціональним? 11. Складіть пам'ятку щодо раціонального харчування.

## 5.18. ПОРАДИ ЩОДО ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ

Із 1000 хвороб людини 999 виникають через неправильне харчування. Збалансоване, регулярне та різноманітне харчування — це здоров'я, порушення цього правила — це вже ознаки розвитку хвороби і навіть хвороба. Адже їжа — це важливий канал інформації про зовнішнє середовище. І що

<sup>1</sup> Все о раздельном питании. — Донецк, 2001. — С. 138.

ширшою буде ця інформація, то більшою стає здатність до адаптації (пристосування).

Значну роль у цьому відіграє рослинна їжа, яка повинна становити не менше ніж 60 – 75 % від усього раціону харчування. Має значення і сезонність: у теплу пору року повинна переважати рослинна їжа, у холодний період організм переходить на жировий тип обміну речовин. Тоді жирові добавки стають ваговою потребою. І не забувайте про різноманітність у їжі!

**Поради на кожен день:**

1. Віддавайте перевагу чорному хлібу.
2. Не вживайте білий промисловий цукор, замінійте його нерафінованим «темним», а краще — медом.
3. Рафіновану сіль замініть на морську, обмежуйте її кількість.
4. Віддавайте перевагу олії. Обмежуйте вживання твердих рослинних і тваринних жирів. Намагайтеся взагалі менше вживати жирів. Краще вживати нерафіновану олію, особливо маслинову, вона має виражену позитивну дію на печінку.
5. Відмовтеся від смажених страв. Уникайте вживання консервованих фруктів та овочів.
6. Усі поживні речовини, потрібні для організму, забезпечуються внаслідок вживання різноманітних фруктів, найкраще — вживайте їх натще, вони добре регулюють травлення та підтримують у здоровому стані зуби і ясна.
7. Ніколи не переїдайте! Шлунок повинен наповнюватись їжею не більше ніж на 2/3.
8. Намагайтеся не пити воду під час їжі. Пийте воду не раніше, ніж через годину після їжі та за годину до трапези.
9. Один день на тиждень утримуйтеся від їжі, вживаючи тільки воду.
10. До супів, борщів можна додавати кропиву, кульбабу, подорожник, спориш. У соуси, приправи додавайте м'яту, гриби, чебрець, корінь гвоздики, кмин, черемшу, кропиву.
11. Для приготування напоїв (чаю, соків, відварів, квасу) рекомендуємо використовувати сік, бруньки та листя берези, коріння лопуха, кульбабу, цикорій, звіробій, чебрець, квіти липи, листя смородини та малини, плоди й квіти шипшини, пелюстки троянди, м'яту, корінь айру, квіти бузини чорної, листя і плоди лимоннику, плоди і ягоди (брусниці, журавлини, моршки, чорниці, горобини, обліпихи та ін.).

У середині минулого століття англійський лікар, який працював у Африці, помітив, що аборигени одного племені вирізняються серед інших довгою тривалістю життя. Він почав вивчати їхні звички і помітив особливість. Люди цього племені щодня додавали в їжу насіння рослини силіуму, яку ще називають білим подорожником. Після опублікування цих даних силіумом зацікавились американські вчені. Дослідження цієї рослини засвідчили, що оболонка її насіння містить у собі 45 % розчинної клітковини (у шкірці яблука 15 %).

Тривалий час на клітковину харчових продуктів не зважали ні дієтологи, ні пересічні споживачі. Раніше це було виправдано. Адже в натуральних продуктах вона містилась у достатній кількості. Однак останнім часом, коли в раціоні людини почали переважати рафіновані і оброблені продукти (біле борошно, шліфований рис тощо), цієї речовини стало дуже бракувати людському організму. А вона відіграє неабияку роль у нормалізації процесів життєдіяльності. Під час досліджень на лабораторних тваринах науковці не раз переконувались, що вживання клітковини у достатній кількості сприяє продовженню тривалості життя. Вона посилює перистальтику кишок, а отже, зміцнює його мускулатуру, сприяючи повноцінному очищенню. Крім того, клітковина, потрапляючи у товсту кишку, де частково засвоюється (у шлунку та тонких кишках вона не засвоюється зовсім), під дією місцевої мікрофлори утворює кислоти: оцтову, пропіленову і масляну.

Ці речовини необхідні для збільшення кількості молочних бактерій. Крім того, масляна кислота є важливим постачальником енергії для слизової оболонки товстої кишки, яка анатомічно розміщена вздовж периферії поблизу всіх внутрішніх органів і зігріває їх. Ще один важливий аспект — з рослинної клітковини у товстій кишці під дією корисних бактерій синтезується низка вітамінів групи В, амінокислот, ферментів та інших поживних речовин. Усі вони сприяють підвищенню імунітету, відіграють важливу роль у запобіганні онкозахворюванням та хворобам серцево-судинної системи. Пектини клітковини зв'язують жовчні кислоти, жири та холестерин, виводять їх з кишок, знижуючи таким чином вміст холестерину і тригліцеридів у крові. За допомогою пектинів виводяться з організму і різні токсичні речовини, солі важких металів і радіонукліди.

Якою ж є норма клітковини для людини на добу? Близько 25 – 30 г. Її можна забезпечити вживанням рослинної їжі. Адже найбільше клітковини міститься у продуктах рослинного походження. Вона може бути розчинна і нерозчинна. Так, згаданий силдум у своєму складі містить і розчинну (пектин), і нерозчинну (целюлози, лігніни) клітковину. Нерозчинна клітковина організмом не засвоюється, вона лише посилює перистальтику, розчинна (пектини) — частково засвоюється і адсорбує різні токсичні речовини та виводить їх.

Зазвичай у різних рослинах переважає кількість або тієї, або тієї. Нерозчинна клітковина міститься у цілих зернах жита, рису, в бобових, розчинна — в цілих зернах вівса, шкірці та м'якоті фруктів і овочів.

Особливо багаті на пектин айва, яблука, чорна смородина.

Серед овочів найбагатшою на клітковину є редька. Але її не варто вживати у великій кількості, зважаючи на специфічну гостроту цього овочу.

Зате моркву і капусту, які теж містять цю речовину у достатній кількості, можна вживати досхочу, та не забувати про міру, як і у всьому іншому.

З метою збагачення раціону клітковиною, вітамінами і мікроелементами можна додавати до страв (салатів, супів, напоїв) пшеничні, житні, ячмінні та інші висівки.

Радимо всім: якщо мрієте про довгі роки здорового життя, потурбуйтеся, щоб у вашому щоденному меню завжди були продукти, що містять клітковину.



Кажуть, що їжа повинна підтримувати не тільки тіло, а й душу і розум також. Що ж може бути спільного між духовністю і кулінарією? Дуже багато, адже в основі кулінарних традицій кожного народу закладено уявлення про фізичний стан, моральні та духовні якості нації. «Людина є те, що вона їсть» — сказав мудрець, і був цілком правий.

Кожен період життя суспільства характеризується певними кулінарними уподобаннями. Сучасний ритм і стиль життя відображується у таких «досягненнях» нашої кухні, як макдональдівські бургери різних мастей, хотдоги, диво-приправи, всілякі кубики тощо. Брак часу спровокував появу на світ таких «перлів», з яких за 5 хв можна приготувати і кашу, і борщ, і суп, і картоплю...

Диво-пакетик містить усе готове, тільки додайте окропу! Проте на зворотному боці мало хто помічає (чи не хоче помічати) малесенькі написи: є замінник, ароматизатор, консервант.

Диву даєшся, коли 3 – 5-річне дитя йде вулицею з якимось бургером і запиває його кока-колою, спрайтом чи іншим «витвором».

Досвідчені водії знають, що будь-який мазут із запчастин легко зняти, якщо залишити їх на ніч у кока-колі, а багато господарів з успіхом знімають накип у чайнику кип'ятінням у ньому спрайту з водою 1 : 2.

Що ж тоді відбувається у нашому організмі, не кажучи вже про дитячий, якому потрібне збалансоване вітамінно-мінеральне харчування?! Ви скажете, що нині такий час, що всі це роблять, і ми можемо. Але чому розумні люди, які освоюють глибини космосу і надра планети, зовсім байдужі до свого організму, до того мікрокосмосу, яким є кожен з нас?

Практично всі знають, що здоров'я людини залежить від неї самої, бо лише 10 % його можуть підтримати медики. До 50 % здоров'я залежить від того, як і чим ми харчуємося, якої якості продукти та в якому стані ми перебуваємо під час їжі.

Підібрати якісні продукти серед розмаїття вітрин можна, створити гарний настрій до трапези також реально, а як правильно підібрати продукти для кожного столу ми розглянемо докладніше.

У нашому організмі відбувається надзвичайно тонка технологія засвоєння їжі. Ще на початку минулого століття в лабораторії І. Павлова було проведено досліді з фізіології травлення. Результати цих дослідів показали, що органи травлення — це складний хімічний комбінат з різними відділами.

Кожен відділ обробляє їжу тільки йому властивими реактивами, має своє хімічне середовище і відділений від інших чутливими клапанами. На кожен вид їжі (хліб, м'ясо, молоко тощо) виділяються різні за кількістю і якістю травні соки.

Обробка і перетравлення кожного виду їжі також відбуваються у відповідному відділі органів травлення впродовж певного часу.

Змішування їжі заважає її ефективному поетапному перетравленню.

Найпростіший приклад — звичайна наша трапеза, під час якої ми «накидаємо» у тарілку (і відповідно у рот) все підряд, аби лише поїсти ситно, а при переважанні системи травлення в разі потреби є медикаменти (від болю в кишках, від коліту, від спазмів, від запору...).

Коли ж клапанна система органів травлення почне «здавати», виникатимуть проблеми не тільки з травленням, а й з усіма системами органів, бо в організмі все взаємопов'язано.

Мозок керує роботою нашого тіла завдяки крові та лімфі через складну систему електролітичних зв'язків. Якщо кров насичується токсинами та отрутами, зв'язки порушуються, контроль втрачається... І тоді армія лікарів приступає до роботи: обстеження, аналізи, аптеки, кабінети, хірургія...

## 5.19. ПОРАДИ ЩОДО РОЗДІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

З огляду на все це наприкінці 20-х років минулого століття, підсумувавши праці давніх і сучасних науковців, американський лікар-натуропат Герберт Шелтон з успіхом почав застосовувати на практиці нову методику — так зване *роздільне харчування*. Всі продукти харчування він розподілив на три групи:

- білки (розщеплюються переважно кислотними реактивами);
- вуглеводи (потребують переважно лужних реактивів);
- живі продукти, які несуть у собі і поживні речовини, і ферменти для їхнього розщеплення.

Роздільне харчування передбачає вживання білкової та вуглеводної їжі з мінімальним 2-годинним розривом у часі. Завдяки цій системі травлення відбувається з найменшими витратами природних травних реактивів — гормонів, ферментів, шлунково-кишкового соку.

Схема роздільного харчування досить проста і компромісна, при цьому забезпечується найбільш оптимальний режим травлення.

До білків належать: м'ясо, риба, яйця, гриби, бобові, квасоля, баклажани, горіхи (живі), насіння; живі продукти — це фрукти, зелень, сухофрукти, овочі (крім картоплі), гречка, вівсянка (у деяких схемах Брега), соки, ягоди, чай, кавуни, сухе вино; вуглеводи — це хліб, крупи, картопля, цукор (чай, компот, варення), мед.

Сумісними є білки і живі продукти, живі продукти і вуглеводи. Жири сумісні з усіма категоріями. Не можна змішувати білки і вуглеводи (у межах 1,5 – 2 год), оскільки вони спричинюють в організмі посилене виділення несумісних секретів, що, хоч і змусить організм працювати максимально, їжу цілком не переробить.

Дині рекомендують приймати окремо від іншої їжі з 2-годинною перервою, оскільки вони перешкоджають засвоєнню інших продуктів.

Молоко і молочні продукти, з огляду на екологічну ситуацію, стали дуже болючою темою. Протягом усього життя, незважаючи на перестороги деяких розумних людей, ми живимо і молоко, і молочні продукти.

Після народження немовля будь-якої тварини ссе молоко, а лікарі вирішили, що людині це не обов'язково. Спеціальні ферменти для перетравлення молока виробляються в дитини у перші сім днів життя.

Пізнє перше годування спричинює нестачу молока у матері, проблеми з травленням, дисбактеріоз та застої в кишках дитини, далі — терапія, паразити... У такої людини молоко перетравлюється лише частково. Його зали-

шки, проникаючи в кров, розносяться по органах, відкладаються в суглобах, між шарами м'язів, утворюють білкові відкладення і пухлини, склеюють шлаки в камені і готують ще безліч лих.

За вмістом неперетравлюваних білків у крові лікарі легко розпізнають, наскільки хитке здоров'я людини: два хрести (××) — хронічний хворий, три хрести (×××) — невиліковний інвалід. Якщо ж хрест один (×) — людина практично здорова. От яке лихо несе в собі молоко. Відмова від нього не просто оздоровить суспільство, а й значно вплине на всі аспекти його життя. З цієї самої причини не слід варити каші на молоці, а також, на жаль, треба відмовитись від усіх кулінарних виробів, що містять молоко чи молочні продукти. Хворим людям потрібно відмовитися від молока взагалі (окрім кисломолочного):

- по-перше, через те, що воно не перетравлюється людиною;
- по-друге, саме молоко сприяє утворенню слизу в організмі;
- по-третє, через молоко корів до нас в організм повертаються гербіциди і пестициди та ін. (таких елементів у молоці більш як 60).

То чи варто вживати молоко?!

### **Цінні поради щодо вживання будь-якої їжі**

Пийте за 15 – 20 хв до їжі, ні в якому разі не після.

Їжте лише тоді, коли зголоднієте.

Ретельно пережовуйте їжу, нічим не запиваючи.

Навчіться жувати повільно.

Пережовуйте тверду їжу доти, поки її можна буде «випити».

Не можна їсти при нерівноваженому емоційному стані.

Випивайте напої та їжу помірної температури.

Не споживайте незнайому і незвичайну їжу у великій кількості.

Їжа не повинна довго бути у шлунку.

Уникайте великої кількості рідкої їжі, бо вона поглинається без пережовування. Це призводить до хвороб, тому що їжа надходить у шлунок без слини (птіаліну).

Їжте більше часнику. У ньому — германій, який відновлює клапанну систему організму.

Щоранку випивайте склянку медової води або просто з'їдайте ложку меду — вона забезпечить вам добову оптимальну концентрацію іонів кальцію в крові, вкрай необхідну для нормального обміну речовин.

Харчуйтеся правильно — і ваш організм віддячить вам сторицею!



### **Список рекомендованої літератури до розділу V**

1. Белоус В.М., Железний В.П. Чай: история, бизнес, здоровье. — Одеса, 1995. — 68 с.
2. Білоцька В.Б., Карсекіна В.В. Домашня кулінарія. — К., 1982 (1993). — 143 с.
3. Ворд Мэри. 100 рецептов приготовления кофе / Пер. с англ. М.Ю. Лукьянова. — М., 1996. — 176 с.

4. *Ганич О.М.* Твое здоров'я в твоїх руках. — Ужгород, 1996. — 408 с.
5. *Гарбійчук М.М.* Пригорща здоров'я: Публіцистичне дослідження. — К., 2001. — 320 с.
6. *Губа Н.И.* Овощи и фрукты на вашем столе. — 4-е изд. — К., 1990. — 343 с.
7. *Джексон Адам.* Десять секретов здоровья: Современная притча о мудрости и здоровье, которая изменит вашу жизнь / Пер. с англ. С.Грабовецкого. — К., 2002. — 142 с.
8. *Доцяк В.С.* Українська кухня: Технологія приготування страв. — К., 1995. — 550 с.
9. *Зубар Н.М.* Фізіологія харчування. Практикум: Навч. посібник. — К., 2001. — 257 с.
10. *Ильина С.И.* Здоровье на вашем столе. — 2-е изд., перераб. и доп. — К., 2000. — 350 с.
11. *Карсекін В.В., Калакура М.М.* Рациональное харчування в сім'ї. — К., 1986. — 272 с.
12. *Карсекіна В.В., Скрипка Л.М.* Страви української кухні. — К., 1993. — 238 с.
13. *Кожевников В.П.* Проблемы здорового харчування: Власний досвід на тлі українських традицій. — К., 2003. — 32 с.
14. *Коршунова Г.Ф.* Нетрадиційне харчування: Навч. посібник. — Донецьк, 2002. — 135 с.
15. *Мамчур Ф.І.* Овочі і фрукти в нашому харчуванні. — Ужгород, 1988. — 203 с.
16. *Массо С.О.* Салати та освіжаючі напої. — 2-е вид. — К., 1977. — 109 с.
17. *На праздничном столе: Меню, рецепты, сервировка, этикет / Сост. В.А.Круковский.* — К., 2003. — 416 с.
18. *Нагірна І.О., Новикова К.П.* Вітаміни і мікроелементи у харчуванні людини. — К., 1975. — 24 с.
19. *Нестерук М.М.* Искусство гостеприимства. — М., 2001. — 32 с.
20. *Олійник О.М.* Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування: Підручник. — Л., 1998. — 122 с.
21. *Орлова Ж.И.* Все об овощах. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 1986. — 222 с.
22. *Орлова Н.Я.* Фізіологія та біохімія харчування: Підручник. — К., 2001. — 248 с.
23. *Репресас Х.* 7 жизненных путей к здоровью, благополучию и долголетию / Пер. с англ. В.В. Грузина. — К., 2002. — 270 с.
24. *Семенюк А.Б.* Культура харчування. — Л., 2001. — 47 с.
25. *Смоляр В.І.* Фізіологія та гігієна харчування. — К., 2000. — 334 с.
26. *Фарафонов М.Г.* Основы рационального питания: Учебн. пособие. — Екатеринбург, 2000. — 121 с.
27. *Циганенко В.О., Солових З.Х.* Страви із фруктів та овочів. — К., 1990. — 223 с.
28. *Чем питались наши предки: Лечебное питание / Сост. Г.П. Мартынова.* — Донецк, 1998. — 314 с.
29. *Шумило Г.І.* Технологія приготування їжі: Навч. посібник. — К., 2003. — 506 с.
30. *Щупак Н.Б., Дунаєвський Г.А.* Харчування і здоров'я людини. — К., 1976. — 135 с.



## Розділ VI

# ПСИХОЛОГІЯ І ПСИХОГІГІЄНА СПІЛКУВАННЯ



### 6.1. ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ І РОЗУМІННЯ ЛЮДИНИ ЛЮДИНОЮ

спілкування — це не просто обмін інформацією, воно передбачає взаємну активність партнерів. Успішність спілкування залежить від рівня соціальної чуттєвості до людей, психологічної пильності та емоційної чутливості. У разі нерозвиненості однієї з цих складових спілкування може стати нерезультативним чи взагалі не відбутися.

Пізнання і взаємовплив людей — обов'язковий елемент усілякої спільної діяльності, незалежно від того, що є її метою (досягнення матеріального результату, виховання тощо). Від того, як люди відображують та інтерпретують зовнішність і поведінку, багато в чому залежить характер їх взаємодії і діяльності та результати, яких вони досягають.

Людина виступає щодо партнерів по спілкуванню не тільки як об'єкт і суб'єкт впливу, а й одночасно як суб'єкт пізнання. Основними процесами, завдяки яким вона сприймає та переробляє інформацію, що надходить від іншої людини, є сприймання, мислення та уявлення.

Цілісний образ людини виникає поступово і пов'язано це з просторово-часовими умовами, у яких відображується об'єкт. Наприклад, люди з нормальним зором в умовах доброї видимості виділяють людину з оточення на відстані двох кілометрів. На відстані одного кілометра видно загальний контур, 700 м — сприймаються рухи рук та ніг, 300 м — голова, овал обличчя, колір одягу, 60 м — очі, ніс, пальці. В умовах поганої видимості показники сприймання людини на відстані гірші.

Колір елементів верхньої половини фігури визначається раніше, ніж нижньої. Велике значення має ракурс (збоку, зверху), у якому сприймається людина.

При сприйманні обличчя напрямок розглядання — зверху вниз, від волосся до губ, тобто верх голови є точкою початку сприймання обличчя.

При описанні зовнішності людини елементи її розподіляються нерівномірно. Так, якщо за 100 % прийняти загальну кількість елементів зовнішності, то відображення фізичних рис (зріст, статура, волосся тощо) становить 82 %, виразні рухи (міміка, жестикуляція) — 14, оформлення зовнішності — 4 %.

Окрім власне психофізіологічних чинників, на сприймання та розуміння людини людиною впливають вікові, статеві, професійні та інші ознаки. Так, з віком при словесному відтворенні зовнішності збільшується кількість елементів виразних рухів, проте зменшується кількість елементів оформлення зовнішності. Найбільш точно оцінюється вік однолітків, гірше — молодших, найгірше — старших за віком, педагоги насамперед описують одяг, потім мову, міміку, манеру поводитися, художники — відповідно обличчя, зріст, міміку. Чоловіки та жінки приблизно однаково ідентифікують очі людини, але жінки точніше визначають пропорції обличчя, рот, ніс, чоловіки — брови, овал обличчя, вуха, підборіддя.

Певні закономірності виявляються при сприйманні та розумінні психічних станів, зокрема емоційних. Так, найбільш точно ідентифікуються подив, відраз, гірше — горе, гнів, позитивні емоції.

Проте найбільшою мірою сприймання та розуміння іншої людини залежить від чинників, що мають соціально-психологічну природу. Виділяють такі механізми:

**Фізіогномічна редукція** — судження про внутрішні, психологічні особливості на основі зовнішнього вигляду (виразу обличчя, статури, ходи, постави тощо).

У кожній національній культурі існує безліч фізіогномічних уявлень та прикмет. Добре відомо, що означає, наприклад, тверде підборіддя, високе чоло, вузькі губи. Існує фіксований набір ознак і щодо інших частин обличчя (очей, брів, вух). Установлена (О. Бодальов) наявність таких стереотипів сприймання: люди з квадратним підборіддям мають сильну волю, з високим чолом — розумні, з жорстким волоссям — непокірного характеру, повні люди — добродушні, люди низького зросту характеризуються властолюбством, енергією, бажанням командувати, гарні люди — нерозумні й самолюбиві, тонкі губи — ознака потайливості, постійно напіввідкритий рот — невеликого розуму.

Наскільки такі уявлення справедливі? Фізіогномісти часом дають дуже точну характеристику людині, яку вони короткочасно спостерігають. Але є й інший погляд — не можна жорстко пов'язувати окрему деталь зовнішності з характером, це обов'язково призведе до помилки. Істина полягає в тому, що зовнішність віддзеркалює деякі внутрішні особливості, і в цьому немає нічого ненаукового чи ідеалістичного (будова скелетно-м'язової системи визначає конституцію, яка і впливає на манеру поведінки і характер). Механізм фізіогномічної редукції може бути корисним, якщо не вимагати від нього надто багато — абсолютної точності та надійності.

Звідки беруться фізіогномічні уявлення? Вони не набуваються у процесі накопичення особистого досвіду (наприклад, ми не виміряємо висоту чола та не зіставляємо її з інтелектом), а дістаємо вже готовими із соціального оточення. Це не наше особисте надбання, а продукт колективної творчості. Під-

твердженням цього є той факт, що фізіогномічні уявлення в різних культурах значною мірою відрізняються. Наприклад, у в'єтнамській культурі великий рот корелює з високим інтелектом, причому це стосується лише чоловіків. Слід враховувати, що «ключі» однієї культури можуть бути непридатними для іншої. Цим пояснюється недиференційованість сприймання й запам'ятовування людей іншої расової належності: зовнішність їх здається нам дуже подібною, аж до ілюзії повної ідентичності.

Чи придатний механізм фізіогномічної редукції для спілкування? Однозначної відповіді на це запитання немає. Він дуже простий і зручний, але призводить до непорозуміння, якщо неправильно застосовується і не доповнюється іншими, більш складними та точними ознаками.

**Соціальна категоризація та порівняння** — це розподіл людей за певними категоріями, тобто визначення їх соціального статусу та порівняння зі своїм статусом. Така процедура може бути досить простою (наприклад, «старий — молодий», «бідний — багатий») або ж складною (наприклад, «розумний — дурний», «порядний — непорядний»). Вона дуже важлива, бо людина з невизначеним соціальним статусом зазнає труднощів у спілкуванні, відчуває самотність. Ідентифікуючи себе з певною соціальною групою, особистість сприймає її права, обов'язки, привілеї. Виникає відчуття «Ми» (моя група) на відміну від «Вони» (їх група), до того ж у міжгруповому спілкуванні «Ми» частіше переоцінюється, а «Вони» — недооцінюється.

Із зазначеного можна зробити висновок: наше розуміння людей завжди певною мірою неточне та упереджене, бо якщо «Ми» не дає хоча б маленької переваги, то потерпає самооцінка. Ця тенденція виявляється як в оцінках, уявленнях, судженнях, так і в зовнішній поведінці, причому вона посилюється в умовах змагання, особливо з невизначеними критеріями. При оцінці результатів більш упередженими виявляються ті, що програють чи мають нижчий статус. В умовах соціальної несправедливості різко зменшується вірогідність неупереджених оцінок, терпимості та взаєморозуміння між людьми, що належать до різних груп, причому психологічно найбільше потерпають ті, що не мають ніяких благ та привілеїв.

**Стереотипізація** — розуміння іншої людини віднесенням її до певної соціальної групи та автоматичним перенесенням на неї типових для певної групи характеристик. Цей термін запропоновано (О. Ліпман) для визначення штампів та кліше («фіксованих картинок у голові») в людському спілкуванні.

Існує багато визначень стереотипів. Найбільш коротке з них — «усі вони такі». До того ж не важливо, хто це конкретно та які вони насправді: усі професори неухажні, усі англійці — стримані, усі жінки — непостійні або легковажні. Приклади можна продовжувати. Характерно, що при цьому всі знають — насправді це не так, об'єднувати всіх одним штампом — велике спрощення і огрублення дійсності. Однак стереотипи все ж існують, бо вони виконують свою функцію — просто й швидко категоризувати людину.

Грубість, схематизм, ворожість по суті своїй не притаманні стереотипізації, а виникають як наслідок соціальних умов. Стереотипи необхідні для психологічної регуляції міжособистісної взаємодії, без них людина «потонула» б у хаосі інформації, що надходить. Необхідно боротися не з стереотипами як такими, а лише з найбільш хибними та небезпечними з них. Дестере-

отипізація потрібна у міжетнічних, міжнаціональних, а також міжгрупових стосунках, бо багато психологічних труднощів виникає саме в цих сферах і вони призводять до тяжких наслідків.

Такі механізми розуміння людини людиною діють в умовах міжгрупового спілкування. При міжособистісному — взаєморозуміння реалізується за рахунок інших механізмів, провідними серед яких є:

**Атрибуція** (від лат. *attributio* — приписування) — розуміння іншої людини приписуванням їй тих чи інших причин поведінки з позицій власного життєвого досвіду та здорового глузду. Як працює атрибутивний механізм?

Назвемо деякі види інформації:

➤ знання про людину, поведінку якої ми хочемо пояснити;

➤ знання ситуації, в якій вона вчинила певну дію, поводи́ла себе певним чином, власний досвід соціальної поведінки та соціальних контактів. Коли достатньо знають про людину і обставини, в яких вона опинилася, атрибуція («приписування») зводиться до мінімуму, а пояснення її поведінки буде більш точним. Коли ж мало або нічого не знають про людину та зовнішні обставини, то використовують власні, нехай і обмежені, знання, досвід і, фантазуючи, можуть пояснити що завгодно і без жодних труднощів. Людина з легкістю пояснює собі та іншим, чому одні одружуються, а інші — розлучаються, чому один вступає до інституту, а другий іде працювати, чому так, а не інакше поводяться американці, японці, навіть аборигени в басейні річки Амазонки. Суб'єктивних труднощів це не зумовлює. Необхідно враховувати, що чим менша частка об'єктивної інформації, тим істотніші помилки. В історії є безліч прикладів, коли мандрівники в чужих краях отримували від своїх дій результат, протилежний очікуваному, користуючись атрибутивними механізмами. Головна їх функція — зняти чи зменшити невизначеність у спілкуванні, але не варто при цьому бути надто впевненим у безпомилковості своїх суджень.

**Децентрація** — це психологічна здатність відкинути власний досвід, відійти від свого «Я» і наблизитись до «Я» іншої людини. Вона необхідна у тих випадках, коли об'єктивної інформації достатньо і немає принципової потреби апелювати до суб'єктивного досвіду. Децентрація і атрибуція певним чином протилежні за характером, у першому випадку ми ніби відмовляємося від власної позиції, наближаємося до позиції партнера, дивимося на світ його очима, у другому — навпаки.

Людей зі зниженою здатністю до децентрації називають егоцентриками (від «Его» — «Я»), увесь світ існує ніби тільки заради них, а вони знаходяться в його центрі. Чому це стає можливим? Причини тут можуть бути різними, але найімовірніше — психологічні. Авторитарність виховання, офіційні стосунки між старшими та молодшими (у тому числі між батьками та дітьми), пригнічення нестандартних підходів і поглядів призводять до стандартизації особистості та невміння розуміти іншу, не схожу на нас людину. Тільки моя думка і моя поведінка — справедлива, усі інші — хибні. Від егоцентриків страждає не тільки оточення, а й вони самі, їх чекають самотність, нерозуміння.

**Емпатія** — розуміння іншої людини без слів, на чуттєвому рівні, завдяки проникненню в її внутрішній світ. Людину не можна повністю зрозуміти тільки на рівні раціонального, бо й вона сама не завжди себе розуміє. Багато



чого взагалі не можна пояснити словами, але кожен несе в собі безліч невербальної інформації, яка може бути більш промовиста й важлива, ніж словесна, але потребує високої емпатійності. Висока емпатійність — перевага сучасної людини, вона немовби додатковий зір та слух, низька — бездушність, байдужість, холодність. Така людина не може відгукнутися на почуття іншої, порадіти з чужої радості чи опечалитися чужим смутком. Вона припускається помилок у стосунках з іншими, бо цілковито довіряється тільки собі, а цього недостатньо. Виходячи тільки з власних, актуальних для себе станів, вона не бере до уваги спонування та емоційні стани партнера.

Чому людям часто бракує емпатійності? Відповідь приблизно така сама, як у попередньому випадку. Сучасне суспільство більшою мірою сприяє формуванню раціонального, розсудливого, придушуючи все безпосереднє, емоційне. Це починається майже з перших днів життя: у сім'ї діти недоотримують материнського тепла й ніжності, у школі всі прояви емоційності та оригінальності вважаються недоцільними. Для суспільства в цілому характерне пригнічення спонтанного, імпульсивного, щирого, у повазі люди, які керуються у своїй поведінці рефлексією (розумом, словом, логічними зв'язками).

**Особистісна ідентифікація** — розуміння іншої людини ототожненням себе з нею. Механізм цей починає працювати досить рано, і перший об'єкт, з яким ідентифікує себе дитина, — батьки. Особистісна ідентифікація дуже важлива для нормального психічного розвитку людини на всіх вікових етапах, але особливо — у підлітковому та юнацькому віці (з однолітками, літературними героями тощо). Те пригнічення (наприклад, «не бери прикладу з поганого героя» або «ти повинен брати приклад з ...») негативно позначається на психічному розвитку. Можливість ідентифікації немовби відкриває двері у світ людей і емоційних людських контактів, інакше можна залишитися «по той бік дверей» — зі своєю самотністю та егоцентризмом.

Існує два типи сприймання та розуміння людини людиною: міжгрупові і міжособистісні. Вони можуть доповнювати і взаємозамінювати один одного, але між ними є і принципова відмінність. Міжособистісні механізми більш тонкі, гнучкі, індивідуальні, в еволюційному розумінні це більш пізні утворення. Свобода в «користуванні» ними досягається копіткою внутрішньою роботою, часом — болісними пошуками. Міжгрупові механізми консервативні та стійкі, вони співвідносяться з етнічними цінностями суспільства, визначаються соціальним та культурним контекстом, їх освоєння — процес пасивний, автоматичний.

На процеси соціального сприймання впливають такі психологічні чинники:

➤ «ефект ореолу» — вплив загального враження про людину на сприйняття і оцінку окремих властивостей її особистості. Якщо загальне враження про людину сприятливе, то її позитивні якості переоцінюються, а негативні — не помічаються або ж виправдовуються. І навпаки, якщо загальне враження про людину негативне, то навіть позитивні вчинки трактуються упереджено;

➤ «ефект первісності» — при оцінці незнайомця домінує перше враження, усі інші отримані відомості накладаються на цю інформацію;

➤ «ефект поблажливості» — надлишок позитивного ставлення при сприйманні іншої людини спостерігається у тих випадках, коли суб'єкт діс-

тає значну емоційну підтримку з боку оточення (наприклад, захоплення «зіркою» естради чи кіно);

► «бар'єри темпераменту та характеру» — виникають при взаємодії людей з різними типами нервової системи чи різними характерами. Людина з високою реактивністю починає діалог без думки про можливу сварку, але раптом, у відповідь на досить нейтральні слова, бурхливо обурюється і припиняє розмову, її партнер не розуміє такої реакції, ображається і в подальшому уникає контактів. Такі самі наслідки можливі в разі неврахування особливостей характеру;

► «бар'єр поганого настрою» — виявляється у небажанні людини спілкуватися або ж в індукції свого настрою на оточення. Не випадково вважають, що вихована людина не повинна показувати стороннім свої негативні переживання. Це не тільки знижує працездатність, а й відштовхує інших, формує про такого співрозмовника стійке негативне враження;

► «бар'єр негативних емоцій» — породжується переживаннями гніву, страху, презирства, відрази тощо, це завжди результат нереалізованих актуальних потреб, який заважає правильно сприймати та оцінювати ситуацію та її учасників.

Значний вплив на розуміння іншої людини чинить самооцінка суб'єкта, що сприймає. Кожна людина співвідносить інформацію про оточуючих з уявленнями про саму себе, однак підсвідомо прагне зберегти існуючу думку про себе. Якщо ж ця думка може бути спростована, виникає стан тривожності і сприймання змінюється таким чином, щоб загрозові сигнали не надходили. Такі підсвідомі процеси дістали назву «перцептивного захисту». Якщо ставлення до людини у групі не відповідає її завищеній самооцінці, вона починає неадекватно сприймати оточення, а справедливу критику вважає наклепом.

Тому сприймання й розуміння іншої людини — дуже складний процес взаємодії як особистості людини, що сприймає, так і особистості людини об'єкта сприймання. При цьому потрібно пам'ятати, що, незважаючи на певні особливості, сприймання і розуміння фізичного вигляду, психічних станів, мімічних проявів, — це завжди цілісний, синтетичний акт, що залежить від життєвого досвіду, структури особистості і специфіки ситуації.



### Запитання і завдання

---

---

1. Від чого залежить успішність спілкування людей? 2. Назвіть основні процеси, завдяки яким людина сприймає та переробляє інформацію. 3. Як розподіляються елементи людини при описанні її зовнішності? 4. Які чинники впливають на сприймання та розуміння людини людиною? 5. Опишіть поняття «фізіогномічна редукція». 6. Дайте визначення поняттям «стереотипізація» та «дестереотипізація». 7. Як ви розумієте поняття «атрибуція» та «децентрація»? 8. Які види інформації розрізняють? 9. Хто такі «егоцентрики»? 10. Як ви розумієте поняття «емпатія»? Чому сучасним людям бракує емпатійності? 11. Дайте визначення поняттю «особиста ідентифікація». 12. Які існують типи сприймання та розуміння людини людиною? 13. Які психологічні чинники впливають на процеси соціального сприймання? 14. Дайте визначення поняттю «перцептивний захист».

## 6.2. АНАТОМІЯ ДІАЛОГУ

Взаємодія між людьми відбувається ефективно тоді, коли їх поведінка відповідає прийнятним зразкам, тим ролям, які обрали співрозмовники.

Соціальна роль — нормативно ухвалений зразок поведінки, якої очікують від кожного, хто займає ту чи іншу соціальну позицію. Вона сприймається як специфічна або професійна поведінка — педагог, агроном, лікар; за віком — дитина, дорослий.

Кожна людина виконує в житті кілька ролей: у сім'ї — мати / батько або сестра / брат, на роботі — керівник, у колі друзів — подруга / товариш тощо. Взаємодія людей, які виконують кілька ролей, регулюється рольовими очікуваннями людини. Рольові очікування — це сподівання на таку поведінку іншої людини, яка відповідає її рольовому статусу.

Поведінку людей із взаємним очікуванням кваліфікують як *тактовну*: це важлива умова успіху в спілкуванні. *Нетактовність* — це деструкція рольових очікувань у процесі спілкування, яка порушує ефективну взаємодію учасників спілкування і може призводити до конфліктних ситуацій.

Обмінюючись інформацією, установлюючи комунікативні зв'язки, взаємодіючи між собою і здійснюючи багатогранні впливи на партнерів по спілкуванню, люди безпосередньо сприймають одне одного і мають можливість пізнавати фізичні, психологічні та індивідуальні особливості, притаманні кожному із співрозмовників.

У процесі історичного розвитку виникли дві форми мовлення — зовнішня та внутрішня, причому перша включає в себе усну (діалог та монолог) та письмову.

Діалог — безпосереднє спілкування двох та більше суб'єктів. Для нього характерні:

- ▶ згорнутість мови — деякі її елементи лише припускаються, але не вимовляються уголос завдяки знанню ситуації співрозмовником, тому розмова може бути малозрозумілою для стороннього слухача;
- ▶ довільність — висловлювання можуть бути реакцією на репліку партнера, зміст якої «нав'язаний» попередніми словами;
- ▶ слабка організованість — бесіда розвивається не за планом, вільно, залежить від ситуації.

Монолог — говорить одна людина, інші слухають та сприймають. Така мова організована, структурована, розгорнута, окремі фрази завершені, мають пояснювальний характер.

**Рівні спілкування.** Розрізняють такі рівні спілкування:

- ▶ конвенційний рівень — потребує від партнерів високої культури спілкування. Уміння «тримати» діалог на цьому рівні або «приводити» його до такого рівня можна порівняти зі складним мистецтвом, для оволодіння яким деяким людям доводиться роками працювати над собою. Конвенційний рівень спілкування вважається оптимальним для вирішення особистих і міжособистісних проблем у людських контактах;
- ▶ примітивний рівень — загальна характеристика адресанта, який опускається до примітивного рівня в контакті, така: *для нього співрозмовник не партнер, а предмет, який потрібний або той, що заважає*. Якщо потрібний, то ним слід оволодіти; якщо той, що заважає, то його треба відштовхнути;

► маніпулятивний рівень — цей рівень спілкування займає проміжне положення між примітивним і конвенційним. Людина, яка вибирає партнерство на цьому рівні, за своїм підходом до іншої людини, близька до примітивного учасника діалогу, але за виконавськими можливостями наближається до конвенційного рівня спілкування. Для такої людини «маніпулятора» стратегія така: для неї партнер — суперник у грі, яку неодмінно потрібно виграти;

► стандартизований рівень — як і маніпулятивний рівень займає проміжне положення між примітивним і конвенційним: він «не дотягує» до конвенційного з причини, що дійсною рольовою взаємодією при ньому не відбувається. Сама назва рівня свідчить, що спілкування в такому разі ґрунтується на деяких стандартах, а не на взаємному сприйманні партнерами актуальних ролей одне одного і поступовому розгортанні кожним із них свого «рольового віяла». Існує інша назва цієї форми спілкування — «контакт масок». Фаза *спрямованості на партнера* тут незадовільна у зв'язку з тим, що справжнього бажання контакту або справжньої готовності до спілкування не відмічається з багатьох причин. У будь-якому випадку неприхильність до спілкування вступає у суперечність з діючими нормами людського буття, що змушують контактувати. Спілкуватися треба, але немає бажання, і людина надягає маску;

► ігровий рівень — цей рівень спілкування знаходиться «над» конвенційним, тобто, володіючи повнотою і людяністю останнього, переважає його тонкощами змісту і багатством відтінків. Володіння ігровим рівнем контакту потребує немало артистизму, духовної вишуканості. У цьому можливо й полягає древня загадка того, що називають чарівністю людини;

► діловий рівень — цей рівень спілкування перебуває теж «над» конвенційним. Реальні ділові контакти можуть відбуватися як на офіційному, так і на маніпулятивному або стандартизованому рівні. Якщо спілкування на ігровому рівні більш святкове, то на діловому — воно набагато буденніше, проте глибше і серйозніше;

► духовний рівень — вищий рівень людського спілкування. Партнер по спілкуванню сприймається як носій духовного начала, і це начало пробуджує побожні почуття. Духовне спілкування поєднує в собі риси ігрового і ділового — живий інтерес до особистості партнера, взаємне спонукання до спонтанності, спільний пошук істини, шляхетне прагнення до одноставності та згоди. Духовність забезпечується не відбором тем, а глибиною «діалогічного взаємопроникнення» людей.

Ознакою живого, реального діалогу є те, що він майже завжди відбувається на одному рівні або переходить з одного рівня на інший. Спілкуючись з партнером будь-якого рівня, його можна «звести» до більш тонкого і людяного контакту. Життєвий досвід мимохіть учить людину «надягати» маски, шліфувати свої особистісні якості, шукати нові підходи у спілкуванні з іншими людьми. Спілкування розгортається на кількох рівнях одночасно (один рівень відвертий, інші приховані) подібно до того, як у хорovій партитурі партії «рухаються» кожна за своїм нотним станом; часом прихований рівень спілкування («побічний голос») стає явним і виходить наперед, віддаючи навіть єдине на певний час; але пізніше явним виявляється інший, а

решта згасають, перериваються або зовсім зникають. Ця «поліфонічність» реального контакту характерна не тільки для витончених співрозмовників-віртуозів, а й для випадкових перехожих. Культура спілкування полягає не в тому, щоб вести діалог з постійною осторогою, а в тому, щоб на будь-якому рівні, який виникає в реальній розмові, в обох співрозмовників зберігалась можливість піднятися на конвенційний і вищі рівні — аж до духовного.



### Запитання і завдання

1. Дайте визначення поняттю «соціальна роль». 2. Що ви розумієте під поняттям «рольові очікування»? 3. Наведіть приклади тактовної та нетактовної поведінки людей. 4. Охарактеризуйте діалог та монолог. 5. Які рівні спілкування ви знаєте? 6. Що ви розумієте під «поліфонічністю» реального діалогу?

## 6.3. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СПІЛКУВАННЯ

**Причини конфліктів.** У суспільстві панує переконання, що конфлікти є чимось злим, небажаним, що їх належить уникати і що «справжні колеги, друзі та закохані не сваряться». Натомість у житті навіть найближчі люди не можуть уникнути непорозумінь, адже вони мають різні потреби, вподобання, погляди на життя. Питання в тому, як розпізнавати причини конфліктів або їх «жало» та як вирішувати їх. Дії людей у конфліктній ситуації можуть спровокувати розрив добрих стосунків, але можуть і сприяти позитивним змінам, поліпшити взаєморозуміння. Часто конфлікт вважають причиною розлучень, психічних розладів, соціальної напруги і насильства. Проте до таких наслідків призводить не сам конфлікт, а невміння конструктивно його вирішити. Навчившись вдало залагоджувати конфліктні ситуації, можна посилити віру в себе та виробити готовність ризикувати на поліпшення взаємин, а також уміння давати собі раду з труднощами і стресами. Такий досвід сприяє розвитку особистості.

Конфлікт — це психічний стан, зумовлений суперечностями вирішення проблем, що виникають між людьми з тих чи інших питань соціального чи особистого життя. Стан конфлікту характеризується гострими негативними емоційними переживаннями його учасників. Конфлікт, що виявляється у свідомості окремо взятої людини, є внутрішньоособистісним. Конфлікти існують у міжособистісних взаємодіях і на рівні групових відносин.

Конфлікт усередині особистості виникає тоді, коли стикаються однакові за силою і значенням, але протилежно спрямовані мотиви, потреби, інтереси, потяги в тієї самої людини (наприклад, необхідність додержання слова і неможливість зробити це через перешкоди, подолати які людина не в змозі).

Конфлікт між особистостями зумовлюється ситуацією, за якої члени групи прагнуть кожен до несумісної мети або керуються несумісними цінностями чи нормами, намагаючись їх реалізувати в спільній діяльності.

Конфлікт виникає за умови розподілу функціональних обов'язків між членами групи або під час обговорення шляхів досягнення спільної мети діяльності.

Міжгруповий конфлікт має місце там, де гострі суперечності виявляються у відносинах між окремими соціальними групами, кожна з яких керується власною метою, до того ж своїми практичними діями перешкоджають успіху діяльності одна одній. До такого конфлікту може призвести шпигунство, суперництво в боротьбі за зони впливу тощо.

Суперечності в людських взаєминах не завжди призводять до конфлікту: чимала частина з них долається завдяки домовленості, знаходженню консенсусу.

У групах, які вже сформувалися і члени яких мають достатній досвід спільного співжиття, суперечності виникають не так часто, як у новостворених. Це пов'язано з тим, що завдяки взаємному пізнанню і обопільній адаптації досягається такий рівень сумісності членів, коли небезпека розвитку конфлікту зводиться до мінімуму. У групах, що перебувають на стадії становлення і розвитку, суперечності нерідко завершуються конфліктами. Їхньою причиною можуть бути психофізіологічна і соціально-психологічна несумісність її членів, важкий характер, завищена самооцінка тощо.

В особистих відносинах, що виникають із приязні і ґрунтуються на спільності життєвих інтересів, несумісність рідко буває причиною конфліктів.

Коли з якихось причин тенденції несумісності починають виявлятися у відносинах, то взаємини між людьми припиняються.

**Типові види конфліктів і шляхи їх вирішення.** Конфлікти між людьми виникають з різних причин: через недостатність інформації, невизначеність, малу комунікабельність, скутість страхом вибору та ін. Спершу треба виявити приховані причини та джерела конфлікту, а тоді відповідно відреагувати. Наприклад, якщо конфлікт став наслідком *недостатнього спілкування* чи повної його відсутності, дії мають бути спрямовані на те, щоб налагодити спілкування.

Якщо конфлікт пов'язаний з *відмінностями в життєвих планах* (скажімо, дівчина планує народити дитину через три роки після одруження, а хлопець хоче дитину відразу ж після весілля), треба провести переговори і знайти компромісне рішення.

У випадку, коли в конфлікті беруть участь важкі (з точки зору спілкування) люди — *грубіяни, скаржники, інтригани*, які нанівець зводять усі намагання налагодити стосунки, — слід реагувати на їхні дії, обираючи відповідну оборонну стратегію. Якщо ж на заваді стають *власні страхи і нерішучість*, слід якомога швидше подолати ці перешкоди.

У процесі обдумування причини конфлікту і пошуку альтернативних варіантів його вирішення, виробляється конструктивний підхід до проблеми. *Аналізуючи конфлікт, людина виявляє, на що їй належить звернути увагу в самій собі*: які риси характеру має змінити на краще, які бар'єри стоять перед нею, як їх можна подолати.

Часто джерелом конфлікту є *роздратування і недовіра*. Роздратування можуть виникати у взаєминах з будь-якою людиною. Найчастіше причиною невдоволення бувають образи — уявні образи чи нові образи як відгомін за давних. Відкрито демонструючи своє роздратування, можна спровокувати ще більші образи, які закінчаться скандалом і повним розривом стосунків.

Іноколи непорозуміння починаються з розмов за спиною один в одного. Кожний учасник конфлікту вбачає в діях протилежної сторони підступні за-

думи і вважає кожну нову дію ворожою атакою. Щоб розв'язати таку конфліктну ситуацію, слід «трішки випустити пару»: нехай роздратування тільки частково вихлюпнеться назовні. Натомість, якщо дозволити вийти всьому накопиченому гніву, можна все зруйнувати. Якщо нема кому вказати на слухний момент, коли варто зупинитися у виявленні своїх емоцій, то слід зробити це самостійно. Людина наказує собі: «Тут треба зупинитися. Я маю загасити свій гнів. Зараз не потрібно згадувати минуле».

**Рольові ігри в групі.** Існує низка рольових ігор, мета яких полягає в тому, щоб розкрити та розпізнати можливості людини: темперамент, характер, знання психології інших людей. Наприклад, кілька людей беруться за руки і утворюють таким чином коло. Особа, яка залишалася поза колом, повинна проникнути в його середину. Те, яким способом вона досягає цього, дає можливість розпізнати її справжній характер, її якості. Одні пробиваються всередину силоміць, інші починають умовляти учасників гри пропустити їх або вдаються до різних хитрощів (наприклад, щоб розімкнути коло, лоскочуть одного з учасників гри тощо).

Інший спосіб полягає в тому, що члени групи спостерігають мову без слів одне одного, тобто сигнали, які подаються різними частинами тіла, і намагаються зрозуміти, що та чи інша особа хоче сказати своєю ходою, позою, своїми жестами. Потім спостереження й висновки обговорюються, і в такий спосіб присутні збагачують свої знання про людську особистість.

Іншим разом один із членів групи відходить. Повернувшись, він повинен виразити мімікою, жестами певну думку або почуття, наприклад, щастя, смуток, екстаз тощо. Ця гра дає подвійну користь: людина, яка намагається виразити певні думки або почуття, краще пізнає себе, свої жести й міміку, а група теж учиться читати їх, потім обговорює.

Психологи дослідили жестикуляцію людей під час звичайної розмови. Прокручуючи в уповільненому темпі кінострічку, вони встановили, що той, хто закінчив говорити і чекає відповіді, робить рух головою. Цей рух є ніби сигналом для іншого, щоб той відповідав. Те саме можна сказати і про підвищення голосу в запитанні. Рух голови наприкінці висловлювання супроводиться рухом руки і повік. Натомість, якщо промовець збирається говорити далі, його голос залишається на тій самій висоті, голова не рухається і очі не змінюють свого положення.

Жести і міміка виражають почуття. Через те, наприклад, жести й рухи кіноакторів, які грають шпигунів або жорстоких злочинців, дуже економні і скупі. М'язи на їхніх обличчях залишаються нерухомими навіть під час смертельної небезпеки, бо це свідчить про чоловіків із залізними нервами, що не знають ні співчуття, ні жалю. Натомість звичайні чоловіки й жінки поглядають то вгору, то вниз, то ліворуч, то праворуч, зводять брови, торкаються рукою обличчя, кусають губи тощо.

Людина, яка розуміє мову тіла свого партнера, стежить за його рухами й жестами. Вона має перевагу над іншими людьми, які нездатні сприймати ці деталі. Розуміння мови тіла допомагає у спілкуванні з людьми.

Практична порада. Слухаючи розмову двох осіб, намагайтеся протягом якогось часу більше стежити за мовою без слів, а не за самою розмовою.

Ви побачите, наприклад, що в більш широкому товаристві двоє людей посідали одне біля одного на дивані і своєю мовою без слів утворили замкнену

групу. Погляди обох крайніх звернуті до середини, член групи з лівого боку закинув ліву ногу на праву, а член групи, що сидить на протилежному кінці, — праву на ліву, утворивши таким чином ніби бар'єр, щоб ніхто не міг проникнути до їхньої групи.

Психологи вважають, що дуже багато можна дізнатися, спостерігаючи, як один член групи наслідує жести й пози іншого з цієї ж таки групи. Якщо, наприклад, один з членів подружжя зазнає нападів у товаристві (захищаючи свою точку зору), то другий відразу ж займе таку саму позицію, виражаючи йому мовою без слів свою підтримку. Цікаво з цього погляду простежити поведінку дітей у сім'ї: хто з них першим робить рух, його наслідують інші. Наслідкування свідчить про те, хто в сім'ї користується найбільшою повагою серед усіх її членів.

Під час розмови той, хто говорить, і той, хто слухає, обмінюються поглядами. Психологи називають це контактом за допомогою очей. Так, було встановлено, що, розмовляючи, люди дивляться одне на одного в середньому 35 – 50 % усього часу, протягом якого відбувається розмова. Погляд звичайно спрямовується на очі другого співрозмовника і затримується на них 1 – 7 с. Що ж до глухих, то вони дивляться на губи мовця. Протягом решти часу той, хто говорить, і той, хто слухає, дивляться куди-інде. На співрозмовника частіше дивляться тоді, коли слухають, а не тоді, коли говорять.

Люди дивляться одне на одного в основному для того, щоб визначити реакцію на свої слова. Чи правильно їх зрозуміли? Чи погоджуються з ними? Якщо хтось говорить уже більше часу, ніж треба, то в його власному погляді виражене запитання: чи говорити йому далі? Другий, киваючи головою, дозволяє йому це. Чим складнішою є проблема, про яку людина говорить, тим менше дивиться вона на слухача, щоб не розпорошити свою увагу.

Погляд — це часто сигнал, значення якого можна прочитати, беручи до уваги вираз обличчя або ситуацію. Так, скінчивши говорити, один із співрозмовників кидає погляд на другого і тим самим дає йому зрозуміти, що закінчив і тепер готовий його слухати. Якщо той, хто говорить, супроводжує свою мову тривалим поглядом, спрямованим на співрозмовника, то тим самим він хоче підтвердити, що каже правду. Адже людський досвід свідчить: коли хтось говорить правду, то відверто дивиться другому просто в очі. Це не стосується лицемірних, підступних людей маккіавелівського типу, які говорять неправду, дивлячись людині просто у вічі.

Якщо в більш широкому товаристві хтось комусь хоче що-небудь сказати, то передусім намагається перехопити його погляд. Якщо другий зустріне його з його поглядом, то подасть йому сигнал про те, чи приймає він звернення. Деякі люди вміють дивитися так, що перехопити їх погляд майже неможливо.

У стосунках між чоловіком і жінкою погляд пов'язується з їх взаємним поглядом. Якщо чоловік дивиться на жінку довше, ніж зазвичай прийнято, — це є свідченням того, що жінка цікавить його більше, ніж те, про що він говорить, і навпаки.

У деяких випадках доцільно не дивитися на того, хто говорить. Це буває тоді, коли йдеться про надто особисті справи. Так роблять соціологи під час досліджень, коли виникає потреба ставити запитання особистого характеру. Відомо, що З. Фрейд, проводячи сеанси психоаналізу, сидів у головах пацієнта, який вільно лежав на канапі.



**Запитання і завдання**

1. Чому, на ваш погляд, люди конфліктують? 2. Охарактеризуйте типові види конфліктів.
3. Як жести і міміка виражають почуття? 4. Які рольові ігри в групі ви можете запропонувати?
5. Доведіть, як погляд допомагає знайти спільну мову з іншими людьми.

**6.4. ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ СТАТІ****Поняття про гідність, жіночність та мужність**

Віками у людей створювалось стереотипне уявлення про гідність, образ жінки і чоловіка, які досі поширюються на всіх представників тієї чи іншої статі, незалежно від їх індивідуальних особливостей і віку. Ці стереотипи стосуються як особистісних рис чоловіка і жінки, так і особливостей їх поведінки.

Поняття «гідність особистості» має велике значення у регулюванні міжособистісного спілкування, сімейних відносин, відносин чоловіка і жінки.

*Гідність* — це ті моральні якості, які притаманні як окремим людям, так і певним соціальним інститутам, наприклад, сім'ї. Це також характерні ціннісні уявлення, які присутні у моральній свідомості та поведінці людини: правила поштового тону і норми, принципи та ідеали, поняття про добро та зло, гідність, честь і безчесність тощо.

З поняттям гідності пов'язані слова «*жіночність*» (*фемінність*) та «*мужність*» (*маскуліність*). Жіночність (за Тимощенко Л.М.) — це ніжність, чуйність, доброта, доброзичливість, привітність, ввічливість, коректність, делікатність, тактовність, стриманість, інтелігентність, вихованість, здатність розуміти іншу людину, природність, гідність, скромність, вірність, повага до оточення, тонкощі почуттів, висока моральна краса, материнська любов і альтруїзм, охайність, уміння бути господинею вдома...

Жіночність поділяють на внутрішню і зовнішню (А. Юрціні).

Під внутрішньою жіночністю розуміють особливі риси внутрішньої культури особистості жінки — тонкощі почуттів, материнську любов, співчуття до слабких людей, стриманість і скромність.

Зовнішня жіночність — м'якість і краса в рухах, охайність, уміння створювати красу в праці та побуті.

Справжня жіночність — це сплав ніжності і суворості, ласки і непохитності.

Саме «мудрість і непохитність жінки і виховують чесність чоловіка» (В. Сухомлинський).

Основні риси чоловічої гідності — мужність, духовна і фізична сила, схильність до раціональної оцінки як власних дій, так і дій інших, відповідальність за сімейний добробут, за моральне виховання, дітей, доброта, уміння знаходити спільну мову, любов і повагу оточення, суворість та вимогливість до дітей тощо.

Розрізняють такі чинники формування жіночності і мужності:

- характер сімейних взаємин;
- рівень вихованості і педагогічної просвіти батьків, старших членів сім'ї, їх моральні та інтелектуальні якості;
- морально-психологічний клімат у сім'ї;

- ступінь участі членів сім'ї в трудовій діяльності;
- традиції сім'ї;
- зацікавленість батьків у правильному вихованні дітей;
- освітньо-виховні заклади (починаючи з дитячих ясел...);
- засоби масової інформації;
- наукова та бульварна література;
- виховання, самовиховання та самоусвідомлення особистості.

**Як формуються жіночність та мужність?**

Сприйняття людини (дорослої чи дитини) відбувається крізь призму статевої належності. Часто серед молоді трапляються особи, за зовнішніми ознаками яких не можна розпізнати юнак це чи

дівчина. Приклад, описаний українськими психологами Т. Говорун і О. Кікінежді, дуже наочний — «молода істота завітала до столичної перукарні в шкіряній куртці, джинсах, сережки у вухах, ковбойські чоботи, хвіст виглядав з-під хустинки...

— Ви записувалися на обслуговування?

— Ні, — жувало «воно».

— У нас до жіночих майстрів попередній запис.

— Мене це мало обходить, — відповіло «воно». Люди з черги — хіба не видно, що це хлопець? Чоловічий перукар виглянув — хто наступний? Оцей хлопець — присутні. Це я хлопець? — кинуло «воно» присутнім. Не потрібна мені ваша зачухана перукарня. Я на пірсинг». Так і формується навіть не «він», не «вона», а вже нова істота «воно».

Є ще багато інших прикладів, описаних психологами, як поведуть себе дорослі, залишаючись наодинці з малюками.

Діти гралися в комбінезонах, які маскували їх стать. «Ти хто? — Хлопчик чи дівчинка?» — дорослі почувалися невпевнено з малечєю.

З перших днів життя дитини соціальне оточення відіграє вирішальну роль у вихованні особистості чоловіка чи жінки.

Заспокійливі або навіть погрозливі слова батьків: «Не плач, ти ж майбутній воїн, мужчина, а чоловіки не плачуть», «Чоловіки повинні бути сильними», «Чому зарюмсаний? У тебе що не було своїх кулаків?»

Дівчинці: «Вимий свої рученята, дівчатка повинні бути охайними», «Яка ж вона красунечка!»

Ці та інші статево відповідні дороговкази супроводжують дітей всюди — вдома, у дитячому садку, у школі (з книжок, з екранів телебачення, з кінофільмів). Все це соціалізує дитину. Цивілізація створила цілу систему поведінкових приписів, взірців, моделей поведінки (від одягу, манер спілкування тощо до соціальних видів діяльності), які прийнято щодо сильної та слабкої статей.

Соціальні норми, що визначають функції та обов'язки чоловіків і жінок у сім'ї та суспільстві, називають *статевими ролями*.

Статева роль — це комбінація всього, що робить, говорить людина, як поводить, щоб відповідати певним приписам та нормативам суспільства, прийнятих для чоловіків і жінок.

Статеві відмінності в здібностях і формуванні професійної спрямованості можна помітити вже в дитинстві за їхніми малюнками: у хлопчиків переважає переважно технічна тематика — літаки, машинки, танки, космічні кораблі, у дівчаток — природа, тато біля телевізора, а мама на кухні тощо.

Розрізняють такі суттєві психологічні розбіжності між чоловіками і жінками:

- дівчата переважають хлопців щодо вербальних здібностей;
- хлопці відрізняються більшою агресивністю, наочно-просторовими здібностями;
- міжпівкульні зв'язки у жінок більш численні і тому вони краще синтезують інформацію обох півкуль мозку; саме цей факт пояснює феномен «жіночої інтуїції»;
- жінки мають більш високі показники щодо лінгвістичних функцій, пам'яті, аналітичних здібностей, психомоторики у ручному режимі, які пов'язують з відносно більшою активністю лівої півкулі мозку;
- переваги правої півкулі мозку у чоловіків вирізняють їхні творчі художні здібності, дають можливість краще орієнтуватися у просторі;
- «жіноче» (у межах людської популяції) має забезпечити незмінність нащадків від покоління до покоління, тобто воно орієнтоване на збереження вже існуючих ознак, саме це пояснює більшу психічну стійкість жінок та усереднені параметри їх психіки;
- «чоловіче» пов'язане з необхідністю адаптації до нових, невідомих умов, що пояснює їхню більшу психологічну індивідуальність: серед чоловіків частіше трапляються не лише талановиті, а й психічно хворі особи;
- особливості як чоловічої, так і жіночої психіки визначаються еволюційно-генетичною доцільністю;
- жінки відрізняються філогенетичною ригідністю і онтогенетичною пластичністю: легко пристосовуються на індивідуальному рівні до зовнішнього світу, їхня поведінка біологічно детермінована;
- чоловіча психіка обумовлена її філогенетичною пластичністю та онтогенетичною ригідністю, що зумовлює більшу різноманітність типів чоловічої психіки та значно менші здібності до виживання у несприятливих умовах; тому ознаки виродження в будь-якій популяції спостерігаються передусім у представників чоловічої статі.

Це узагальнене уявлення про типово «жіночу» або типову «чоловічу» поведінку дає відповідні назви, *маскулінні* та *фемінні риси*.

У комедії Шекспіра «Дванадцята ніч» філософ Жак розмірковує про життя та місце в ньому людини:

*«Так, світ — театр,  
Де всі чоловіки й жінки актори.  
Тут кожному приписаний свій вихід,  
І не одну з них кожен грає роль».*

А скільки ж ролей виконує сучасна жінка (ви самі, ваша мати чи сестра)?

*Перша роль* — роль жінки, яка щодня бореться за можливість бути привабливою, намагається встигнути зробити гарну зачіску, одягтися в елегантну і зручну сукню. У цій боротьбі їй допомагають оптимізм і віра, що завтра буде краще.

*Друга роль* — дружина, творець домашнього затишку, в якому сильніша стать відчуває себе на сьомому небі і здебільшого не зазіхає на ці права. Тому жінка змушена боротися з його недоліками все життя.

*Третя роль* — роль матері — бореться за те, щоб діти були здоровими і стали справжніми людьми.

*Четверта роль* — роль доньки/онуки, яка розривається між своєю сім'єю, роботою та немічними батьками або дідусем і бабусею.

*П'ята роль* — фахівець на роботі тощо.

Життя не стоїть на місці, змінюється суспільство, а разом з ним і статево співвіднесені професії та приписи поведінки: жінка-політик, жінка-боксер, жінка-підприємець. Відповідно до цього змінюється і свідомість, розширюються діапазони образів — чоловіка і жінки.

Велике значення у формуванні чоловіка і жінки є їх система ціннісно-смыслових уявлень, тобто стать психічна.

*Стать психічна* формується через засвоєння статево відповідних нормативів поведінки, починаючи з того, наприклад, що одяг чоловіків і жінок застібається на різні боки. Голубий колір — для хлопчика, а червоний, рожевий — для дівчинки.

Історично склалося, що саме у батьківському домі у дівчинки формувался синдром майбутньої залежності, а у хлопчика — позиція володарювання. Це триває і досі.

Проблеми «рівних прав» жінок і чоловіків, стереотипи розподілу ролей у сім'ї добре відображені і в темі «Жінка у рекламі України»: телевізійна реклама продукції фірм «Galina Blanca», «Multitabs», «Nescafe», «Maggie» та ін.

1. Як тільки бачиш жінку та її дочку, що розмішують суп, а потім чоловіка і хлопчика, що, промовляючи: «як смачно вони у нас готують», одержують насолоду від супу — відразу потрапляєш до гендерного стереотипу. «Хто готує, а хто споживає, оцінює».

Як прекрасно розподілені ролі — жінки за допомогою кубиків «Maggie» приготували смачний суп, а чоловіки, що їдять його, не забули схвалити господарську діяльність жінок.

2. Інший приклад: чоловік рано-вранці перебуває в стані ейфорійної насолоди від запаху кави, це його пробуджує та організовує. А все жінка розумниця, господиня — вона прокинулася рано, і каву приготувала, і про стан сім'ї піклується теж жінка — обдаровує вітамінами «Multitabs». Адже вся відповідальність за всіх на ній.

Не доводиться замовчувати і ту тітку Асю з її порошками, миючими засобами... Не відстає від неї і читанка з віршиками «Мама мила раму»...

Розглядаючи бюджет позаробочого часу чоловіків і жінок, соціологи підрахували, що жінка в середньому витрачає на сімейні справи — приготування їжі, прання, закупівлю продуктів — у 6–8 разів більше, ніж чоловік. Прибиранням квартири займається понад 80 % жінок і лише близько 20 % — чоловіків. Допомагають дітям у підготовці шкільних завдань 70 % жінок і лише 10 % чоловіків.

Порівнюючи зміни в бюджеті та структурі незаміжньої та заміжньої жінки, не можна не пригадати відомий вислів: «Чоловік — це людина, яка допомагає жінці в труднощах, яких вона не знала б, коли б не вийшла за нього заміж».

Жінка несе подвійне навантаження.

Часи, коли домінував підхід, зазначений відомим письменником Сомерсетом Моємом «Світ — це дім чоловіка, а дім — це світ жінки», залишаються в минулому.

Сім'я — це тільки одна з можливих сфер реалізації жіночої особистості.

Материнство — це не обов'язок, а вибір жінки, яка свідомо часто йде на ризик для свого здоров'я.

Коли ототожнюються поняття жінка і мати, то постають запитання:

► Що робити жінкам, які з різних причин не мають дітей, яким через стан здоров'я чи особливості життєвого шляху, не вдалося виконати материнську функцію, пізнати радість материнства? Їм через ототожнення жінки з матір'ю відмовляється в праві називатися та бути жінкою. Де ж тоді права людини?

► Де тоді батьківські права? Неусвідомлена втеча від відповідальності за виховання дітей.

Якщо у ХІХ ст. жінка повинна була бути ніжною, гарною, ласкавою, дозволяючи чоловікові бути її господарем, то тепер жіночість не в слабкості та наївності, а в духовній силі — розвиненому розумі і почутті, що витончено переплітається з жіночою ніжністю. *У жіночій свідомості з'явилися нові риси: жінка повинна бути освіченою; енергійною*, що раніше більше стосувалося чоловіків.

Як зазначають психологи (І.С. Кон та ін.), зміни відбуваються і в чоловіків. Поряд з такими якостями, як сила, мужність, енергійність, *у чоловіка цінуються такі якості, як здатність розуміти іншу людину, терпимість, емоційна чутливість*. Можна зробити висновок, що набір соціально-побутових рис чоловіків і жінок перестає бути полярним, взаємовиключаючим.

*Краса нашого світу ґрунтується на принципі гармонії двох основних начал: чоловічого і жіночого, їх рівноправного розвитку, злиття і творчої взаємодії*. Ставлячи запитання: «Чи гармонійне життя сучасної жінки у її соціальних, фізіологічних, психологічних, духовних аспектах?», можна почути відповідь: «Ні».

До 1991 р. жіноча преса в Україні була представлена в основному сторінками для жінок у масових виданнях, деякими виданнями, присвяченими моді, рукоділлю, кулінарії, домашньому господарству і лише одним жіночим виданням — журналом «Радянська жінка». Інформаційний простір, відведений жінкам, зводився до побутової тематики, нарисовим матеріалом про жінок різних спеціальностей, жінок-революціонерок, видатних жінок або жінок-посадовців.

На той час мала місце і соціальна проблематика: як держава піклується про матерів-одиначок, багатодітних матерів і як праця впливає на робітницю і колгоспницю, яких зрештою почали використовувати на тяжких і шкідливих ділянках виробництва.

У пострадянській період назву журналу «Радянська жінка» було змінено «Жінка», з'явилося близько тридцяти нових всеукраїнських та регіональних видань, в яких висвітлені матеріали мають такі тенденції:

► масові інформаційно-розважальні і рекламно-комерційні видання не містять матеріалів, де є досить високий кваліфікований гендерний підхід, натомість, переважають публікації сексистського змісту (сексизм — дискримінація за ознакою статі). Реклама до журналу «Ліза» — «Ви знайдете все, що потрібно сучасній жінці». Далі в кадрі каструля, в

яку летять продукти. Наступний кадр розфарбований сердечками, що символізує любов і секс;

► спеціальні вісники, бюлетені, альманахи, газети і журнали, які видають жіночі громадські організації, — більше стосуються різних аспектів жіночого руху;

► згідно з телеустановками, на долю жінки має випадати лікування хворих дітей та чоловіка, догляд за малюком від народження і до ... років, підтримання чистоти в квартирі, блиску кахлів та полірованих меблів тощо.

Отже, у чоловіка формується «експлуаторська» концепція сімейного життя, коли дружині надається право на рівну з чоловіком участь у професійній діяльності з ексклюзивним правом на домашню працю.

У сучасний український культурний простір вторгаються низькоякісні продукти масової культури: «сексуальна пропаганда», спеціальні видання різних видів «сексотехнік» — подібна бульварна література, відеопродукція, відверта порнографія стали доступними як підліткам, так і дітям.

Існує серйозна проблема — пропаганда насилля і розпусти, реклама сексуальних послуг, яка несе «нове» бачення жіночих і чоловічих ролей у суспільстві. Проституція має багатоманітне обличчя: елітна для «нових українців»; пов'язана з іноземними громадянами; експорт-проституція; проституція, пов'язана з секс бізнесом (робота у стріптиз-шоу, нічних барах, кафе, ресторанах); проституція за оголошеннями, яка маскується під знайомства, послуги масажисток; проституція вулиць та вокзалів; проституція, що поширюється у гуртожитках, закладах освіти і навіть у школах; проституція, пов'язана з наркоманією та алкоголем тощо.

### Міфи та реальність

Навколо жінок створюється безліч міфів.

*Міф 1.* Коли вже жінка береться за справи, і в неї ці справи виходять (політика, бізнес, наука), то вона втрачає свою жіночність, перетворюється на «залізну леді», чоловікам краще триматися від неї на відстані.

Надзвичайну стійкість цього міфу підтвердили і результати опитування юнаків і дівчат, проведеного вченими Міжнародного гуманітарного центру «Розрада», який очолює відомий психолог В. Бондаровська.

Проте це твердження можна спростувати, хоча б тому, що найзалізніша у політиці жінка прем'єр-міністр Великої Британії Маргарет Тетчер має прекрасну родину та дітей, які не помічені у якихось серйозних відхиленнях, і залишається привабливою і діловою у своєму зрілому віці.

*Міф 2.* Чоловік має бути головою сім'ї і контролювати сімейне життя.

Дані дослідження Центру «Розрада» (1999) свідчать про те, що: 70 % хлопців вважають, що домашнє господарство є справою жінок, а не чоловіків (21 % дівчат так думають); 57 % хлопців — що кар'єра заважає жінці бути хорошою дружиною та матір'ю (17 % дівчат); 76 % хлопців — чоловік має бути головою сім'ї та контролювати сімейне життя (32 % дівчат).

Жоден з опитуваних не поставив запитання: «А чому саме в сім'ї обов'язково повинен(на) бути голова?»

У відомих фізиків Марії та П'єра Кюрі було дві прекрасні доньки. Ця пара змогла успішно поєднувати і роботу, і сімейне життя, і батьківство. У їхній родині і мови не було про меншовартість жінки та її домашньої роботи, про верховенство чоловіка і контроль з його боку щодо жінки чи дітей. Обое працювали, обое займалися сімейними справами.

В усьому світі шкільна освіта ґрунтується на вихованні відмінностей або розбіжностей. Така освіта спрямована більше на те, щоб підкреслити існуючі соціальні відмінності між хлопцями та дівчатами, між чоловіками та жінками, ніж знайти подібність, яка могла б усунути такі розбіжності. Виховання починається вдома та підтримується всім суспільством.

Батьки виховують дівчат інакше, ніж хлопців, бо батьки, родичі, сусіди сприймають дівчат радикально відмінно від хлопців. Ця відмінність ґрунтується не на фізіологічних відмінностях, а на соціалізованих, які підмінюють фізіологічні.

Згадаємо ще раз читанку, де: «Мама мила раму» — соціалізація «жіночих» і «чоловічих» ролей продовжується з перших шкільних років. Так, продовжується, бо починається вона з народженням особи жіночої та чоловічої статі.

Очевидно, що дівчата відмінні від хлопців біологічно. Така відмінність, психологічна чи фізична, відображує відмінність між жіночою та чоловічою статями. Роль жінки природно пов'язана з вагітністю, народженням дитини та годуванням немовляти.

*Однак статеві ролі це не те саме, що й гендерні ролі.* Гендер відповідає відмінності між чоловіками та жінками, яка ґрунтується на соціокультурних засадах і перебуває далеко за фізичними відмінностями.

Як ставитися до думки, що одна зі статей (а саме жіноча) менше схильна до насильства?

Світова статистика стверджує це, бо більше ніж 90 % насильників — чоловіки. Проте не слід бути дуже категоричними. Не потрібно забувати про силу і вплив соціальних ролей на формування одних і других.

Якщо шукати причину різного ставлення до цієї проблеми в соціокультурних аспектах, то можна дійти висновку, що в так званій «жіночій» і «чоловічій» освіті увага звертається на різні аспекти.

Йдеться не про роздільну освіту, а лише про акценти в освіті дівчаток і хлопчиків. У «чоловічій» освіті основний наголос робиться на отриманні навичок позитивного самоствердження. Імідж, якого намагаються надати хлопчику, передбачає, що він має бути жорстким, сміливим, самовпевненим, сильним, повинен вміти захищати свою батьківщину, дружину, матір, тому чоловіки відчують труднощі в більш зрілому віці у випадках, коли слід бути «слабким», висловлювати почуття (наприклад, заплакати) або сумнів.

Слід враховувати і те, що в «чоловічій» освіті більше моделей прямого насильства, наприклад, навчання різним видам бойового мистецтва замість навчання мистецтву ведення діалогу.

У «жіночій» освіті робиться акцент на набутті навичок спілкування. «Справжня» дівчина повинна вміти слухати, бути м'якою, лагідною. Вона також не повинна самостверджуватися, впадати у вічі, їй слід поводитися так, як цього хочуть інші, бути гарною, поступливою. Від дівчат частіше очікують уваги, виконавчої дисципліни, підтримки, ніж розвитку своїх ідей, лідерства.

До «жіночої» освіти долучають більше моделей невидимого, непрямого насильства. Так, вдарити, штовхнути — вважається не «дуже жіночим», а познущатися з колежанки у словесній формі, наприклад, плітками — для жінки характерніше.

**Андрогіни — справжні чоловіки та жінки**

Відомий польський педагог Януш Корчак так характеризував свої спостереження за дітьми: «Хлопчики ... зовсім не гірші за дівчаток, вони просто інші ... Недоліки та переваги є як у дівчаток, так і у хлопчаків ... Дівчатка менше б'ються, але вони щипаються або дряпаються — руками або словами. Секрети, плітки, сварки ... Усе це хлопчаків дратує ... Дівчатка намагаються показати, що вони кращі, ніж є насправді. Але й хлопчики не щирі, вони намагаються показати, що вони гірші, ніж є насправді»<sup>1</sup>.

Відомий англійський психолог Г. Айзенк, який розробив тести розумового розвитку, дійшов висновку, що чоловіки і жінки володіють орієнтовно однаковим рівнем розумового розвитку. У реальному житті ми мало знайдемо чоловіків, які були б наділені винятково чоловічими рисами характеру, водночас і жінок знайдеться небагато, у яких провідними рисами виступали б поступливість та емоційність. Особистості можуть бути притаманні як чоловічі, так і жіночі риси характеру — мужність чи поступливість, ніжність чи настирливість у досягненні мети тощо.

Процес набуття нових соціальних ролей статями, розширення спектра їхньої діяльності відбувався паралельно з їхнім особистісним зростанням, піднесенням свідомості, набуттям індивідом тих психологічних властивостей, які допомагали йому ставати самодостатньою людиною.

Початок розвитку нової моделі — андрогінної поведінки припадає на 70-ті роки ХХ ст. (андро — чоловік, гін — жінка). Тип особистості, за якого одночасно поєднуються типові жіночі та чоловічі якості характеру, називається андрогінним.

Статеві стереотипи є вказівкою обом статям на їхнє призначення у суспільстві, на те, як їм діяти і жити в ньому.

Андрогінність — це не протиставлення жіночності та мужності, а їхня двоєдиність, інтеграція. Вона стирає відмінності між чоловічим і жіночим, зумовлені їхніми соціокультурними моделями. На практиці ділова жінка може виявляти такі чоловічі риси характеру, як твердість і непохитність у прийнятті рішення, водночас чоловік-керівник може бути поступливим, більш емоційним, ніж жінка.

Модель андрогінної поведінки є найбільш ефективною в існуванні сучасної сім'ї — не протиставлення одне одному, а доповнення, взаємозамінність статевих ролей у сім'ї, андрогінність психологічних властивостей та рівноцінність чоловіків та жінок у всіх сферах людського буття.

Андрогінність поєднує високий розвиток маскулинних та фемінних якостей в одній особі незалежно від статі, позитивно корелює з упевненістю в собі, здатністю до виконання будь-яких сімейних та професійних ролей, повноцінною реалізацією людини у всіх сферах діяльності.

<sup>1</sup> Корчак Я. Избранные педагогические произведения. — М., 1966. — С. 362 – 364.





## Запитання і завдання

1. Яку роль у становленні особистості відіграє її стать? 2. Охарактеризуйте такі поняття, як «фемінність», «андроґінність», «маскуліність». 3. Яку поведінку називають статеворольовою? 4. Яким має бути статеve виховання хлопчиків і дівчаток? 5. Чи можна хлопчикам дозволяти виявляти свої ніжні почуття так само, як і дівчаткам? Чи не стануть вони від цього менш мужніми? 6. На які моделі статеворольової поведінки слід орієнтуватись дорослим у побудові статевих взаємин у сім'ї та суспільстві? 7. Що ви розумієте під статевими стереотипами? 8. Чи погоджуєтесь ви з твердженням, що саме патріархальна культура, орієнтації на традиційний розподіл ролей породжують культ «справжньої жінки», «справжньої коханки», «справжньої господині» тощо? 9. Яким ви уявляєте «справжнього чоловіка»? 10. Андроґіни — міф чи реальність?

### 6.5. СТАТЕВА САМОСВІДОМІСТЬ І ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ ФОРМУВАННЯ. ГЕНДЕРНІ РОЛІ

Серед понять, що дають змогу описати індивідуальні відмінності однієї людини від іншої є два, на які звертається увага завжди, — це «стать» і «раса». Визначення понять «чоловік» і «жінка» суспільством у цілому надає можливість виокремити загальне й особливе в їхній психіці і поведінці. Поділ людей на чоловіків і жінок є глобальним й інваріантним щодо історичного етапу, національної специфіки, культурних особливостей.

«Стать» — це поняття соціально-психологічне, біологічне і змінне. У психології говорять про чоловічий і жіночий початки, що наявні у кожного з нас. Загальновідомо, що в будь-якому тілі присутні анатомічні ознаки протилежної статі в зародковому стані. Те саме можна сказати про чоловічі і жіночі гормони. Домінантність, агресивність, рішучість вважають чоловічими психологічними властивостями, тоді як ніжність, м'якість, сором'язливість — жіночими; однак ніхто не візьметься стверджувати, що не буває сором'язливих чоловіків і агресивних жінок. Хоча існують фізіологічні процеси, що не мають аналогів у протилежній статі (наприклад, вагітність), але з появою можливості змінити стать зникають однозначні ознаки, властивості і процеси, що вказують на певну стать. Однак, незважаючи на наявність ознак обох статей у людини та досягнення генетики і медицини, кожна людина в нормі — або чоловік, або жінка.

В історії психології, соціології і медицини *співіснують два підходи* до пояснення *природи статевої відмінності*: одні дослідники вважають, що ці відмінності вроджені, і вирішення проблем у відносинах між чоловіком і жінкою — у розумінні прірви, що розділяє їх; інші ж припускають, що соціокультурна основа відмінностей означає їхню тимчасовість, і декларують необхідність аналізу єдиної людської природи.

Стать визначається:

- генетично (XX — генетична формула жінки; XY — чоловіка);
- гормонально (наявність чоловічих і жіночих гормонів і відмінності їхніх поєднань у чоловіків і жінок);
- анатомічно (існування первинних і вторинних статевих ознак);
- соціально (формування чоловічих з жіночих ролей, ідеалів, норм поведінки);
- психологічно (розвиток статевої самосвідомості);

► юридично (фіксація статі в актах цивільного стану).

Історія психології і медицини показує, що жодна ознака, крім самосвідомості, не є вирішальною для визначення статі, точніше, відсутність будь-якої ознаки може вплинути на статеву самосвідомість і призвести до її зміни. У процесі індивідуального розвитку ембріона перебіг статевого дозрівання відповідає схемі: *гени — гормони — анатомічні ознаки — психіка*. Слід зауважити, що психологія статі формується настільки рано, що діти не можуть цього пам'ятати, а батьки, відповідно, зафіксувати. Тому з'ясувати, які чинники виявилися визначальними у формуванні статевої самосвідомості, настільки складно, що вони здаються вродженими для кожного з нас.

Розглянемо ситуацію, у якій спостерігається єдність трьох установок: 1) «Я знаю, що я — жінка»; 2) «Я почуваю себе жінкою»; 3) «Я поведжуся, як жінка». Статева самосвідомість, чи інакше статевая ідентичність, у цьому випадку містить у собі такі психологічні комплекси:

- усвідомлення свого тіла як тіла людини визначеної статі;
- психологічне ототожнення себе з визначеною статтю;
- уявлення про сексуальні ролі;
- уявлення про чоловічі і жіночі ідеали.

Статева самосвідомість починається з усвідомлення свого тіла. Наша тілесність багаторівнева, і тому вже самі відмінності в природі і функціях чоловічих і жіночих клітин згодом впливають на психологічні відмінності чоловіка і жінки. Чоловіча клітина слабка, але вона активна і від неї залежить новий розвиток людини; тому чоловік на все життя приречений змінювати світ, у якому живе. Жіноча клітина живуча, але інертна. Жінки зберігають, підтримують і передають традиції. Анатомічні ознаки статі з'являються в ембріоні на 5-му тижні після зачаття. До цього природа намагається приховати від людини свій намір: генетично і гормонально — ця істота вже або чоловік, або жінка, а анатомічно — має зародкові ознаки обох статей. Цей факт дає можливість прихильникам сексуальної волі заявляти про споконвічну бісексуальність людини, а супротивникам абортів вказувати, що ембріон уже на 5-му тижні володіє базовими людськими

Обидві статі подібні за цілою низкою фізіологічних характеристик. У тому самому віці хлопчики і дівчатка починають сидіти, ходити, у них прорізаються зуби. Але відмінностей набагато більше, ніж подібностей. На світ народжується більше хлопчиків, ніж дівчаток, але вже до кінця першого року життя їхня кількість вирівнюється, а потім у всіх поколіннях кількість жінок неухильно, хоча в різних відсотках, перевищує кількість чоловіків. Чоловічий мозок важить на 200 грамів більше, ніж жіночий. У чоловіків статевая зрілість настає на два роки пізніше. Чоловіки раніше сивіють і лисіють, швидше втрачають слух і зір, у них раніше зникає чіткість координації рухів, погіршується пам'ять, виникають проблеми із сексом. Чоловіків сутужніше заспокоїти і привести в почуття. У жінок більш тонкий музичний слух (на шістьох жінок, що не фальшивлять, припадає один чоловік). Крім того, ліва півкуля мозку, що відповідає за формальну логіку, у чоловіків розвинена краще, а чоловічий гормон — тестостерон — забезпечує здатність негайно концентрувати розум, почуття і волю на визначеному предметі. Улюблений колір чоловіка — частіше червоний (колір перемоги), а в жінок — голубий (колір гармонії і надійності).

Біологічні зміни, що відбуваються в тілі чоловіка, поступові і не можуть кардинально змінити його життя. Жінка живе за біологічним часом, який не можна зупинити. На відміну від чоловіка, етапи її тілесних змін революційні, незворотні, і вона не може зробити пізніше те, що не встигла у визначеному віці (у мистецтві це знайшло відображення в тім, що «перша любов», як правило, описується як любов чоловіка, а «остання любов» — любов жінки). Обидві статі оцінюють одна одну з погляду зовнішньої привабливості, але для жінки тілесна привабливість, а тим більше краса чи каліцтво, має більше психологічне значення і більші соціальні наслідки, ніж для чоловіка. Будь-які проблеми тілесності — невинність, вагітність, аборт — мають для жінки не тільки фізичне, а й соціально-психологічне значення. Тобто тілесність впливає на психіку і чоловіка, і жінки, але різна тілесність створює різні проблеми. Остаточно тілесна статева ідентичність формується у віці трьох років. У цей період дитина освоює можливості свого тіла й вчиться керувати ними. Уміння самостійно відправляти свої природні потреби відповідно до норм, прийнятих у родині, пов'язано зі спостереженням за своїм організмом і порівнянням своєї тілесної організації з тілом батька і матері в пошуках зразків поведінки. Психологічним результатом цього періоду є розуміння: «Моє тіло таке саме, як у тата / мами, отже, я...».

Ядром статевої самосвідомості є психологічна ідентичність, що виражається словами: «Я — жінка, він — чоловік». Це психологічне знання з'являється вже в два роки, а до п'яти років психіка і поведінка, що відповідають статі, уже сформувалися. Формування психології статі здійснюється по-різному в чоловіків і жінок, але дія дитини будь-якої статі в обох випадках залежить від ролі батька чи матері і обумовлена різницею в цій ролі. Покажемо це на прикладі відносин дітей протилежної статі до своїх батьків.

**Хлопчик і матір.** Мати завжди уособлює собою любов і захист. Дитина будь-якої статі відчуває первинну тілесну єдність зі своєю матір'ю. Але драма чоловіка полягає в тім, що, будучи виношеним, породженим і вигодуваним жінкою, він повинен відчути й усвідомити відмінність її та своєї тілесної і психічної організації, поведінкової ролі і відокремитися, *«іти від матері»*. Відчуття себе чоловіком на першому етапі відбувається за рахунок фіксації відмінностей свого і материнського тіла. Згодом *відокремлення від матері продовжується разом з усвідомленням відмінності статевої ролі*, що виявляється раніше й інтенсивніше за наявності батька: — *«Ти — хлопчик, тому ти повинен...»*. *Бути чоловіком* — означає відрізнятись від матері і придушувати в собі будь-які прояви жіночності: турботу, м'якість, поступливість, жалісливість. Відокремлення від матері болісне, оскільки, якщо мати свідомо підкреслює відмінність між собою і сином, хлопчик почуває себе залишеним першою коханою людиною. А якщо хлопчик сам прагне «не бути дівчиною», то в нього залишається почуття провини за те, що він «кидає» маму. Конкретна ситуація конкретної дитини призводить до того, що в нього формуються жіночі чи чоловічі риси характеру, мати стає для нього позитивним чи негативним зразком жіночої поведінки на все життя, що хлопчик може не хотіти бути чоловіком, тобто прагне відмовитися від своєї сексуальної ролі. Важливо і те, що материнська любов відрізняється від батьківської своєю безумовністю. Мати любить просто так, нізачо, і звідси — почуття

безпеки і комфорту, що людина все життя відчуває поруч з собою свою матір. Становлення чоловіка в процесі відокремлення від матері може бути виражено словами: «Я — не дитина і я — не жінка». Чому першою любов'ю юнака так часто виявляється жінка, набагато старша за нього? Тому що дитина, хлопчик, юнак звик любити маму, почувати себе відповідальним за неї. Його любов до жінки у віці, це бажання залишатися дитиною своєї мами і бути чоловіком, що опікує і захищає свою маму. Його дама може бути протилежністю його матері, а може і двійником. Наприклад: мати — мізантроп, незадоволена життям, обділена любов'ю родичів і чоловіка, з комплексом жіночої і національної неповноцінності. Улюблена жінка — теж зріла жінка, але вона самодостатня: весела, діяльна, успішна. Постійна необхідність думати про матір викликає потребу в тім, щоб піклувалися про нього і не жадати від нього самопожертви. Любов до матері обертається страхом перед жінкою й острахом відповідальності перед нею. Хлопчику подобається бути пасивним, якщо матір вирішує за нього. Він, як дитина, виявляє активність тільки там, де хоче. У хлопчиків, що виростають без батька, сильніший зв'язок з матір'ю, залежність від неї; частіше розвиваються жіночі риси психології, примхливість, поміркованість, нерішучість. Гіпертрофоване почуття боргу щодо матері може призвести як до ворожості до неї, так і до нездатності установити контакт з іншою жінкою. Особливе ставлення до матері зберігається у чоловіка на все життя. Воно виражається в любові / нелюбові до своєї матері; жіночому початку в психології, закладеному своєю матір'ю; уявленні про ідеальну жінку, сформованому під впливом (позитивним чи негативним) своєї матері; почутті комфорту і захищеності в присутності своєї матері; готовності приймати гнів і критику своєї матері і мати почуття провини перед нею.

**Хлопчик і батько.** До двох з половиною років дитина переважно орієнтується на матір. Реакція на батька з'являється в дитини пізніше, але дитина чоловічої статі вже з 9 місяців реагує на батьківське обличчя і батьківське ставлення більш чітко, ніж дівчинка. Батько уособлює собою автономію, погрозу і владу, займає частину материнської уваги, існує окремо, з ним немає природної тілесної єдності, а є тільки поступове усвідомлення подібності тілесної організації. «Коли я виросту, я буду схожий на свого батька», — думка дворічного хлопчика. Він уже помітив свою фізичну подібність з батьком. Він може визначати настрій свого батька. Він зазнає наслідки, копіюючи свого батька. Він хоче робити те, що робить його батько. Він ще не усвідомлює негативних рис характеру свого батька, навіть якщо вони є. Уважний і ласкавий батько ростить мужніх синів і жіночних дочок та культивує їхні захисні механізми проти чоловічих і жіночих стресів. Мамин синок чи батьків великий хлопчик — два різних зразки поведінки. Батько має можливості заохочення і покарання, і батьківську любов, на відміну від материнської, треба заслужити. Тому, відчуваючи тілесні, ролі і психологічні подібності зі своїм батьком, хлопчик не може почувати себе рівним йому. Тобто щодо батька хлопчик також розвивається відокремлено, за формулою: «Ти повинен (чи не повинен) бути таким, як твій батько; ти не можеш робити те, що робить твій батько». Батько виявляється зразком позитивним (суперником) чи негативним (ганьбою). Усе життя чо-

ловік порівнює себе з батьком, намагаючись визначити більшого чи меншого він досяг.

Таким чином, чоловік із самого початку приречений на диференціацію і відокремлення, чоловік стає чоловіком, тому і якщо він робить себе таким.

**Дівчинка і матір.** Особистісний розвиток дівчинки починається з усвідомлення єдності зі своєю матір'ю, оскільки на первинну тілесну єдність накладається подібність тілесної організації. Згодом дівчинка дедалі сильніше відчуває подібність сексуальних ролей і психологічних реакцій, тобто для дівчинки фраза: «Я — не дитина», означає: «Я — теж жінка». Маленькі дівчатка вчаться бути жінками, копіюючи поведження матері. Дехто може заперечити, що для дівчаток також характерний конфлікт із матір'ю, як для хлопчиків конфлікт із батьком. Звичайно, коли йдеться про конфлікт поколінь, то форми його прояву індивідуальні щодо статі. Мати може проектувати на дочку своє незадоволення життям чи відносинами з чоловіками, крім того, період, коли дочка стає дорослою, збігається з її старінням. Але дівчинці, щоб утвердитися у своїй жіночності, необхідно не відокремитися від матері і всіх жінок, а поєднатися з ними. Якщо мати виявляється негативним зразком, то можлива деформація сексуальної ролі. Дівчинка може бунтувати проти образу жінки, що нав'язується їй матір'ю, але її жіночність вища від її індивідуальності, тоді як для хлопчика мужність тотожна індивідуальності. Для дівчинки первинна тілесна єдність з матір'ю є основою подальшого розвитку жіночої психології, а для хлопчика основою формування чоловічої психології є розрив первинної тілесної єдності з матір'ю.

**Дівчинка і батько.** Звичайно, на перший погляд, дівчинка, як і хлопчик, формується як особистість і жінка у відокремленні від батька. Проте значення відмінностей тілесної, рольової і психологічної організації матері й батька для дівчинки і для хлопчика не однакове. Хлопчик повинен піти від матері, щоб відчути себе чоловіком, а дівчинка має полюбити батька, щоб відчути себе жінкою. Ототожнення себе зі своєю статтю жінки відбувається через визнання з боку батька. Батько — перший чоловік дівчинки, і його любов формує в ній уміння любити. Часто відмова з боку батька визнати жіночність дочки чи насильницьке виховання мужності в дівчинки призводить до тяжких деформацій психіки.

Таким чином, оскільки в дівчаток почуття жіночої самобутності розвивається через ідентифікацію з матір'ю і визнання з боку батька, їхні відносини з навколишніми ґрунтуються на залежності і прихильності, особистісний розвиток жінки відбувається на основі встановлення зв'язків, посилення контактів, пошуку любові.

**Висновки.** У віці до п'яти років закладаються основи статевої самосвідомості, а саме ставлення: до чоловіка і до жінки; до батьків; до соціально заданих зразків психіки і поведження чоловіка і жінки.

Отже, стать — поняття не тільки біологічне, а й соціально-психологічне. Можна виховати чоловіка жінкою, а жінку чоловіком; інша річ, що норми і стереотипи суспільства незабаром розкриють конфлікт між статевою належ-

ністю і нав'язаними зразками мислення і поведінки, але обидві сторони конфлікту матимуть соціокультурне, а не біологічне походження.

### Гендерні ролі

*Гендер* (у психології) — соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди визначають поняття «чоловік» і «жінка». Гендерна роль — набір очікуваних зразків поведінки для чоловіків і для жінок. Різні впливи, дитячий досвід, природні і соціально-економічні умови змушують чоловіків і жінок вибирати різні ролі. Саме очікування і переконання з приводу правильного розподілу і виконання ролей впливають на поведінку чоловіків і жінок. У будь-якому людському суспільстві до різностатевих дітей ставляться по-різному і очікують від них специфічної психіки і поведінки. Ім'я, одяг, зачіска, іграшки тощо підкреслюють цю специфіку. Батьки вважають, що хлопчик повинен бути сильним, активним, стриманим і успішним, а дівчинка — тендітною, ласкавою, домовитою. Психологи зазначають, що гендерна соціалізація дає дівчаткам «корені», а хлопчикам — «крила», оскільки вже перший погляд батьків на дитину містить стереотипні установки і ми не знаємо, які психологічні риси є вродженими, а які набутими. Наприклад, відомо, що дівчатка раніше починають говорити, але чи відбувається це тому, що матері більше розмовляють з дівчатками, ніж з хлопчиками, чи тому, що це генетично задана властивість жінок, невідомо. У будь-якому випадку батьки виявляються першими зразками статевої поведінки для дитини, крім того, самі задають стереотипні моделі реакцій і вчинків.

Наша культура патріархальна. Це означає, що ми живемо в чоловічому світі; у світі, створеному чоловіками за своїми мірками. У цьому світі домінують раціональність, вимога успіху в суспільно корисній, матеріальній чи духовній діяльності, примусова конкуренція, страх перед невдачею, емоційна замкненість. Патріархальна культура припускає нерівність статей і підпорядкування однієї статі іншій. Зрозуміло, це підпорядкування сьогодні не має того характеру, як дві тисячі років тому. Але жіноча сфера впливу — будинок, родина, діти — як і раніше вторинна. Жінка в патріархальній культурі розглядається як щось невизначене, ірраціональне чи як недостатне. Невипадково, Фрейд вважав, що комплекси жінки пов'язані зі споконвічним почуттям недосконалості її тіла порівняно з тілом чоловіка. С. де Бовуар і К. Мілет наголошували, що жінка всюди стикається з особливими проблемами; за нею як і раніше заперечується право на сексуальну волю і біологічний контроль за власним тілом — за допомогою культу невинності і заборони на аборт. У світі патріархальної культури жінку купували, продавали, викрадали, за неї билися, її звільняли, але вже саме існування суспільних рухів за права і свободи жінок підкреслюють її підлегле становище в чоловічому світі. Чоловічий світ набагато менш суворим щодо чоловіка, ніж до жінки. Дошлюбні зв'язки, позашлюбна дитина, аборт, розлучення, повторний шлюб — у всіх видах конфліктів між статями жінка виявляється стороною, що зазнає більших фізичних, матеріальних і моральних збитків. Л. Толстой у повісті «Крейцера соната» показав, які наслідки мають відмінності в прийнятих нормах сексуальної поведінки чоловіків і жінок. Чоловік не тіль-

ки має право, а ї повинен мати дошлюбні статеві зв'язки, тоді як порядна жінка зобов'язана зберігати цнотливість. Чоловік може зрадити дружині чи спокусити чужу дружину, але для жінки — це неприпустимо. Природно, до кінця ХХ ст. змінилися і норми, і санкції, щодо яких вдаються за порушення норм. Але оскільки тілесна природа жінки дає можливість чоловіку упевнитися у своїй першості, збереження невинності як і раніше залишається засобом тиску на жінку. Вимоги до жінки суворіші і поза статевими стосунками. Наприклад, те, що п'є чоловік, засуджується менше, ніж питує жінка. Тому жінка рідше і пізніше звертається за лікуванням із приводу алкоголізму, і отже, жіночий алкоголізм невиліковний не тільки через фізіологічні причини. У будь-якій віковій чи соціальній групі вважають, що за неохайний вигляд чоловіка відповідає його жінка, тоді як за неохайний вигляд жінки — тільки вона сама. В усіх країнах у разі розлучення діти частіше залишаються з матір'ю, отже, соціум доручає турботу про дітей жінці і відповідно вся відповідальність за виховання дітей покладається на неї.

Нові моделі статевих ролей почали з'являтися вже в ХХ ст., коли суспільство дозрівало до ідеї рівності статей. Після того як було переборено стереотип примата матері у вихованні дітей, і батьки, як і матері, почали залишати собі дітей у разі розлучення, виник образ чоловіка, готового до виконання батьківсько-материнських функцій, що сповідає нові цінності: самовладання, бажання і здатність перебороти себе, готовність і здатність до захисту і турботи тощо. Але в нашому суспільстві, у якому змагання виявляється невід'ємною частиною життя і свідомості, чоловік приречений на конкуренцію і звідси його емоційна замкненість і страх перед невдачею. Вимоги суспільства до чоловіка різнобічні: рішучість і пестливість, цілеспрямованість і виконання ролей творця, годувальника, лицаря одночасно, відсутність шкідливих звичок і наявність виразних ознак мужності. Чоловік повинен не тільки добувати і забезпечувати, але ще й розуміти жінок і дітей, бути гнучким у відносинах і уважним у деталях. Тому він продовжує шукати адекватну часу модель чоловічого поведіння.

Шукає себе і жінка. Цікаву концепцію про ролі чоловіка і жінки в соціумі та їх взаємовідносини розвиває Е. Весельницька в книзі «Жінка в чоловічому світі». На її думку, головна цінність для чоловіків — це влада, тому вони і б'ються за кар'єру, територію, гроші. Чоловік — це лідер, хазяїн, завойовник. Головна цінність для жінки — це любов, тому жінки постійно прагнуть любові і спокою. Чоловік і жінка взаємодоповнюють одне одного у всіх психологічних і поведінкових актах. Чоловік визначає інтерес, бажання і мету. Він конструє реальність, організовує діяльність і прагне закінчити будь-який процес. Жінка надає простір, заповнює й освоює його, тягне нитку від минулого через сьогодні до нескінченності. Е. Весельницька малює і свою галерею психосоціальних портретів чоловіків і жінок. Чоловік — хазяїн, воїн і авантюрист; жінка — господарка, воїн і муза. Головними критеріями виділення цих образів є соціально-психологічні чи життєві цінності, що визначають стратегії поведінки. Хазяїн і господарка живуть заради накопичення й облаштуваності, комфорту і добробуту.

Відповідно до класичного розподілу ролей між чоловіком і жінкою можна сказати, що чоловік спрямований на завоювання світу, а жінка — на завою-

вання чоловіка, тобто чоловічого світу і чоловіка як такого. Незважаючи на деяку зміну соціокультурних стандартів, класична схема живе, оскільки чоловік реалізує себе в матеріально-предметній діяльності і як людина, і як чоловік, для нього ці іпостасі виявляються тотожними. Жінка ж реалізує себе як жінка тільки щодо чоловіка: у любові, родині і дітях. Її людська реалізація може доповнювати жіночу, а може існувати окремо від неї. Патріархальна культура нашого народу виявляється й у таких стереотипах: держава, тобто все суспільне, важливіше від особистісного, зокрема, родини, шлюбу, любові тощо; успіх важливіший від власного комфорту; чоловічий світ важливіший від самого чоловіка.

Чоловіки змінюють світ, створюють нове й у такий спосіб самовиражаються і самостверджуються як чоловіки. Жінки зберігають традиції, звичаї і ритуали, дотримуються правил, їхнє людське і статеве самоствердження розділені. Таким чином, чоловік і жінка можуть бути розглянуті з погляду глобальних гендерних розходжень і взаємної доповнюваності. Ми — різні, і немає рації штучно змінювати це становище чи долати відмінність, набагато ефективніше адаптуватися до Світу і жити в ньому.



### Запитання і завдання

1. Що ви розумієте під поняттям «стать»? 2. Які підходи до пояснення статевих відмінностей ви знаєте? 3. Дайте визначення поняттю «статева самосвідомість». 4. Дайте фізіологічну характеристику обом статям. 5. Охарактеризуйте відносини дітей протилежної статі до своїх батьків: хлопчик і матір; хлопчик і батько; дівчинка і матір; дівчинка і батько. 6. Дайте визначення поняттям «гендерні ролі» та «гендерна соціалізація».

## 6.6. ТЕМПЕРАМЕНТ І ЙОГО ЗОВНІШНІ ПРОЯВИ

### Поняття про темперамент

Спостерігаючи за поведінкою дітей та дорослих, за тим, як вони граються, навчаються, працюють, спілкуються, як реагують на зовнішні впливи, як переживають радощі та прикрощі, можна зробити висновок щодо відмінностей у їх поведінці.

Поведінку людини можна характеризувати такими її рисами як:

- *активність* — інтенсивність взаємодії з навколишнім середовищем;
- *темп дій* — швидкість виконання різних дій (мова, ходіння, рухи та ін.);
- *чутливість* — тонкощі сприйняття зовнішнього світу;
- *домінантність* (підлеглість) — схильність підкорятися або підкоряти, бути веденим або ведучим;

➤ *нейротизм* — нерівноваженість, нестабільність;

➤ *емоційність* — ситуативні переживання, що виявляються у зацікавленому ставленні людини до когось чи чогось (задоволення — незадоволення, страждання, напруження, збудження — заспокоєність тощо); за емоційністю людей поділяють на емоційно стійких (стабільних) та тривожних (нестабільних);



► *емоційна стабільність* характеризується врівноваженістю, стійкістю до перешкод, холодністю, негнучкістю, нездатністю співчувати переживанням інших;

► *емоційна нестабільність* — це постійне напруження, переживання особистої загрози, підвищена чутливість до невдач і помилок, самозвинувачення, прагнення до самовдосконалення тощо.

Отже, одні люди — швидкі, рухливі, схильні до бурхливих емоційних реакцій, інші — повільні, спокійні, з непомітно вираженими почуттями та ін.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дали підстави поділити людей на кілька груп, вирізнити за типами темпераменту.

Темперамент — індивідуальна особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, урівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності. Вчення про темперамент започатковане славнозвісним давньогрецьким лікарем і філософом Гіппократом (460 – 377 до н.е.). Він та його послідовники (римський лікар Клавдій Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. *humor* — рідина, соки організму: кров, флегма, жовч), згідно з якою ознаки темпераменту зумовлюють переважання в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням крові, жовчі та слизу (лімфи, флегми).

На підставі цих припущень сформувалося вчення про чотири типи темпераменту: сангвінічний (від лат. *sanguis* — кров, перевага в організмі крові), флегматичний (від грец. *phlegma* — слиз, перевага в організмі слизу), холеричний (від грец. *chole* — жовч, перевага в організмі жовчі) та меланхолійний (від грец. *melas* — чорний, похмурий та *chole* — жовч, перевага в організмі чорної жовчі). Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичної точки зору.

*Темперамент* (від лат. *tempero* — змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини — їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність, тобто інтенсивність перебігу психічних процесів, а не їх зміст.

Ось чому темперамент, на відміну від характеру людини, ніяк не можна визначити словом «гарний» чи «поганий». Темперамент є біологічним фундаментом і ґрунтується на властивостях нервової системи людини і пов'язаний із будовою її тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Темперамент характеризує також динамічність особистості, але не конкретизує її переконань, поглядів, інтересів, не є показником цінності або малоцінності особистості, не визначає її можливості (не слід плутати властивості темпераменту з рисами характеру чи здібностями). Основні зусилля людина при аналізі своїх рис темпераменту повинна спрямовувати не на їх зміну, а на виявлення і усвідомлення особливостей свого темпераменту з тим, щоб знати, які види діяльності більше відповідають її природній схильності і що заважає повноцінному спілкуванню з оточуючими.

Темперамент визначають такі основні компоненти:

► *загальна активність психічної діяльності та поведінки людини* виражається в різному ступені прагнення активно діяти, освоювати й перетворювати навколишню дійсність, виявляти себе у різноманітній діяльності.

Вираження загальної активності у різних людей різне. Розрізняють дві крайності: з одного боку, млявість, інертність, а з другого — велика енергія, активність, пристрасність і поривчастість у діяльності;

► *рухова, або моторна, активність* показує стан активності рухового й мовнорухового апарату. Виражається у швидкості, силі, різкості, інтенсивності м'язових рухів і мовленні людини, її зовнішній рухливості (або, навпаки, стриманості), балакучості (або мовчазності);

► *емоційна активність* виражається в емоційній вразливості (сприйнятливості і чутливості до емоційних впливів), імпульсивності, емоційній рухливості (швидкість зміни емоційних станів, початку й припинення їх).

### Фізіологічні основи темпераменту

У 20 – 30-х роках ХХ ст. І.П. Павловим було сформульовано положення про типи вищої нервової діяльності як основи темпераменту.

Згідно з цим підходом, фундаментальними властивостями нервових процесів, які визначають у сукупності індивідуально-психологічні особливості, є збудження і гальмування, їх урівноваженість і рухливість (змінюваність). Основу того чи іншого типу темпераменту становлять такі чинники:

► *сила нервових процесів* виражається у здатності нервових клітин переносити тривале чи короткочасне, але дуже концентроване збудження і гальмування. Це визначає працездатність (витривалість) нервової клітини, тобто людина здатна витримувати тривалі чи короткочасні подразники без помітного зниження працездатності або настрою;

► *слабкість нервових процесів* характеризується нездатністю нервових клітин до тривалого концентрованого збудження і гальмування. В разі дії сильних подразників нервові клітини швидко переходять у стан охоронного гальмування. Тому у слабкій нервовій системі вони характеризуються низькою працездатністю, їх енергія швидко виснажується. Проте слабка нервова система має велику чутливість: навіть на слабкі подразники вона дає відповідну реакцію;

► *рухливість нервових процесів* характеризується швидкістю змінюваності процесів збудження і гальмування, виникнення і припинення їх (коли цього вимагають умови життя), утворення нових умовних зв'язків, вироблення і зміни динамічного стереотипу. Протилежною якістю рухливості є інертність нервових процесів;

► *урівноваженість* між процесами збудження і гальмування, певний баланс між силою їх проявів. Ступінь цієї врівноваженості також досить індивідуальний. У одних людей переважають процеси збудження, тоді як гальмування явно поступається їм за силою і рухливістю. В інших же домінують гальмівні процеси, а перехід до активного стану здійснюється важко.

Комбінації вказаних властивостей нервових процесів збудження і гальмування було покладено в основу визначення типу вищої нервової діяльності.

Залежно від поєднання сили, рухливості і врівноваженості процесів збудження і гальмування розрізняють чотири основні типи вищої нервової діяльності.

**Слабкий тип.** Представники слабого типу нервової системи не можуть витримувати сильні, тривалі й концентровані подразники. Слабкими є про-

цеси гальмування і збудження. У разі дії слабких подразників затримується вироблення умовних рефлексів. Перед цим відзначається висока чутливість (тобто низький поріг) на дію подразників.

**Сильний неврівноважений тип.** Характеризуючись сильною нервовою системою, він виявляється у неврівноваженості основних нервових процесів — переважанні процесів збудження над процесами гальмування.

**Сильний врівноважений рухливий тип.** Процеси гальмування і збудження сильні і врівноважені, але швидкість, рухливість їх, швидка змінюваність нервових процесів ведуть до відносної швидкості утворення й відносної нестійкості нервових зв'язків.

**Сильний врівноважений інертний тип.** Сильні й врівноважені нервові процеси відрізняються малою рухливістю. Представники цього типу зовні завжди спокійні, врівноважені, важкозбуджувані.

Тип вищої нервової діяльності належить до природних спадкових даних, це природжена властивість нервової системи. На цій фізіологічній основі можуть утворитися різні системи умовних зв'язків, тобто в процесі життя ці умовні зв'язки матимуть відмінності в процесі формування у різних людей: у цьому й виявлятиметься тип вищої нервової діяльності. Темперамент і є виявом типу вищої нервової діяльності в активності людей.

Центральна нервова система функціонує у взаємозв'язку з ендокринною та гуморальною системами організму. Гіпофункція щитоподібної залози, наприклад, спричинює млявість, монотонність рухів, а гіперфункція мозкового придатка — зниження імпульсивності рухів, уповільнення рухової реакції. Діяльність статевих залоз — статеве дозрівання, старіння, кастрація — помітно позначається на функціях усього організму, у тому числі й на особливостях темпераменту.

**Психологічна характеристика темпераменту**

Особливості психічної діяльності людини, що визначають її вчинки, поведінку, звички, інтереси, знання формуються в процесі індивідуального життя людини, у процесі виховання. Тип вищої нервової діяльності надає своєрідності поведінці людини, накладає характерний відбиток на людину — визначає рухливість її психічних процесів, їх стійкість, але не визначає ні поведінки, ні вчинків людини, ні її переконань, ні моральних підвалин.

Загальновідомо, що представники різних типів темпераменту неоднаково поведуть себе у тій самій ситуації. Досить наочною є ситуація, описана А.Н. Давидовою<sup>1</sup>.

Четверо друзів (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) зазіснилися в театр. Як вони поведуться в такій ситуації?

*Холерик* почне сперечатися з білетером, прагнучи проникнути в партер на своє місце. Він стверджуватиме, що годинник у театрі поспішає, що він нікому не заважає і, можливо, спробує відтіснити білетера, щоб прорватися в глядацький зал.

*Сангвінік* відразу може оцінити ситуацію, зрозуміє, що в партер його не пустять і побіжить вгору по сходах до найближчого ярусу.

<sup>1</sup> *Общая психология: Учебник / Под ред. А.В. Петровского. — М., 1986. — 464 с.*

*Флегматик* розмірковуватиме, побачивши, що в зал не впускають: «Перша дія завжди не цікава, актори ще не ввійшли в роль. Піду краще в буфет, вип'ю кави, а потім спокійно додивлюсь спектакль. Не бігти ж мені, як на пожежу, за сангвініком? Це зовсім не для мене.»

*Меланхолік* може подумати про себе таке: «Мені як завжди не везе. Нарешті вибрався в театр — і яка прикрість!? Не знаю, коли я ще зважусь на такий крок», — і поїде додому.

Таким чином, залежно від темпераменту простежуються загальний характер поведінки і діяльності, рівень і спроби реалізації активності людини.

У сучасній психології використовують гіпократівську класифікацію типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

*Сангвініку* притаманні досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки і рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Водночас емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах є причиною недостатньої зосередженості, похвальності, а то й поверховості.

Для *холерика* характерні високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися за відсутності належного виховання у нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціонних обставинах.

*Флегматик* характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, уповільненістю і спокійністю дій, міміки і мовлення, врівноваженістю, постійністю та глибиною почуттів і настроїв.

Невдале виховання може сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис, як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій.

*Меланхоліку* властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і постійність почуттів, але слабкий їх зовнішній вияв. За умови недостатньої вихованості в меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як хвороблива емоційна вразливість, замкненість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які виявляються і за неістотних життєвих обставин.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має свої властивості, які позитивно або негативно впливають на її поведінку. Розрізняють такі основні властивості темпераменту, як *активність, лабільність, емоційність, динамізм, темп реакцій, сензитивність, пластичність, ригідність, резистентність, реактивність, екстравертованість та інтровертованість*.

*Активність* — ступінь енергійності, напору, з яким людина прагне впливати на навколишній світ, підкоряти його своєму впливу, перетворювати, долати окремі перешкоди. Протилежний полюс цієї якості виявляється у швидкому відступі перед труднощами, прагненні уникати будь-якого роду зусиль, небажанні брати на себе відповідальність за те, що відбувається, підпорядковувати його своєму контролю.

**Основні властивості темпераменту**

*Лабільність* (лат. *labilis* — нестійкий) — швидкість виникнення і перебігу процесів збудження і гальмування.

*Емоційність* — чутливість до впливів зовнішнього середовища, емоційне реагування на події, що відбуваються, включення емоцій у контур саморегуляції, швидкість зміни одних емоцій і станів іншими. Емоційна збудливість відображує силу подразника, необхідного для виникнення емоційної реакції.

*Динамізм* рухів, моторики в цілому — швидкість, різкість, ритм, амплітуда м'язових рухів (включаючи мовлення).

*Темп реакцій* — швидкість перебігу і зміни психічних процесів і реакцій.

*Сензитивність* (лат. *sensibilis* — чутливий) — ступінь чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей спричиняють яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, а інколи й байдуже.

*Пластичність* — здатність швидко пристосовуватись до обставин, що постійно змінюються. Певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, невірноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набувають позитивних якостей.

*Ригідність* (лат. *rigidus* — твердий, заціпенілий) — особливість, протилежна пластичності, це складність або нездатність перебудовуватися під час виконання завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється у повільному переінакшенні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у загальмованості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків за всієї очевидності їх недоцільності.

*Резистентність* — міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу, в разі значної напруженості в діяльності. Одні люди здатні чинити опір найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бравада), а інші розгублюються, легко відступають, нездатні продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому чи важкі умови праці.

*Реактивність* — показник, який відображує силу й енергію, з якою людина реагує на той чи інший вплив, виявляє емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

*Екстравертованість та інтровертованість*. Спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших — це екстравертованість, а на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення — інтровертованість. Екстравертованим типам властиві сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з цим імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність. Екстраверти не люблять самотності, завжди прагнуть спілкування. Ці люди легко знайомляться, мають широкі зв'язки, проте характер їхнього спілкування не відзначається глибиною. Для них важливу роль відіграє сам контакт із людьми. У інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкненість, схильність до самоаналізу, тому вони мають проблеми щодо соціальної адаптації. Інтроверти заглиблені в себе, свої дум-

ки, переживання. Їх духовне життя може бути емоційним та багатим, але зовні це не виявляється. Інтроверти не люблять допускати сторонніх у свій внутрішній світ. Вони відчують більший спокій та впевненість наодинці, не шукають широкого кола спілкування, обирають собі одного товариша і дуже прив'язуються до нього. Комунікативні здібності в інтровертів розвинені слабо, а тому в компаніях та на публічних виступах вони почуваються невпевнено.

Однак у чистому вигляді інтроверти й екстраверти у житті рідко трапляються. Частіше — нормоверти, які під впливом обставин чи життєвого досвіду набувають характерних ознак інтровертів чи екстравертів.

### Темперамент і особистість

У процесі виховання слід шукати не шляхи зміни типологічних властивостей нервової системи дитини (цей процес відбувається дуже повільно й шляхи його ще не досить вивчені), а індивідуальні підходи — різноманітні форми, шляхи й методи виховання з урахуванням особливостей нервової системи вихованця. Адже немає «добрих» і «поганих» типів вищої нервової діяльності і відповідно темпераментів. Кожен тип темпераменту має як позитивні, так і негативні сторони. Наприклад, там, де потрібна велика витривалість і працездатність, краще виявить себе сильний тип нервової системи; якщо в процесі діяльності треба виявити велику чутливість, тонку реактивність, з такою діяльністю краще впорається слабкий тип.

Позитивні риси особистості можуть виявлятися як при сильній, так і при слабкій нервовій системі, за наявності будь-якого темпераменту, але ці якості матимуть певну своєрідність.

Навчання і виховання можуть долати недоліки вищої нервової системи, створювати сприятливі умови для життєдіяльності людини, виробляючи звичні форми поведінки. Незважаючи на те, що пластичність нервової системи відкриває широкі можливості розвитку, вона не є, за словами І.П. Павлова, пластичністю воску, який змінює свою форму в результаті одноразових і незначних впливів на нього. Пластичність нервової системи — це пластичність сталі, що потребує копійки праці з людиною, великих зусиль, багаторазових дій для удосконалення її форми.

Це саме стосується і темпераменту людини. Темперамент шліфується під впливом зовнішніх дій, індивідуальних підходів, позитивних прикладів оточуючих, самоусвідомлення самої особистості про необхідність працювати над собою, самоудосконалюватися, розуміти, що змінюється не її темперамент, а створюється нова, позитивна, цінна риса.

Велика роль у формуванні підрастаючої особистості належить батькам і педагогам різних типів освітньо-виховних закладів. Уміння вихователя розгадати в маленькій дитині тип темпераменту і обережно направляти позитивні і коригувати негативні якості, надасть змогу майбутній особистості усвідомлювати своє місце і значущість у суспільстві, зрозуміти, що без праці над собою людина не може нічого досягти як у дитинстві, так і в дорослому житті. Доречно навести приклад із життя видатного російського письменника А.П. Чехова, про якого можна сказати, що він був людиною врівноваженою, скромною і делікатною. І от в одному із листів до дружини, актриси

О.Л. Кнішпер-Чехової, він зізнається: «Ти пишеш, що заздриш моему характеру. Повинен сказати тобі, що від природи характер у мене різкий, я запальний і т.п. Але я звик стримуватися, бо розпускати себе порядній людині не годиться. Раніше я виробляв чортзна-що». Бібліограф А.П. Чехова підтверджує ці слова: «...ми знаємо, різкість, запальність ... це були фамільні риси Чехових... Безсумнівно, що характер був вироблений ним у наполегливій праці самовиховання, у боротьбі з самим собою, що почалася ще в ранні юнацькі роки»<sup>1</sup>.

### Вплив темпераменту на діяльність людини

Будь-яка діяльність передбачає певні вимоги до психічних якостей людини. Одні професії потребують неабиякої уважності, інші — швидкої реакції на зміну обставин або гнучкого мислення. Ці вимоги не можна змінити за бажанням, вони об'єктивно зумовлені змістом самої діяльності.

Визначаючи динаміку діяльності, темперамент може по-різному впливати на її продуктивність. У масових професіях (будівельник, електрик, токарь, інженер та ін.) одні властивості темпераменту, необхідні для успішної роботи, але слабо виражені у конкретного працівника, можуть бути компенсовані за рахунок розвитку інших властивостей і зумовлених ними прийомів роботи.

Існують спеціальності, якими не можна успішно оволодіти лише завдяки компенсації одних властивостей іншими. Так, у професіях космонавта, льотчика-випробувача, диспетчера аеропорту, оператора швидкоплинних технологічних процесів, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, пов'язаних із небезпекою, великою відповідальністю, вимоги до психіки дуже великі. У них висока тривожність, ригідність, низький темп діяльності не можуть бути компенсовані іншими властивостями. Тому в цих випадках властивості темпераменту визначають професійну придатність.

Діяльність (трудова, навчальна, ігрова) потребує не лише певного рівня знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку людини, а й наявності певних типологічних особливостей нервової системи, а отже, й темпераменту. Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Коли необхідна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де потрібно виявити співчутливість, лагідність, там краще впорається слабкий тип нервової системи. Прикладне значення вчення про темперамент полягає насамперед у застосуванні цього знання щодо самого себе, визначенні тих позитивних і негативних рис, які дають про себе знати у власній поведінці. Потрібно не боротися з темпераментом, а знайти способи і методи, які забезпечують можливість реалізації переваг кожного темпераменту у справі, кооперацію і взаєморозуміння між людьми.

Якщо робочу групу для укладання угоди з партнером буде створено без урахування доцільних сполучень темпераментів, то дуже ймовірна конфліктна ситуація та затримка переговорів. У такому випадку слід пам'ятати, що в парах партнерів, які не сприймають один одного, частіше трапляються по-

<sup>1</sup> Ермилов В. Чехов. Избранные работы. — В 3-х т. — М., 1956. — Т. 1. — С. 38.

еднання «холерик — холерик», «сангвінік — сангвінік» та «флегматик — сангвінік». Найбільший діапазон узгодження з іншими типами темпераменту мають меланхоліки, які усталено зберігають відносини з меланхоліками, флегматиками та сангвініками. Поєднання в групі меланхоліка з холериком трапляється не так часто, оскільки холерики через свою нестриманість погано співіснують з будь-якими типами темпераменту. Сангвінікам та флегматикам не потрібна довірча обстановка, бо вони здатні самі вирішувати свої проблеми. Тому їхні стосунки менш довірчі, але більш стабільні.

До представника кожного типу темпераменту потрібно знайти свій підхід, виходячи із певних психологічних принципів:

► *«Ні хвилини спокою»*. Такий принцип підходу до холерика, який спирається на використання його плюсів: енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість і нейтралізацію мінусів: гарячковість, агресивність, нестриманість, нетерплячість, конфліктність. Холерик увесь час повинен бути зайнятий справою, інакше він свою активність спрямує на колектив і зруйнує його із середини.

► *«Довіряй, але перевіряй»*. Це вже підходить до сангвініка, який має такі плюси: життєрадісність, захопленість, чуйність, товариськість і мінуси: схильність до зарозумілості, легковажність, поверховість, надтовариськість і ненадійність. Мила людина сангвінік завжди пообіцяє, щоб не образити іншого, але не завжди виконує обіцяне, тому потрібно проконтролювати, чи виконав він свою обіцянку.

► *«Не підганяй»*. Таким повинен бути підхід до флегматика, який має плюси: стійкість, постійність, терплячість, самовладання, надійність і, звичайно, мінуси: повільність, байдужість, «товстошкірність», сухість. Головне, що флегматик не може працювати в разі дефіциту часу, йому потрібний індивідуальний темп, тому не треба його підганяти, він сам розрахує свій час і зробить справу.

► *«Не зашкодь»*. Цей девіз для меланхоліка, який має такі плюси: висока чутливість, м'якість, людяність, доброзичливість, здатність до співчуття і, звичайно, мінуси: низька працездатність, недовірливість, вразливість, замкненість, сором'язливість. На меланхоліка не можна кричати, надмірно тиснути, давати різкі і жорсткі вказівки, оскільки він дуже чутливий до інтонацій і дуже вразливий.

Для оптимізації умов діяльності бажано:

► перед *сангвініком* безперервно ставити нові і, якщо є можливість, цікаві завдання, які потребували б від нього зосередженості і напруження; необхідно постійно включати його в активну діяльність, систематично заохочувати його зусилля;

► контролювати діяльність *холерика* якомога частіше; у роботі з ним неприпустимі різкість і нестриманість, оскільки це може спричинити негативну реакцію у відповідь; водночас будь-який його негативний вчинок має бути вимогливо і справедливо засуджений;

► *флегматика* необхідно залучати до активної діяльності і зацікавити; він потребує систематичної уваги, його неприпустимо переключати з одного завдання на інше;



► щодо *меланхоліка* неприпустимі не тільки різкість, грубість, підвищений тон, іронія; про його вчинок, провину краще поговорити наодинці; для навчання вкрай необхідним є виявлення уваги, вчасна оцінка успіхів, рішучості, та волі; негативну оцінку слід використовувати з великим застереженням, пом'якшуючи її дію.

Особливо важливо пам'ятати про те, що в нормальних умовах темперамент виявляється лише в особливостях індивідуального стилю і не визначає результативність діяльності. В екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність діяльності істотно посилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними і необхідна додаткова енергетична або динамічна мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами-подразниками.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що є складовою її темпераменту. Щоб установити, чи відповідають властивості темпераменту вимогам професії, вдаються до професійного відбору. Це спеціальна процедура визначення професійної придатності, яку здійснюють на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.



### Запитання і завдання

1. Дайте характеристику поняттю «темперамент». 2. У чому можуть виявлятися властивості темпераменту? 3. Які психологічні особливості мають холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки? 4. Як може позначитись темперамент на формуванні рис особистості? 5. Яким чином впливає темперамент на взаємодію і спільну діяльність або проживання людей? 6. Для чого потрібно враховувати темперамент людини при виборі професії? 7. У чому виявляються особливості поведінки екстраверта та інтроверта? 8. Чи можна за бажанням змінити тип темпераменту? 9. Як може позначатись темперамент на формуванні рис особистості? 10. Чи може темперамент людини зазнавати істотних змін упродовж життя? 11. У яких життєвих ситуаціях темперамент розкривається найбільш повно? 12. Чим зумовлена схильність меланхоліків до виконання монотонних робіт тонкого мистецького плану? 13. Які поєднання рис типів темпераменту найчастіше трапляються? Чим це можна пояснити психологічно?

## 6.7. НАСИЛЬСТВО: ЯК ЙОГО УНИКАТИ

### Поняття насильства та його прояви

Прояви насильства супроводжують людство з давніх-давен. Упродовж тисячоліть одна людина кривдить іншу, чинить насильство щодо неї. У світі постійно відбуваються війни, напади на людей, дискримінація, приниження. Ми вже звикли сприймати насильство як щось неминуче. Але ті чи інші прояви насильства порушують права людини, принципи вільного та справедливого існування.

Часто насильство чиниться поруч з нами: у нашому домі, на роботі, у транспорті, у будь-якому іншому місці. Інколи люди не усвідомлюють, що втягнуті в коло насильства, бо можуть не знати, що певні насильницькі акти щодо них порушують їх права, честь та гідність.

*Насильство* — це дії однієї або кількох осіб, які:

- чиняться зумисно і спрямовані на досягнення певної мети;
- спричиняють шкоду (фізичну, моральну, матеріальну) іншій особі;
- порушують права і свободи цієї особи;

► унеможлиблюють ефективний самозахист потерпаючих від насильства (той, хто чинить насильство має значні переваги — фізичні, психологічні, адміністративні, матеріальні тощо).

*До насильницьких дій відносять такі:* побиття, знущання, присилування, приниження, примус, сексуальні домагання, лайки, образи, згвалтування, ізоляція, у тому числі заборона працювати; фемінізація бідності, маніпулювання, звинувачення, формування почуття провини; моральний, психологічний та економічний тиск; торгівля людьми, примус до шлюбу, примус до проституції, насильницьке обмеження, у тому числі — інформаційне.

Відповідальність кривдника за насильство завжди лежить на кривднику, і не може бути знята посиленнями на так звану «провокаційну» поведінку того, хто потерпає. Але, усвідомлюючи ситуацію насильства, той, хто потерпає, може впливати на неї, особливо, коли йдеться про насильство в сім'ї.

### **Види насильств**

*Фізичне насильство — це:*

- загроза зброєю;
- побиття;
- фізична ізоляція;
- коли людину кидають у небезпечному місці;
- коли відмовляються надати допомогу.

*Сексуальне насильство — це:*

- примус до сексуальних відносин із чоловіком та іншими людьми проти волі жінки;
- статевий примус дівчаток та малолітніх дітей;
- гвалтування дружини чоловіком;
- позашлюбне насильство;
- примус до хворобливих або садистських статевих стосунків;
- примус жінки одягатися більш сексуально всупереч її бажанню;
- статеве домагання й залякування на роботі та закладах освіти;
- образа жінки словами «повія», «шльондра», «нечепура» тощо.

*Психологічне насильство — це коли:*

- твої почуття ігноруються;
- не зважають на твої переконання і вірування;
- не зважають на твоє віросповідання, національну та расову приналежність;
- тебе привселюдно ображають;
- тебе принижують, залякують, постійно підкреслюють, що ти ні на що не здатний;
- забороняють працювати або здійснювати грошовий внесок;
- твої гроші привласнюють і не дозволяють розпоряджатися ними тощо.

*Існує дві точки зору щодо жертви насильства.*

1. Жертвою насильства може стати кожна молода чи літня, одружена чи самотня, багата чи бідна жінка. Будь-яка особа, повертаючись пізно ввечері додому безлюдною вулицею або через насадження — парки, сквери, може стати жертвою насильства.

2. Деякі люди є потенційними жертвами через притягнення злочинців до себе своїм зовнішнім виглядом. Саме їх внутрішній стан, одяг, почуття, поведінка, манери тощо притягують до них людей, схильних до насильства.

*Часто люди потрапляють у такі ситуації, коли їх:*

- принижують у сім'ї, закладі освіти чи на роботі, у колі знайомих;
- лають;
- залякують;
- б'ють;
- коли незнайомі вам люди спрямовують свою агресію на вас у громадському транспорті або на вулиці.

Чи помічаєте ви навколо себе людей, які прагнуть контролювати ваше життя чи життя інших, натякаючи на те, що ви чи інші не в змозі вирішити ту чи іншу життєву або виробничу проблему?

Чи замислюємося ми над тим, як ми про себе думаємо, говоримо і якими епітетами ми себе нагороджуємо, коли ми з чимось не справляємось або собою не задоволені?

Простежте, як часто ви думаєте і говорите про себе:

- у мене нічого не вийде;
- я виглядатиму безглуздо;
- я така неприваблива;
- я не справлюсь;
- я можу їм не сподобатись;
- інші можуть, а я не можу;
- це буде катастрофічно, якщо я їм не сподобаюсь;
- я не можу жити так, як живуть заможні;
- я боюсь;
- я не впораюсь із цим тощо.

Такі життєві установки, яких людина дотримується протягом тривалого періоду життя, сприяють формуванню в неї відчуття жертви. Якщо вчасно не замислитись над змістом своїх думок і установок, то така поведінка людини притягатиме до себе іншу — з асоціальною поведінкою. У випадку, коли в людини занижена самооцінка і вона не в змозі подолати свій страх, нав'язливі ідеї тощо — варто звернутися до психологічної допомоги.

*Що може зробити людина, щоб знизити ризик стати жертвою насильства?* Психологи стверджують, що багато людей дотримуються думки, що щось погане може трапитись тільки з іншими людьми, а не з ними. А коли так, то навіть «забивати» собі голову різними банальними застереженнями чи порадами. У разі, коли якісь неприємності знайшли місце у вашому житті, ваших рідних чи близьких, ви шкодуєте лише, що не вжили елементарних заходів обережності або не порадили вжити їх комусь.

### **Жертвою насилля можна стати як на вулиці, так і вдома.**

*Будьте уважні до ситуації та до людей навколо вас. Часто жертвами насильства стають люди, які виглядають переляканими, невпевненими, сполоханими або, навіть, «замріяними», замисленими у щось своє. У випадку в такому разі спрацьовує ефект «несподіванки», «раптовості», а у жертви — ефект розгубленості.*

*Довіряйте своїй інтуїції. Якщо з'явилося відчуття неспокою, тривоги, думок, що сьогодні щось може статися у вас чи у вашому житті, не відкидайте його, заспокоюючи себе різними переконаннями на кшталт, що це*

дурниці чи просто ви перевтомилися. Намагайтеся подумати про елементарну безпеку — попередьте когось з рідних чи друзів, щоб вас зустріли, краще не затримуватися допізна.

*Не заходьте до під'їзду або ліфту з незнайомими або підозрілими людьми.*

*Обирайте добре освітлені місця. Уникайте пустирів, провулків. Якщо йдете уздовж дороги, намагайтеся йти назустріч машинам, що рухаються.*

*Будьте уважними, коли хтось зупиняє вас. Завжди зберігайте відстань, намагайтеся не підходити занадто близько до машини.*

*Якщо у вас виникає тривога чи страх, уникайте зупиняти машину, не сідайте в машину, якщо там є ще одна людина, крім водія.*

*Намагайтеся не скорочувати шлях, якщо коротка стежка веде через парк або безлюдні провулки, сквери.*

*Коли жінка йде на вечірку одна або передбачає самотнє повернення, їй слід подумати про свій одяг, який не повинен бути сексуально провокуючим.*

*Якщо відчуваєте, що хтось вас переслідує, зайдіть у людне місце — крамницю, кафе тощо, не йдіть у місця, де немає людей, особливо не заходьте у під'їзд.*

*Якщо вам дозволяють кошти і час, запишіться на курси самозахисту.*

*Засоби захисту (газовий балон тощо) можуть додати впевненості і допоможуть за умови вміння користуватися ними.*



### Запитання і завдання

1. Дайте визначення поняттю «наси́льство». 2. Які види насильств ви знаєте? 3. Які дії можна вважати насильницькими? 4. Чому потрібно довіряти своїй інтуїції? 5. Який жіночий одяг провокує до насильства? 6. Що потрібно робити, щоб знизився ризик стати жертвою насильства?



### Список рекомендованої літератури до розділу VI

1. *Вейнінгер О.* Пол и характер: Принципиальное исследование. — СПб., 1992. — 480 с.
2. *Веселовська М., Шишлова Н.* Я жінка, я боюся..? Як захиститись від насильства. Програма запобігання насильству щодо жінок. — К., 2002. — 35 с.
3. *Весельницькая Е.* Женщина в мужском мире. — СПб., 1993. — 123 с.
4. *Виткин Дж.* Женщина и стресс. Мужчина и стресс. — СПб., 1995. — 350 с.
5. *Говорун Т., Кікінежді О.* Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Навч. посібник. — Тернопіль, 1999. — 384 с.
6. *Горбунова О.Г., Левченко К.Б., Лизогуб Б.В.* та ін. Запобігання торгівлі людьми: Навч.-метод. посібник. — 3-тє вид., доп. і виправ. — Харків, 2001. — 176 с.
7. *Дмитренко Н.И., Тропин Н.В., Власов П.А.* Предотвращение домашнего насилия. — Днепропетровск, 2002. — 60 с.
8. *Дороніна М.С.* Культура спілкування ділових людей: Посібник для студентів гуманітарних факультетів вищих навчальних закладів. — К., 1997. — 192 с.
9. *Засальна психологія: Підручник / С.Д.Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Солюєнко; За заг. ред. С.Д.Максименка.* — К., 2000. — 543 с.
10. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. — СПб., 2002. — С. 246 – 248.

11. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. — СПб., 2002. — 544 с.
12. *Куриленко О.* Права людини на різних етапах розвитку сім'ї. — К., 2003. — 9 с.
13. *Логвинов А.А.* Женщина и мужчина: отношения полов. — Владивосток, 1990. — 224 с.
14. *Маркова О.Ю.* Психология пола и возраста: Учебн. пособие. — СПб., 2000. — 68 с.
15. *Попередження і викорінення насильства щодо жінок.* Українське законодавство. — К., 1999. — 39 с.
16. *Предотвращение домашнего насилия и торговли людьми: Учебник по проведению тренингов.* — К., 2001. — 251 с.
17. *Психологія* / За ред. В. А. Крутецького. — К., 1978. — 283 с.
18. *Рогов Е.И.* Психология отношений мужчины и женщины. — М., 2002. — 288 с.
19. *Семиченко В.А.* Психология: темперамент. — К. — Полтава, 2001. — 168 с.
20. *Степанов О.М.* Основы психологии і педагогіки: Посібник. — К., 2003. — 504 с.
21. *Тимоценко Л.Н.* Воспитание старшеклассниц; Книга для учителя. — 2-е изд., доп. и перераб. — М., 1990. — 191 с.
22. *Титаренко Т.М.* Хлопчики та дівчатка: психологічне становлення індивідуальності. — К., 1989. — № 7. — 48 с.



## Розділ VII

# КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ

### 7.1. КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ



**С**культура — це прояв світогляду народу, його національна самосвідомість і вдача; вона упорядковує міжлюдські стосунки, визначає особливості менталітету.

Якщо оцінювати культуру як цілісну сукупність предметних та духовних умов реалізації соціальної суті людини, як універсальний світ людського буття, в якому розкриваються багатогранні людські якості, а людину — як суб'єкт культуротворчого процесу, то генезу культури слід розглядати як одну з особливих сторін становлення суспільного способу життя. Саме в процесі становлення людини визріли ті численні феномени, які у своїй цілісності становлять культурний світ людини. Культура є інтегративним результатом антропогенезу, тією специфічною сферою, яка створена людиною у ході свого становлення. У ній знаходить свій вияв універсальна позиція людини у світі, її ставлення до природного довкілля, до свого власного історичного минулого та майбутнього<sup>1</sup>.

**Культура поведінки як гармонія моральних і етичних проявів**

Культура виявляється у будь-якій діяльності людей, ми керуємося її нормами повсякчас: на роботі, під час відпочинку, у спорті, театрах, музеях, виставках, дома, у процесі виховання своїх дітей тощо. Кожен народ керується своїми правилами та традиціями, які пройшли перевірку часом і є своєрідним синтезом національної історії, психології, фольклору. Зауважимо, що цих правил дуже багато (китайська молодь намагається вивчити 30 тис. правил етикету). Усі ці правила і норми коригують манеру поведінки людини і спираються на національні традиції.

<sup>1</sup> Козловский В.П. Культурный смысл: генезис и функции. — К., 1990. — С. 3–7.

Однак важко не погодитися з англійцями, які стверджують, що існують правила ввічливості і культурного поведіння, що є універсальними для всіх народів, оскільки гарні манери породжуються добросердністю, внутрішньою культурою, порядністю людини. Додержання норм етикету пов'язане із загальною культурою людини, її самоусвідомленням, самоповагою та мірою гречного ставлення до інших. Тому люди завжди намагалися пізнати навколишній світ і себе в ньому. Адже не кожний з нас здатний поглянути на себе збоку, об'єктивно оцінити свої здібності й можливості, бажання й наміри, вчинки й ставлення до навколишніх та до свого «Я»<sup>1</sup>.

Справедливим, на наш погляд, є твердження Андре Моруа про те, що, розкриваючи людині душу, ми часто раптом виявляємо, що зовсім нічого про себе не знаємо. Ми настільки буваємо заклопотані своїми буденними справами, що не замислюємося над своїми уподобаннями, не аналізуємо свої звички, не контролюємо свої смаки, не диференціюємо свої потреби. Іноді ми навіть не думаємо про свої почуття до тих, хто нам дорогий, хто нас підтримує і завжди поруч. І ніколи нас не турбує думка про те, чи комфортно почувують себе інші люди в нашому товаристві, *чи вміємо ми слухати, чи правильно себе поводимо і чи виникне у них бажання надалі спілкуватися з нами.*

Варто завжди пам'ятати, що людина — продукт соціалізації і насамперед людина стає людиною завдяки спілкуванню. Людство знає чимало прикладів, коли дитина, потрапляючи в ранньому віці у середовище тварин, вижила, але не ставала людиною у повному розумінні цього слова. Причина — відсутність можливості наслідувати і спілкуватися з людьми. Отже, спілкування має величезне значення як для становлення людини, так і для її подальшого життя в суспільстві.

Головна особливість спілкування — *взаємодія*. Процес спілкування охоплює соціальну взаємодію членів суспільства — їхню спільну діяльність, інтеракцію і власне комунікацію. Упорядкованість досягається за допомогою правил і норм, які регулюють *характер спілкування* залежно від його мети і засобів. Спілкуючись, люди повинні зважати на соціальні норми, звичаї, традиції, що існують у певному суспільстві, колективі.

Від того, як члени родини розмовляють між собою, залежать настрої, стан нервової системи, благополуччя і спокій у сім'ях, здоров'я. Нарешті, від манери спілкування багато в чому залежить успіх у роботі.

Володіючи нормами культури спілкування, людина зможе уникнути багатьох проблем, конфліктів, швидше досягне життєвих цілей.

*Культура людського спілкування* — це частка загальної моральної культури особистості. Відсутність культури спілкування — свідчення бездуховності людини. Ще мудрий Езоп довів, що наше слово — це найкраще, що є в розпорядженні людини, і найгірше, чим вона володіє.

Сьогодні проблема культури спілкування набуває великого значення. Відбувається становлення України як самостійної держави, інтенсивно розвиваються міжнародні та міжособистісні зв'язки з різними країнами світу. З

---

<sup>1</sup> Корніяка О. Мистецтво гречності. — К., 1995. — С. 3.

огляду на це визначальною стає для нашого суспільства *проблема вміння спілкуватися як на офіційному, діловому, так і на побутовому рівнях.*

На наш погляд, цій проблемі приділяється невинувато мало уваги як в освітньо-виховних закладах, так і в державі в цілому. Засоби масової інформації, маючи величезні можливості формувати смак до справжньої високої культури взаемостосунків між людьми, нехтують цією можливістю.

Кіно- і телеекрани заповнили третьосортні бойовики і на глядача ллються брутальні слова, огидні вирази. Це не може не турбувати суспільство. Адже якщо людина — продукт соціалізації, то величезний сенс для становлення особистості у тому, який саме досвід (традиції, звичаї, норми) передає суспільство своїм поколінням.

Традиції, звичаї українського народу високі і духовно багаті. Однак якщо не давати належної оцінки розгулу антикультури, то вона починає сприйматись як норма. Саме так сприймається сьогодні низька культура спілкування між людьми у громадських місцях, у сім'ях. Грубість, відсутність поваги і уваги до людини порушують принцип людяності як найбільш бажаної норми взаемостосунків між людьми, спричинює загальний негативізм і руйнує духовну сферу людських взаемовідносин.

Якщо ми хочемо збудувати цивілізовану державу, то повинні прагнути до цивілізації, а першим виявом цього є культура спілкування.

Сім'я, навчально-виховні і культурно-освітні заклади повинні, формуючи особистість, розвивати в ній такі *морально-психологічні якості*, як:

- людяність;
- уважність;
- чуйність;
- уміння бачити моральну сторону своїх та чужих дій і вчинків;
- витримка;
- уміння володіти собою;
- здатність стримувати негативні емоції;
- уміння слухати іншу людину;
- уміння передбачити можливі наслідки своїх слів, дій, вчинків.

Уся система ставлення людини до інших людей реалізується у спілкуванні. Поняття «спілкування» є одним із центральних у системі психологічного знання. Соціальна функція спілкування полягає в тому, що воно виступає засобом передавання суспільного досвіду. Спілкуючись, люди можуть обмінюватися думками, інтересами, почуттями та ін. У спілкуванні людина формується і самовизначається, виявляє свої індивідуальні особливості. Результат спілкування — налагодження певних стосунків з іншими людьми. Завдяки спілкуванню здійснюється інтеграція людей, виробляються норми поведінки, взаємодії.

Зв'язок людей у процесі спілкування є умовою існування групи як цілісної системи. Спілкування координує спільні дії людей і задовольняє потребу в психологічному контакті. Потреба у спілкуванні є однією з первинних у дитини. Вона розвивається від простих форм (потреба в емоційному контакті) до більш складних (співробітництво, інтимно-особисте спілкування).

У процесі індивідуального розвитку змінюються мотиви спілкування. М.І. Лісіна окреслила такі *стадії розвитку потреби дитини в спілкуванні*:



- 1) потреба в увазі та доброзичливості дорослого (перше півріччя життя);
- 2) у співробітництві (ранній дошкільний вік);
- 3) у зацікавленості дорослого запитами дитини (молодший та середній дошкільний вік);
- 4) у взаєморозумінні та співпереживанні (старший дошкільний вік).

Основні мотиви у спілкуванні дітей дошкільного віку — пізнавальні, ділові та особистісні.

### Спілкування і діяльність

Спілкування тісно пов'язано з діяльністю. Будь-яка форма спілкування виступає як форма спільної діяльності. Люди завжди спілкуються в процесі певної діяльності. Сутність спілкування полягає

у взаємодії суб'єктів діяльності.

Спілкування може розглядатися як умова діяльності або як окремий вид діяльності. Але зв'язок спілкування й діяльності полягає саме в тому, що завдяки спілкуванню організовується діяльність. Розбудова плану спільної діяльності потребує від кожної людини розуміння мети діяльності, засобів реалізації, розподілу функцій для її досягнення.

Специфіка спілкування в процесі діяльності полягає у створенні можливості організації та координації діяльності її окремих учасників. У спілкуванні відбувається збагачення діяльності, розвиваються й формуються нові зв'язки та стосунки між людьми.

### Функції спілкування

У характеристиці спілкування важливими є його функції. Б. Ломов виділяє три функції:

- інформаційно-комунікативну;
- регуляційно-комунікативну;
- афективно-комунікативну.

*Інформаційно-комунікативна* функція охоплює процеси формування, передавання та приймання інформації. Реалізація цієї функції має кілька рівнів. На *першому* здійснюється вирівнювання розбіжностей у вихідній інформованості людей, що вступають у психологічний контакт. *Другий рівень* — передавання інформації та прийняття рішень. На цьому рівні спілкування реалізує мету інформування, навчання та ін. *Третій рівень* пов'язаний із прагненням людини зрозуміти інших. Спілкування тут спрямоване на формування оцінок досягнутих результатів (узгодження — узгодження, порівняння поглядів тощо).

*Регуляційно-комунікативна* функція полягає в коригуванні поведінки. Завдяки спілкуванню людина здійснює регуляцію не тільки власної поведінки, а й поведінки інших людей, реагує на їхні дії. Відбувається процес взаємного налагодження дій. Тут виявляються феномени, властиві спільній діяльності, зокрема сумісність людей, їх спрацьованість, здійснюються взаємна стимуляція і корекція поведінки. Регуляційно-комунікативну функцію виконують імітація, навіювання та ін.

*Афективно-комунікативна* функція характеризує емоційну сферу людини. Спілкування впливає на емоційні стани людини. В емоційній сфері виявляється ставлення людини до навколишнього середовища, у тому числі й соціального.

Однією з особливостей спілкування є формування міжособистісних стосунків.

Виходячи з названих вище функцій, Г. Андреева виділяє три сторони спілкування:

- *комунікативну* (обмін інформацією);
- *інтерактивну* (взаємодія);
- *перцептивну* (розуміння людини людиною).

Комунікативна сторона спілкування тісно пов'язана з обміном інформацією, проте не може бути вичерпно розкрита під кутом зору інформаційної теорії. Спілкування — це не лише приймання та передання інформації, а й стосунки принаймні двох осіб, де кожна є активним суб'єктом взаємодії. Крім обміну інформацією, відбувається орієнтація на іншого, тобто аналізуються мотиви, цілі, установки об'єкта інформації (іншого суб'єкта). В акті міжособистісної комунікації важливу роль відіграють: *значущість інформації, прагнення сприйняти її загальний зміст.*

Ще одна особливість комунікативного процесу полягає в тому, що завдяки знаковій системі партнери по спілкуванню впливають одне на одного. При цьому ефективність комунікації залежить від ступеня цього впливу, тобто йдеться про зміну типу відносин, що склалися між комунікаторами.

Такий вплив випускається з уваги при інформаційному підході.

Комунікативний вплив відбувається за умови прийняття єдиної системи значень усіма учасниками акту комунікації. Лише за цієї умови можливе досягнення партнерами взаєморозуміння. Якщо немає такого загального розуміння, можуть виникати перепони в процесі спілкування, так звані *комунікативні бар'єри*. Останні постають унаслідок дії психологічних чинників — різних диспозицій, установок, ціннісних орієнтацій людей, їхніх індивідуально-психологічних особливостей тощо.

### Спілкування як комунікація

Спілкування є однією з центральних проблем, через призму якої визначають питання сприймання й розуміння людьми одне одного, лідерство і керівництво, згуртованість і конфліктність, міжособистісні взаємини та ін. Із розуміння ролі й знання механізмів спілкування виник менеджмент як функція керівництва людьми і галузь людського знання, що допомагає здійснити цю функцію. Менеджер, керівник витрачає на спілкування 50 – 90 % робочого часу, щоб реалізувати свою роль у міжособистісних взаєминах, інформаційному обміні та процесі прийняття рішень і виконання управлінських функцій планування, організації та контролю. Більшість керівників (75 % американських, 63 % англійських, 85 % японських) вважають, що неефективне спілкування є основною перешкодою на шляху досягнення позитивного результату в їхній діяльності.

Спілкуючись, люди обмінюються інформацією, узагальненнями, думками, почуттями. Тому спілкування — це:

- комунікація, приймання і передавання інформації;
- взаємодія, взаємовплив, обмін думками, цінностями, діями;
- сприймання та розуміння одне одного, тобто пізнання себе та іншого.

Отже, спілкування — це міжособистісна та міжгрупова взаємодія, в основі якої — пізнання одне одного і обмін певними результатами психічної діяльності (інформацією, думками, почуттями, оцінками тощо), взаємодія двох або більше людей, яка спрямована на узгодження та об'єднання зусиль з метою налагодження взаємин і досягнення загального результату.

Культура спілкування є складовою культури загалом. Вона містить певну суму знань. Для культури спілкування характерною є також нормативність. Вона визначає, як мають спілкуватися люди в певному суспільстві, у конкретній ситуації. Норми визначаються станом суспільства, його історією, традиціями, національною своєрідністю, загальнолюдськими цінностями. Для кожної епохи розвитку людства характерна певна своєрідна культура спілкування, що відповідає загальноприйнятим цінностям.

Безумовно, лише знання не забезпечать культури спілкування, якщо ними не скористатися. Для того щоб спілкування було успішним, потрібні вміння, а їх набувають з досвідом, психологічними засобами, за допомогою певних вправ. Отже, *культура спілкування* у вузькому розумінні слова — це сума набутих людиною знань, вмінь та навичок спілкування, які створені й прийняті в конкретному суспільстві на певному етапі його розвитку.

Серед компонентів, що створюють високий рівень спілкування, слід виокремити:

- комунікативні установки, які включають механізми спілкування;
- знання етичних норм спілкування, прийнятих у конкретному суспільстві, психології спілкування;
- уміння застосовувати ці знання з урахуванням ситуації, відповідно до норм моралі конкретного суспільства та загальнолюдських цінностей.

Схематично культуру спілкування можна подати так:

$$KC = KU + Z + Y,$$

де *KU* — моральні та комунікативні установки, *Z* — знання з етики та психології, *Y* — уміння застосовувати ці знання на практиці.

*Культура спілкування* — це цілісна система, що складається із взаємопов'язаних моральних і психологічних культур, кожна з яких вносить своє в характеристику цілого.

Спілкування, або ж комунікативна взаємодія людей, відбувається переважно у *вербальній (словесній) формі* — у процесі мовного обміну інформацією. Його особливість полягає в тому, що воно за формою і за змістом спрямоване на іншу людину, включене в комунікативний процес, є фактом комунікації. *Вербальна комунікація* може бути спрямована на окрему людину, певну групу (чи навіть не мати конкретного адресата), але в будь-якому разі вона має діалогічний характер і є постійним комунікативним актом.

У процесі спілкування мовлення виконує також *інформативну функцію*. Виділяють інформацію *інструментальну*, що стосується безпосередньо засобів вирішення певного завдання, та *експресивну*, що стосується оцінок, самооцінок, емоційних зв'язків між членами групи (тобто цей вид інформації має соціально-емоційний характер).

Інструментальна інформація більше пов'язана з регуляцією власне діяльності.

З допомогою експресивної інформації активно регулюється взаємодія між членами групи. Зауважимо, що між цими двома видами інформації важко провести чітке розмежування.

Мовлення є засобом *емоційного впливу*, який стимулює або гальмує дію людини. Емоційно-позитивний (заохочення) та емоційно-негативний (пока-

рання) вплив регулюють спільні дії партнерів. Це сприяє кращому розумінню ситуативних цілей, поліпшує ефективність групової діяльності. Без застосування комунікативних категорій *схвалення* та *несхвалення* неможлива ніяка координація спільної діяльності.

Акт *вербальної комунікації* — це діалог, що складається з *промовляння* та *слухання*. Уміння промовляти досліджує спеціальна наука — риторика. Викладається спеціальна дисципліна — ораторське мистецтво.



### Запитання і завдання

1. Як ви розумієте поняття «культура людського» спілкування? 2. Як вирішується проблема культури спілкування у світі? 3. Чи існує зв'язок між спілкуванням і діяльністю? 4. Охарактеризуйте функції спілкування. 5. Як ви розумієте кожну функцію спілкування? 6. Які існують «сторони» спілкування? 7. Що таке спілкування? 8. З чого складається акт вербальної комунікації?

## 7.2. МИСТЕЦТВО СЛУХАННЯ

У сучасній літературі з питань спілкування велика увага приділяється вмінню слухати. Результати досліджень показують, що достатніми навичками вміння слухати володіє небагато людей. І. Атватер вказує на те, що слухати дуже важко. Ми насамперед зайняті власним мовленням. Крім того, якщо людина в процесі діалогу замовкла, то це ще не означає, що вона слухає. Слухання — активний процес, що потребує уваги. Але уточнюючи, оцінюючи чи аналізуючи інформацію під час діалогу, людина більше уваги приділяє своїм справам, ніж тому, що їй говорять. Особливо це виявляється в ситуаціях конфліктного спілкування.

У діалозі людину частіше цікавить те, чи зрозумів її співрозмовник, ніж те, чи зрозуміла вона його. Це деформує процес спілкування. Найкращий метод уникнути цього — застосувати *нерефлексивне слухання* — *умовно-пасивне* слухання (слухати і не втручатися в мовлення співрозмовника, але залежно від ситуації під час *нерефлексивного* слухання можна виявляти підтримку, схвалення, розуміння з допомогою мінімальних реплік типу «так», «розумію», «це цікаво», що допомагають продовжити бесіду). Такі нейтральні слова знімають напруження.

*Нерефлексивне слухання* доцільно застосовувати в таких ситуаціях:

1) коли співрозмовник висловлює своє ставлення до якоїсь події. Психотерапевти застосовують цей метод на початку бесіди. Доцільно використовувати його у співбесіді під час прийому на роботу, коли потрібно більше дізнатися про людину, та при проведенні переговорів;

2) у напружених ситуаціях, коли співрозмовник прагне обговорити наболілі питання, коли він відчуває себе скривдженим або вирішує важливу проблему;

3) коли співрозмовникові важко викладати свої проблеми;

4) коли треба стримати емоції в бесіді з людиною, яка обіймає високу посаду. *Нерефлексивне слухання* навряд чи доцільне в ситуаціях, коли:

➤ у співрозмовника немає бажання вести розмову;

➤ коли наше бажання слухати й зрозуміти сприймається як згода, співучасть;

► коли цей метод суперечить інтересам співрозмовника й заважає йому самовиразитися.

Інший метод — *рефлексивне слухання*. Він полягає в налагодженні зворотного зв'язку із співрозмовником, для того щоб проконтролювати точність сприймання інформації. Іноді цей метод називають «активним слуханням», оскільки він передбачає активніше використання вербальної комунікації для підтвердження розуміння інформації. Метод рефлексивного слухання допомагає з'ясувати наше розуміння почутого для критики та уточнення.

Рефлексивне слухання необхідне для ефективного спілкування у зв'язку з обмеженнями й труднощами, що виникають у процесі спілкування. Які це труднощі?

Йдеться насамперед про багатозначність більшості слів. Іноді важко з'ясувати, що конкретно має на увазі людина, коли вживає певне слово. Не завжди їй вдається висловити свою думку так, щоб її правильно зрозуміли. Уточнення може призвести до зворотного результату.

Іноді люди починають розмову не безпосередньо з проблеми, а зі вступу, з якого важко встановити конкретні наміри. Чим менше людина впевнена в собі, тим важче їй розкрити головне. Все це свідчить про потребу в умінні слухати *рефлексивно*, тобто *з'ясовувати реальний зміст бесіди*. Виділяють чотири види рефлексивних відповідей, які використовуються під час бесіди: з'ясування, перефразування, відображення почуттів та резюмування.

*З'ясування* — це звернення до співрозмовника за уточненнями. Воно провадиться з допомогою «відкритих» і «закритих» запитань.

«Відкриті» запитання передбачають розгорнуту або уточнюючу відповідь, «закриті» — потребують відповіді типу «так» чи «ні». Доцільніше користуватися переважно «відкритими» запитаннями, тому що «закриті» переключають співрозмовника з позиції того, хто пояснює, на позицію власного захисту, а це може загострити конфліктну ситуацію.

Мета *перефразування* — власне формулювання почутої інформації, особливо коли інформація здається нам зрозумілою. Власне формулювання почутого посилює адекватність змісту бесіди.

*Відображення почуттів* акцентує увагу на емоційному стані співрозмовника, його ставленні до змісту бесіди. Хоча відмінність між почуттями та змістом повідомлення певною мірою відносна та її не завжди можна чітко визначити, але у випадках, коли співрозмовник побоюється негативної оцінки, він може приховувати своє ставлення до певних подій, фактів.

*Резюмування* застосовують під час тривалих бесід. Його функція — підсумувати результати бесіди або поєднати окремі її фрагменти в єдиний змістовий контекст.



### Запитання і завдання

---

1. Охарактеризуйте рефлексивне і нерефлексивне слухання. 2. Які запитання називаються «відкритими», а які — «закритими»? 3. Назвіть різновиди рефлексивних відповідей. 4. Як ви розумієте поняття «відображення почуттів»? 5. Що таке резюмування?

### 7.3. КУЛЬТУРНІСТЬ ТА КУЛЬТУРА ПОВЕДІНКИ В ПРОЦЕСІ КОМУНІКАЦІЇ (ЕТИКЕТ СПІЛКУВАННЯ)

Щодня, маючи справу з різними речами, ми реагуємо на них радісно, сумно, негативно, індеферентно, не помічаємо взагалі. Кожна подія викликає у нас певні почуття. Це все — наші емоції. Особливу роль вони відіграють у процесі спілкування. Процеси комунікації бувають різні, але незалежно від їхнього типу ми відчуваємо певні відгуки нашої душі щодо теми розмови чи співрозмовника.

Під час комунікації кожна людина повинна доречно виражати свої емоції, зважати на ставлення інших співрозмовників та ситуацію, в якій відбувається комунікація, а також розпізнавати почуття інших людей, давати їм можливість виявити себе, свої емоції. Адже не секрет, що людина, яка неадекватно виявляє свої емоції, не вміє їх контролювати, шокує оточуючих, позбавляє себе шансу на подальше спілкування з ними. Життя людини відбувається у постійній взаємодії, спілкуванні з іншими людьми. Для того щоб контакти не призвели до конфліктів, не порушували соціальної рівноваги, щоб повсякденне спілкування було гармонійним, приємним та корисним, з давніх часів люди плекали правила етикету.

*Етикет* — це встановлений порядок, сукупність правил, що регламентують зовнішні прояви людських відносин.

У зв'язку з формуванням ринкових відносин стають актуальними світські манери, тонкощі ведення бесід, сервірування, правильне розміщення за обіднім столом і в автомобілях тощо. Але річ не тільки в цьому.

Етикет, вільний від крайнощів та застарілих формальностей, не ускладнює, а спрощує і робить приємнішим повсякденне життя. Його правила засновані на моральних категоріях ввічливості, тактовності, коректності, порядності. Отже, засвоєння правил етикету сприяє розвитку відчуття такту (уміння говорити і діяти з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей та настрою інших людей), привчає зберігати власну гідність та поважати оточуючих навіть у складних, конфліктних ситуаціях.

Етикет функціонує у суспільстві як сукупність двох форм поведінки: мовленневої і немовленневої.

Мовлення людини — це своєрідна візитна картка, свідчення рівня освіченості людини, її культури, а водночас — через сукупну мовленнєву практику мовців — це і показник культури суспільства.

*Культура мовлення* — це система вимог, регламентацій щодо вживання мови в мовленнєвій діяльності (усній чи писемній).

Культурою мови називають дотримання усталених мовних норм усної і писемної літературної мови, а також свідоме, цілеспрямоване, майстерне використання мовно-виражальних засобів залежно від мети й обставин спілкування<sup>1</sup>.

*Головними завданнями культури мови є:*

- виховання навичок літературного спілкування;

<sup>1</sup> Українська мова: Енциклопедія // Редкол.: В.М. Русанівський та ін. — К., 2000. — С. 263.

- пропаганда й засвоєння літературних норм у слововживанні, граматичному оформленні мови, у вимові та наголошуванні;
- неприйняття спотвореної мови або суржику.

Людина з низькою культурою мовлення порушує правила слововживання, граматики, вимови та наголошення, написання.

Якщо ж людина володіє культурою мовлення, то про неї кажуть, що це людина розвиненого інтелекту і високої загальної культури.

У чому ж виявляється культура мовлення?

Насамперед у таких аспектах, як нормативність, адекватність, естетичність, поліфункціональність мовлення.

*Нормативність* — це дотримання правил усного та писемного мовлення — правильне наголошування, інтонування, слововживання, будова речень, діалогу, тексту, а також загальноприйнятих стандартів. Наше завдання — розвинути в собі здатність оптимального вибору мовних засобів відповідно до предмета розмови.

Український народ здавна відзначався культурою мовних стосунків. Так, турецький мандрівник Евлія Челебі після перебування в 1657 р. в Україні писав, що українці — це стародавній народ, а їхня мова всеосяжніша, ніж перська, китайська, монгольська. До речі, його цікавили лайливі слова у різних мовах. Так от, у цій «всеосяжній» українській мові йому вдалося знайти аж чотири лайливих вирази: «щезни, собако», «свиня», «чорт», «дідько».

Культура мовлення суспільства — це чи не найяскравіший показник стану його моральності, духовності, культури взагалі. Словесний бруд, що заповнив мовлення наших співгромадян, мовленнєвий примітивізм, вульгарщина — тривожні симптоми духовного нездоров'я народу.

Сьогодні культура і мова виявилися об'єднаними в царині духовних вартостей кожної людини і всього суспільства. Мабуть, ніхто не заперечуватиме, що через низьку культуру мови виявляються виразні ознаки бездуховності.

Мовна неграмотність, невміння написати елементарний текст, перекласти його з української мови на російську чи навпаки чомусь перестали сприйматись як пляма на службовому мундирі.

Мовна культура кожної людини і студентів, зокрема, має стати надійною опорою у вираженні незалежності думки, розвиненості людських почуттів.

Експериментально доведено, що грубе слово як негативний подразник діє кілька секунд, але реакція на нього триває кілька годин і навіть днів. Як наслідок — порушення нервової та серцево-судинної систем людини, що призводить до хвороб, а іноді й до смерті.

Тому висока культура мовлення — не інтелігентська забаганка, а життєва необхідність для народу.

#### **Основні ознаки культури мови:**

1) *змістовність* (потрібно продумувати текст і основну думку висловлювання; розкривати їх повно; говорити й писати лише те, що добре відоме; не говорити й не писати зайвого; добирати матеріал, якого не вистачає);

2) *правильність і чистота* (дотримуватися норм літературної мови);

3) *точність* (добирати слова і будувати речення так, щоб найточніше передати зміст висловлювання);

4) *логічність і послідовність* (говорити і писати послідовно, забезпечувати смислові зв'язки між словами і реченнями в тексті; складати план висту-

пу чи лекції; систематизувати дібраний матеріал; уникати логічних помилок);

5) *багатство* (використовувати різноманітні мовні засоби, уникати невинного повторення слів, однотипних конструкцій речень);

6) *доречність* (ураховувати, кому адресовано висловлювання, як воно буде сприйняте за певних обставин спілкування);

7) *виразність і образність* (добирати слова і будувати речення так, щоб якнайкраще, якнайточніше передати думку, бути оригінальним у висловлюванні і вміти впливати на співрозмовника).

Звичайно, основною комунікативною якістю мовлення є *правильність* — об'ємна і складна ділянка культури мовлення. Щоб говорити правильно, потрібно досконало володіти нормами літературної мови (норма — це загальноприйнятий звичай вимовляти, змінювати, записувати слово, будувати речення, текст відповідно до стилю мовлення). *Правильне мовлення* передбачає користування усіма мовними правилами, уміння будувати висловлювання, що відповідає обраному типу і стилю.

**Як досягти високої культури мовлення, виразності й багатства індивідуальної мови?**

#### **Поради:**

- виробіть стійкі навички мовленнєвого самоконтролю і самоаналізу;
- не говоріть квапливо — без пауз, «ковтаючи» слова;
- частіше «заглядайте у словник» (М.Рильський), правопис, посібники зі стилістики тощо;
- постійно збагачуйте свій інтелект, удосконалюйте мислення, бо немає думки — немає мови;
- постійно збагачуйте себе новими мовними засобами зі сфери професійного мовлення свого і близьких фахів;
- вивчайте мовлення майстрів слова;
- читайте періодично українську класичну і сучасну літературу та публіцистику, пресу з тим, щоб мати уявлення про рівень розвитку сучасної української літературної мови;
- постійно будьте уважними до своєї мови і мови найближчих осіб, колег, дбайте про автоматизм гарного мовлення;
- сприймайте мову як свою людинолюбну сутність, як картину світу, як порадника і помічника в суспільному житті;
- оволодівайте жанрами, видами писемного мовлення, зокрема ділового мовлення;
- привчайте себе до системного запису власних думок та спостережень, щоденникових записів, сімейної хроніки тощо;
- виробіть звичку читання «з олівцем у руках»;
- жоден цікавий вираз не повинен бути втрачений для вас.

**Кожна людина повинна дбати про культуру свого мовлення.** Відомо, що етикет (від франц. *etiquette* — ярлик, етикетка) підніс типові висловлювання у ранг нормативного, зовнішньо обов'язкового поведінкового імперативу. Тому кожен фахівець має дбати про дотримання правил етикету.



Наше життя неможливе і без знання мовного етикету, який є показником рівня культури людини. Щодня ми вітаємося, звертаємося, щось просимо, прощаємося, передаємо вітання, побажання, даємо поради, критикуємо, знайомимося, вносимо пропозиції, висловлюємо згоду або відмову, співчуття або комплімент, виховуємо — усе це — мовний етикет у дії. Н. Формановська визначає мовний етикет як систему стійких формул спілкування, рекомендованих суспільством для встановлення мовленнєвого контакту співрозмовників, підтримання спілкування у виразній тональності відповідно до їх соціальних ролей і рольових позицій відповідно один одного в офіційних і неофіційних обставинах<sup>1</sup>.

Мовний етикет відображує правила мовної поведінки. Усі вислови мають свідчити про ввічливість людини, про рівень її культури. Вибір того чи іншого вислову залежить від місця, де відбувається розмова, від умов спілкування, статі комунікаторів, від віку співрозмовників та їх взаєностосунків — все це істотно впливає на стиль розмови. Зауважимо, що мовний етикет не обмежується тільки розмовно-побутовим стилем, хоча у побуті ми ним керуємося частіше. Мовний етикет притаманний і для наукової рецензії, ділового листа, лекції, публічного виступу тощо. І в усіх своїх проявах він має свої специфічні риси<sup>2</sup>.

Мовний етикет — це своєрідний синтез загальнолюдських правил і норм поведінки та індивідуальних особливостей. Адже кожна людина, спираючись на нормативні моделі поведінки у тій чи іншій ситуації, вносить певні корективи, які пов'язані насамперед із її психологічними особливостями: темпераментом, комунікативністю, рівнем освіти і виховання та ін. Це виявляється і в мовному етикеті. Адже кожен мовець добирає із традиційного для українців мовного етикету доречну формулу, а інколи, в разі потреби, сам творить її.

Отже, мовний етикет — це сукупність мовних засобів, які регулюють нашу поведінку в процесі мовлення.

Український мовленнєвий етикет, на думку М. Стельмаховича, — це національний кодекс словесної добропристойності, правила ввічливості. «Він сформувався історично в культурних верствах нашого народу й передається від покоління до покоління як еталон порядної мовленнєвої поведінки українця, виразник людської гідності й честі, української шляхетності й аристократизму духу... Українське виховання застерігає дітей і молодь від вживання грубих, лайливих, образливих слів»<sup>3</sup>.

Мовленнєвий етикет висуває перед людьми, що спілкуються, певні вимоги. Їх розмова має бути *ввічливою, статечною, пристойною*, а самі комуніканти мають виявляти один до одного *уважність і чемність*.

С.К. Богдан зазначає, що мовний етикет українців є унікальною, універсальною моделлю їхньої мовної діяльності. Знання цієї системи, а ще біль-

<sup>1</sup> Формановская Н.И. Речевой этикет // Лингвистический энциклопедический словарь. — М., 1990. — С. 413.

<sup>2</sup> Дороніна М.С. Культура спілкування ділових людей. — К., 1998. — С. 11.

<sup>3</sup> Стельмахович М. Український мовленнєвий етикет // Урок української. — 2001. — С. 14.

ше — повсякденна їхня реалізація, гармонія знань і внутрішнього світу людини, без перебільшень, є своєрідним барометром духовної зрілості нації<sup>1</sup>.

Подібне традиційне розуміння мовленнєвого етикету встановилося в лінгвістичній, соціо- і психолінгвістичній літературі. Проте мовленнєвий етикет можна розуміти й значно ширше — як форму нормативної мовленнєвої поведінки в суспільстві в цілому<sup>2</sup>. Так, дослідники англійського мовленнєвого етикету стверджують, що коло етикетних засобів значно ширше: сюди входять і евфемізми («слова і вирази, які вживаються з метою уникнення слів з грубим чи непристойним змістом або з неприємним у певних умовах забарвленням, напр.: *поважного віку* замість *старий*, *говорити неправду* — *брехати*»)<sup>3</sup>, і способи найменувань.

Головне призначення етикету, у тому числі й мовленнєвого, — встановлення сприятливого контакту між людьми, регулювання їхніх взаємин на основі принципу ввічливості. Адже мета спілкування — вплив однієї людини на іншу, регуляція поведінки об'єкта спілкування суб'єктом<sup>4</sup>.

Без знання прийнятих у суспільстві правил мовного етикету, не володіючи вербальними формами вираження ввічливих взаємин між людьми, особистість не може правильно встановити різноманітні контакти з оточуючими, тобто не може з найбільшою користю для себе і для оточуючих здійснити сам процес спілкування.

Існують формули мовного етикету. Відомо, що спілкування можливе за наявності: мовця, адресата, до якого звернена мова; мети і теми мовленнєвої діяльності. Схематично код мовленнєвої ситуації можна зобразити так: «хто — кому — чому — про що — де — коли». Етикетною вважають тільки ту ситуацію, для якої суттєвими є відмінності між мовцями (їхній вік, соціальний статус, стать тощо). Структуру мовного етикету визначають такі основні елементи комунікативних ситуацій, які властиві всім мовцям: *звертання, привітання, прощання, вибачення, подяка, побажання, прохання, знайомство, поздоровлення, запрошення, пропозиція, порада, згода, відмова, співчуття, комплімент, присяга, похвала* тощо. З-поміж них вирізняють ті, що «вживаються при зав'язуванні контакту між мовцями — *формули звертань і вітань*; при підтриманні контакту — *формули вибачення, прохання, подяки* та ін.; при припиненні контакту — *формули прощання, побажання* тощо. Це — власне етикетні мовні формули»<sup>5</sup>.

Названі елементи мовного етикету «покликані репрезентувати насамперед увічливість співбесідників». Дотримуючись правил мовного етикету, ми «спередусім засвідчуємо свою вихованість, шану і уважність до співрозмовника, привітність, приязнь, прихильність, доброзичливість, делікатність, тобто риси, віддавна притаманні нашому народові»<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> Див.: Богдан С.К. Мовний етикет українців: традиції і сучасність. — К., 1998. — С. 432.

<sup>2</sup> Голубкова О.В. Нормативное варьирование как средство речевого этикета (на материале современного английского языка): Автореф. дис. ... канд. филол. наук. — М., 1982.

<sup>3</sup> Ганич Д.І, Олійник І.С. Словник лінгвістичних термінів. — К., 1985. — С. 73.

<sup>4</sup> Речевое общение: проблемы и перспективы. — М., 1983. — С. 8.

<sup>5</sup> Плющ Н.П. Формули ввічливості в системі українського мовного етикету // Українська мова і сучасність. — К., 1991. — С. 92.

<sup>6</sup> Білоус М. Заговори, щоб я тебе побачив // Антисуржик. — Львів, 1994. — С. 22.

Ситуації «ввічливого контакту» між комунікантами — необхідна й важлива складова частина процесу спілкування.

Вислови мовленнєвого етикету, закріплені за певними ситуаціями ввічливих взаємин між комунікантами, в результаті багаторазової повторюваності стали стійкими формулами спілкування, стереотипами — типовими, стійко повторюваними конструкціями. Без таких стереотипних висловів, механічно відтворюваних у типових мовленнєвих ситуаціях ввічливості, обійтися, очевидно, неможливо. Вони вмотивовані стилістично, функціонально, оскільки забезпечують точність, однозначність і економність процесів спілкування.

Мовленнєвий етикет студентів, дітей і батьків у родині як етикет взагалі (складова культури) не існує поза часом і простором. Це обов'язково конкретний етикет конкретного суспільства (чи його прошарку) на певному історичному етапі розвитку цього суспільства.

Загальна ж функціональна типологія одиниць мовленнєвого етикету українського народу може бути представлена у такому вигляді (наводимо приклади найтиповіших формул):

**1. Етикетні одиниці, якими виражається вітання:** *Добрий ранок! Доброго ранку! Добрий день! Доброго дня! Добридень! Добрий вечір! Здрастуйте! Здоров був! Здоровенькі були! Доброго здоров'я! Мое шанування! Вітаю Вас! Радий (-а) вітати Вас! Скільки літ, скільки зим! Яким вітром? Салют! Радий (-а) Вас (тебе) бачити (вітати)!*

**2. Формули із значенням прощання:** *Прощайте! Прощавайте! До зустрічі! До побачення! Щасливо! Дозвольте попрощатись! Бувай (бувайте) здорові! Дозвольте відкланятись! На добраніч! Щасливої дороги! Будь щасливий (-а, -і)! Я з Вами не прощаюсь! Ми ще побачимось! Ми ще зустрінемося!*

**3. Вислови вибачення:** *Вибачте, пробачте, даруйте, прошу вибачення, я дуже жалкую, мені дуже шкода, прийміть мої вибачення, винуватий (-а), приношу свої вибачення, перепрошую, не гнівайтесь на мене, я не можу не вибачитись перед Вами; якщо можеш, вибач мені; не сердься на мене; вибач (-те), будь ласка; дозвольте просити вибачення, я не можу не просити у Вас пробачення...*

**4. Мовленнєві одиниці, що супроводжують прохання:** *Будь ласка, будьте ласкаві, будьте люб'язні, прошу Вас..., чи не змогли б Ви..., чи можу я попрохати Вас..., маю до Вас прохання..., чи можу звернутися до Вас із проханням..., дозвольте Вас попросити..., якщо Ваша ласка..., ласкаво просимо..., якщо Вам не важко..., не відмовте, будь ласка, у проханні..., можливо, Ви мені допоможете...*

**5. Формули подяки:** *Спасибі! Дякую! Прийміть мою (мої) найсердечнішу (найщирішу) подяку! Не знаю, як і дякувати Вам (тобі)!*

**6. Конструкції побажальної модальності:** *Будь(-те) щасливий (-а, і)! Щасливої дороги! Успіхів тобі (Вам)! Хай щастить! Зичу радості (гараздів, успіхів)! З роси і води!*

**7. Формули привітань з певної нагоди:** *Поздоровляю з ..., Вітаю (Вас, тебе) з ..., Прийми (-їть) поздоровлення (привітання) з ..., З Новим роком! З днем народження!*

**8. Типізовані фрази ритуалу знайомства:** *Знайомтесь .... Я хочу представити тобі (Вам).... Дозволь(-те) представити (познайомити, рекомендувати) .... Рекомендую .... Маю честь представити (рекомендувати) тощо.*

**9. Звертання:** *Мамо, тату, доню, сину, сестро, брате, бабусю, дідуся, пані, пане, панно, паничу, панове, добродію, добродійко, добродії, товаришу, товариство, друже, приятелю, подруго, колего...*

**10. Згода, підтвердження:** *Згоден, я не заперечую, домовилися, Ви маєте рацію, це справді так, авжеж, звичайно, певна річ, так, напевно, обов'язково, безперечно, безсумнівно, безумовно, ми в цьому впевнені, будь ласка (прошу), гаразд (добре), з приємністю (із задоволенням)...*

**11. Заперечення:** *Ні; ні, це не так; нас це не влаштовує; я не згодний (згоден); це не точно; не можна; не можу; ні, не бажаю; Ви не маєте рації; Ви помиляєтесь; шкодую, але я мушу відмовитись; нізащо; це марнування часу; дякую, я не можу; про це не може бути й мови...*

**12. Співчуття:** *Я Вас розумію; я відчуваю Вашу схвильованість (Ваш біль, Вашу стривоженість, Ваше хвилювання); це болить і мені; це не може нікого залишити байдужим; я теж перейнявся Вашим болем (горем, тривогою); я співпереживаю (Вашу втрату, Вашу тривогу); треба триматися, людина сильна; не впадайте у відчай (час усе розставить на місця, час вилікує, загоїть рану, втамує біль)...*

**13. Пропозиція, порада:** *Дозвольте висловити мою думку щодо..., а чи не варто б..., чи не спробувати б Вам..., чи не були б Ви такі ласкаві прийняти мою допомогу (вислухати мою пропозицію, пораду), чи не погодилися б Ви на мою пропозицію...*

Як бачимо, кожна із ситуативно-тематичних груп становить синонімічний ряд етикетних одиниць, які відрізняються за семантичними і стилістичними ознаками. Наявність синонімічних рядів обумовлює можливість вибору потрібної одиниці в комунікативному акті, оскільки особистість характеризується не лише тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Вибір етикетних одиниць комунікантами передусім залежить від таких визначальних екстралінгвістичних чинників, як:

- 1) соціальна роль;
- 2) вік;
- 3) місце проживання;
- 4) стать;
- 5) культурно-освітній рівень адресата й адресанта, соціальна дистанція між ними;
- 6) характер ситуації спілкування;
- 7) специфіка взаємин між комунікантами;
- 8) меншою мірою вибір потрібної етикетної одиниці зумовлений особистісними характеристиками мовця, його психологічними установками (наприклад, схильність до руйнування мовленнєвого шаблону, намагання виявити свою індивідуальність у ситуаціях-стереотипах).

### Поради

Завжди контролюйте себе «що — кому — чому — про що — де — коли» ви говорите.

Дотримуйтеся правил мовного етикету.

Засвідчуйте свою вихованість, шану і уважність до співрозмовника, привітність, приязнь, прихильність, доброзичливість, делікатність.

Невід'ємною частиною етикету є порядність. Етикет допомагає людині стримуватися від нерозсудливих вчинків (дрібного шахрайства, крадіжки, наклепу).

Знання елементарних норм мовного етикету надасть змогу людині почувати себе вільно в будь-якій мовній ситуації в усіх соціально-суспільних групах. Адже не можна допускати, щоб людина сама себе обмежувала певним колом співрозмовників, що з часом може призвести до втрати інтересу до них, до часткової деградації. Важко у цьому сенсі не погодитися зі словами Д. Сантаяна про те, що ногами людина повинна стояти на землі своєї Батьківщини, але очі її нехай бачать увесь світ.

Комунікаційний процес насправді є дуже складною взаємодією, яка викликає у нас, учасників розмови, певні емоції-реакції на тему комунікації чи на нашого співрозмовника.

*Процес комунікації має вісім складових, серед яких:*

- співрозмовники;
- мета комунікації;
- відносини, які підпорядковані певним правилам;
- двосторонній вплив;
- вербальні та невербальні повідомлення;
- канали комунікації;
- контекст;
- результат.

Комунікаційний процес здійснюється за допомогою мовлення. Культура спілкування виявляється безпосередньо через культуру мови. Тому можна зробити висновок, що мова і культура як засіб спілкування взаємопов'язані.

Американський учений Е. Сепір<sup>1</sup> вказував на те, що він не може визначити справжньої причини залежності між культурою і мовою. Культуру можна визначити як те, що суспільство робить і думає. Мова є те, як думають.

Мова у своїй лексиці більш-менш точно відображує культуру, яку обслуговує. Тому через мову ми висловлюємо свої думки і емоції.

**Здатність до спілкування** (комунікації) — це здатність діяти відповідно до специфіки ситуації чи умов спілкування. Ця здатність об'єднує набір навичок спілкування, які можна дослідити, удосконалити на практиці та розвинути. Здатність до спілкування можна розподілити на п'ять загальних компонентів, які визначають процес спілкування: символізація, обробка, пристосування, контроль та вираження емоцій.

*Символізація* використовується для створення вербальних та невербальних символів.

<sup>1</sup> Див.: Кочерган М.П. Загальне мовознавство. — К., 1999. — С. 171.

*Обробка* є розумовою діяльністю, яку використовують співрозмовники для того, щоб зрозуміти ці символи та уявити, як використані ними символи вплинуть на інших.

*Приспосування* — це здатність модифікувати поведінку залежно від контексту, взаємовідносин та участі індивідів у взаємодії.

*Контроль* дає змогу впливати на процес взаємодії та на інших учасників: ви можете скеровувати розмову в позитивному та корисному для всіх сторін напрямках.

Комунікаційна здатність характеризується також заохоченням інших до *вираження емоцій* хоча б у ситуаціях, коли таке виявлення емоцій вважатиметься доречним. Бути добрим слухачем означає допомогти іншим почувати себе комфортно при обговоренні їхніх почуттів, особливо, коли поділитися цими почуттями для людини ризиковано або дуже важко через емоційні переживання. Висловлення власних почуттів у доречній ситуації також може заохотити інших поділитися своїми почуттями з вами.

Як і інші чотири категорії комунікативної здатності, навички вираження емоцій можуть допомогти наблизитися до кращого розуміння інших людей у житті. Мати можливість успішно встановлювати контакт з оточенням є найголовнішим у здатності до комунікації.

Розуміння здатності до комунікації часто ґрунтується на здатності особи володіти навичками вираження емоцій. Чутливіші люди вміють розпізнавати як свої емоції, так і емоції інших людей. Вони розуміють, що деякі ситуації потребують відкритого вираження почуттів, а інші — ні.

Більшість взаємовідносин між людьми перетворюються на поверховий обмін привітаннями. Однак компетентний співрозмовник використовує *три навички*:

- 1) вираження особистих почуттів;
- 2) розпізнавання почуттів інших;
- 3) заохочення інших до вираження почуттів за допомогою розкриття своїх емоцій та вираження співпереживання.

Зауважимо, що компетентний співрозмовник не перешкоджає собі в прояві таких негативних почуттів, як злість, розчарування чи відраза, а навпаки, виявляє будь-які почуття. Коли ви починаєте ідентифікувати людей за ситуацією, це породжує у вас певні почуття. Ця інформація може посприяти одночасно розумінню й інших, і себе.

Зауважимо, що потенційно важкою навичкою в спілкуванні є вміння розпізнавати почуття, виражені іншими, та зрозуміти, що вони мають право на такі самі почуття, а часом навіть на негативні. Розпізнавання та розуміння почуттів інших є важливим кроком для того, щоб бути до них ближче емоційно. Від того, наскільки ви можете поділитися своїми почуттями та зрозуміти інших, залежить ступінь близькості ваших відносин та їх інтимності.

Важливим елементом заохочення співрозмовника до бесіди є його вміння слухати. Слухаючи, людина показує, що відкрита у діях і почуттях.

Існує два ключових моменти, які варто запам'ятати, коли хтось приходить до вас з проблемою та хоче поговорити.

По-перше, у кожного своє ставлення до проблеми. По-друге, люди самі мають навички для вирішення своїх власних проблем. Це виявляється в тому, що вони розробляють плани, як здолати розчарування чи провали. Слухачі, які намагаються не зважати на почуття інших при вирішенні їхньої проблеми чи починають сперечатися щодо їх бачення реальності, стають лише співрозмовниками, не слухачами, навіть якщо вони можуть досягти таким чином вирішення її набагато швидше.

Отже, емоції є важливим елементом спілкування. Вони визначають нашу поведінку, ставлення інших людей до нас та нашу реакцію на поведінку співрозмовника.



### Запитання і завдання

1. Чи притаманна риса нормативності для культури спілкування? 2. Які компоненти створюють високий рівень спілкування? 3. Охарактеризуйте моделі спілкування. 4. Що таке мовний етикет? 5. Розкажіть, що ви знаєте про історію етикету. 6. Які складові входять до процесу комунікації?

## 7.4. ПРАВИЛА ХОРОШОГО ТОНУ

Елементами вітального етикету є *рукоштовисання, цілування руки, уміння правильно користуватися головним убором тощо*.

Українська давня традиція (яка була найпоширенішою у сільській місцевості) передбачала обов'язкове вітання незалежно від ступеня близькості знайомства. Відгомін цієї традиції ми можемо простежити і у містах, коли мешканці одного під'їзду, будинку вітаються один з одним. Цим привітанням люди бажають один одному не лише доброго дня, ранку чи вечора, а й виражають свої емоції, передають гарний чи пригнічений настрій, своє ставлення до того, з ким вітаються. Іноді чоловіки супроводжують привітання легким поклоном, жінки — плавним нахилом голови. Молодь вклоняється трохи нижче, коли вітається зі старшим, виявляючи цим самим данину поваги до віку та мудрості старшої людини.

Однак не можемо не сказати і про вплив молодіжного мовного сленгу на традиційну культуру привітання, коли замість звичного «Доброго ранку (дня, вечора)!» чуємо «Привіт!» або «Салют!» та ін. Подібна ситуація і з ритуалом прощання. Паралельно із традиційним «До побачення!», «На все добре!», «Усього найкращого!» чуємо від молоді мавпування англійського в українській вимові «Гуд бай!» чи італійського «Чао!».

Варто пам'ятати, що вітання і прощання — це не словесна дрібниця, яка супроводжує нас упродовж дня, а вияв чемності, поваги до людини, це та «значуща дрібниця», яка впливає на настрій людини, її психологічний стан. Адже недарма римляни казали: **«Ut salutas, ita salutaberis!»** («Як ти вітаєшся, так і тебе привітають»).

### Запам'ятайте!

Ми повинні навчитися випромінювати радість, тепло, приязнь до людини, з якою вітаємося, і це ж тепло повернеться сторицею до нас.

Вітаючись, чоловіки повинні за три кроки від людини, з якою вітаються, зняти головний убір. Його тримають над головою, не розмахують і не затуляють обличчя. При привітанні знімають лише капелюха, а не спортивну шапку чи берет. Необхідно вийняти цигарку з рота, а також руки із кишені, бо інакше вітання буде вульгарним. Однак, якщо погане самопочуття чи надворі занадто холодно, капелюха знімати не варто. Буде достатньо ввічливого привітання. У приміщенні чоловіки повинні знімати головний убір. Виняток становлять такі елементи приміщення, які вважають продовженням вулиці — східці, ліфти тощо. Зауважимо, що жінок ці правила не стосуються.

Хто ж першим має привітатися?

Оскільки більшість молодих людей помилково вважають, що привітавшись першим, він(вона) тим самим визнав(-ла) зверхність, першість, авторитетність особи, з якою він(вона) привітався(-лася).

Існують певні правила черговості вітання, дотримання яких не викликати у вас почуття меншовартості і свідчатиме лише про вихованість і високий рівень культури.

За сучасним етикетом *першим має вітатися:*

- молодший за віком із старшим;
- чоловік із жінкою;
- підлеглий з керівником;
- учень з учителем;
- дитина з дорослим;
- чоловік із жінкою і тоді, коли перебуває в товаристві інших жінок.

За традицією, першим вітає начальника підлеглий, але руку для потиску має запропонувати керівник. Жінку зобов'язаний вітати першим начальник, навіть якщо вона його секретарка.

Коли заходимо у приміщення, ми маємо першими привітати присутніх у кімнаті. Однак, якщо присутніх дуже багато і вони чимось заклопотані, то не слід сильно привертати до себе увагу. Правила етикету у таких випадках передбачають привітання з легким поклоном, потискати руки можна тільки тим присутнім, до яких звертаємося у справах.

Завітавши в гості потрібно привітати господиню, яка при цьому має підвестися, виявляючи цим самим пошану до гостя. Далі гість має привітати господаря дому, а потім — усіх жінок і чоловіків у тому порядку, у якому вони сидять за столом, незалежно від віку.

Обганяючи знайомого, ви маєте першим привітати його незалежно від статі, віку і посади.

Зустрівши несподівано у кінотеатрі, кав'ярні чи ресторані друзів, необхідно привітатися, злегка кивнувши головою, не варто підсідати до них.



**Запам'ятайте!**

Вітаючись, добирайте ту вітальну формулу, яка підходить для певної ситуації.

Вітаючись, привітно посміхайтесь. Дивіться людині у вічі.

Вітаючись, не тримайте руки в кишенях. Зніміть рукавички (у рукавичках може дозволити собі вітатися лише жінка).

Якщо ви молодший, вітайтеся першим.

Якщо ви кудись зайшли (до установи, до квартири чи хати друзів), вітайтеся першим (першою).

Жінку має вітати чоловік (руку для вітання першою подає жінка).

Підлеглий має привітати свого керівника (а руку може подати першим керівник).

Незалежно від віку, статі, посади тощо першим (першою) вітається той (та), хто заходить до кімнати (кабінету).

Ідучи в гості, не забудьте, що першою маєте привітати господиню, потім господаря і гостей (у тому порядку, як вони сидять).

Однією із форм привітання є *потискання рук*. Саме із цієї процедури часто починається процес спілкування, особливо у чоловіків. Ритуал потискання рук має свої особливості, на які варто звертати увагу, оскільки від цього залежить враження, яке ви справите на свого співрозмовника. Старший при рукостисканні, яке символізує зустріч чи прощання, завжди першим подає руку молодшому, жінка — чоловікові, начальник — підлеглому, викладач — студентові. Цей жест свідчить про приязне ставлення. Тому образливим вважається, коли у відповідь не потиснути руку.

Потискання рук має бути дружнім, щирим, привітним. Цей жест не повинен видавати презирства чи зневажливого ставлення того, хто подає руку для потискання. Не слід подавати руку через стіл для потискання чи через якийсь інший бар'єр. Однак, як свідчить сучасне телебачення, дуже часто цю норму порушують навіть дипломати, які довго вчать етикету.

Нам доводиться часто вітатися на вулиці у холодну погоду. У такому разі рукостискання має свої особливості. Вітаючись, жінка може не знімати рукавичок при потисканні рук. Чоловік, вітаючись із жінкою, має обов'язково зняти рукавиці, виявляючи тим самим своє шанування. Однак, вітаючись з іншим чоловіком, рукавиці знімати не обов'язково.

Дуже галантною формою привітання чоловіків із жінками є *цілування руки*. Це символізує пошану чоловіка до жінки (при цілуванні руки він трохи нахилиється вперед, демонструючи цим самим особливу повагу до жінки). Найбільшого поширення сьогодні цей ритуал набув у Польщі, він є домінуючою формою привітання чоловіків із жінками. В Австрії цілують жінці руку лише в урочистих виняткових випадках. Дедалі більшого поширення така форма привітання чоловіків з жінками набуває в Україні. Однак, коли людина не додержує певних норм у цьому ритуалі, то стає посміховиськом і має жалюгідний вигляд.

**Запам'ятайте!**

Етикет застерігає чоловіків від прояву галантності у формі цілування руки на вулиці — під відкритим небом.

Не дозволяється цілувати руку жінці під час їди.

Прийшовши в гості, не слід обцілювати руки всім присутнім жінкам, виявляючи симпатію і пошану до них. Руку треба поцілувати лише господині.

Коли чоловік прагне поцілувати жінці руку, не слід її піднімати до своїх губ. Він має сам трохи нахилитися, без поспіху і тихо (без чмокання) поцілувати руку і повільно опустити. Зауважимо, що, зустрівши знайомого чоловіка на вулиці, жінка має простягнути йому руку таким чином (злегка піднявши і відхиливши трохи в протилежний до іншої руки бік), щоб за чоловіком залишилося право вибору: поцілувати її чи обрати таку форму привітання, як потискання рук. Адже жінка не знає наперед про бажання чоловіка і тому простягаючи йому руку для привітання-цілування вона має зробити це галантно.

Варто звернути увагу і на місце поцілунку, оскільки він може мати різне смислове навантаження. Зокрема, цілувати потрібно в тильну частину пальців. Якщо чоловік поцілує жінку в долоню чи зап'ясток, це символізуватиме інтимні стосунки, які є чи можуть бути між цими людьми, а оскільки вони це демонструють усім — це свідчитиме лише про їхню низьку культуру.

Зустрівши своїх знайомих, не уникайте їх. Якщо з певних причин ці люди стали вам неприємними чи антипатичними, подолайте свої почуття і привітайтеся. Цим ви лише підкреслите свій високий рівень культури.

Важливою проблемою для багатьох людей нині залишається невміння *правильно звернутися до свого співрозмовника*, особливо, якщо людина має певні відзнаки, титули, регалії тощо. Хоча у манері спілкування людей у сучасному світі і простежується тенденція до спрощення цієї норми етикету, однак залишається багато амбітних людей, для яких є важливою та форма звертання, яка адресована їм. Крім того, над багатьма людьми тяжіє ще й традиція того народу, представниками якого вони є. Так, наприклад, у Польщі є неприпустимим, щоб студент звертався до викладача на ім'я та по батькові (що є нормою в Україні), не називаючи при цьому відповідних звань (професор, доктор) та ін.

Коли людина має кілька титулів, то при звертанні називають лише один — найвищий. Титули людей при звертанні прийнято називати лише в офіційному спілкуванні.

Коли можна звертатися до людини — на «ти», а коли — на «ви». Форма звертання на «ти» підкреслює близькість і дружелюбність стосунків, які є між комунікаторами. Це звертання несумісне з якимось церемоніалом. «Ти» свідчить лише про ввічливість і взаємоповагу, приязнь людей, які спілкуються.

Однак, якщо в офіційному спілкуванні комунікатори з форми звертання на «ви» переходять на «ти», то це свідчить про низьку культуру людей, оскільки вони цим самим намагаються принизити одне одного, демонструючи свої переваги, підкреслюючи, що їм закони та норми етикету не писані.

В українській родині до старших, як правило, звертаються на «Ви», виявляючи тим самим повагу і шану до віку і мудрості. Однак кожна сім'я має свої традиції. Зокрема, є багато родин, де діти звертаються до старших на «ти». Старше покоління звертається до дітей, онуків на «ти».

Діти, спілкуючись між собою, звертаються один до одного на «ти».

Трапляються різні життєві ситуації, коли ви не знаєте, як звертатися до тієї чи іншої людини, з якою були знайомі раніше. У такому разі, щоб уникнути образ і непорозумінь, варто відразу з'ясувати, чи можна звертатися до неї на «ти», чи обрати форму звертання на «ви».

У процесі спілкування часто виникає бажання звертатися до свого співрозмовника не на «ви», а на «ти». Постає запитання: коли можна здійснити цей перехід: з «ви» на «ти»? Чітких правил такої зміни звертання не існує. Усе залежить від характеру людей, які спілкуються, від обставин, тривалості знайомства і спілкування, від рівня культури, сімейних традицій кожного комунікатора.

Однак слід пам'ятати, що при спілкуванні людей різних вікових категорій, перехід на «ти» може запропонувати лише старша людина молодшій або керівник своєму підлеглому, хоча більшість радить цього не робити, оскільки це може породити фамільярність у стосунках і часткове ігнорування підлеглим своїх обов'язків, а також викличе неприязнь та заздрість з боку інших підлеглих.

Для чоловіка і жінки це правило є умовним. Дозволити звертатися до себе на «ти» може лише жінка, а чоловік обмежується тільки дозволом просити жінку про цей перехід.

Молода людина може дозволити називати її на «ти» старшим, при цьому старших вона продовжує називати на «ви». Якщо ж старший дозволить себе називати на «ти», то це є виявом найбільшої пошани і довіри до молодого.

## 7.5. ЕТИКЕТ І ПРОТОКОЛ

### Культура та інтелектуальний розвиток людини

Спілкуючись щодня, ми не замислюємося над тим, що необхідно для оволодіння мистецтвом спілкування. Адже кожен з нас прагне правильно і гарно, а головне — доречно висловлюватися. Насамперед кожна людина має оволодіти технікою мовлення, знати головні психологічні засади міжлюдських стосунків, а відтак — бути інтелектуально розвинутою особою, з якою було б цікаво спілкуватися: щоб ви могли підтримати на належному науковому рівні будь-яку розмову, відстояти певну точку зору, мати свій погляд на стан речей тощо.

Для того щоб бути цікавим для оточуючих, необхідно постійно самовдосконалюватися, цікавитися подіями у своїй країні і в світі, громадським і політичним життям, культурою і спортом, наукою, технікою, любити природу, знатися на ній, мати певні захоплення тощо.

Часто нам доводиться чути вислів у різних варіантах: «Говори тоді, коли маєш що сказати», який означає, що першою ж фразою ти створиш свою словесну візитну картку. Адже основа розмови — це її зміст. Для того щоб

вам було що сказати, необхідно стати особистістю, яку варто слухати, людиною з широким світоглядом, щоб про вас можна було сказати: знає про все трохи, а про дещо — усе. Людина має прагнути бути фахівцем у своїй галузі, встигати за науковим поступом.

Одним із важливих шляхів поглиблення ваших знань є спілкування з іншими людьми, оскільки воно дає змогу обмінюватися новими досягненнями у сфері ваших інтелектуальних інтересів, цікавою інформацією, думками, враженнями у сфері вашого культурного самовдосконалення.

Якщо ж ви нічим не цікавитесь, не читаете, не буваєте в театрі, на концертах, не дивитесь фільмів, не відвідуєте музеїв, виставок, не буваєте на спортивних змаганнях, то марні сподівання, що ви будете цікавим співрозмовником, навчитеся правильно говорити. Адже *знати правила спілкування* — це ще *не майстерно спілкуватися*. Не може зацікавити розмовою людина, яка нічого цікавого не пережила сама, не прочитала, не бачила, не чула. Вона лише переказуватиме чужі історії, чужі враження, чужі емоції, при цьому марно сподіваючись когось цим зацікавити.

Хотілося б наголосити ще на одному аспекті самовдосконалення — умінні спостерігати, переживати і оцінювати те, що бачимо, чуємо, запам'ятовувати це з метою поділитися своїми враженнями. Адже часто маючи чітко розпланований день, а то і все життя, ми на певному етапі помічаємо, що життя якось проходить повз нас. Їдучи в поїзді, ми забуваємо насолоджуватися красою за вікном; не помічаємо те прекрасне, що нас оточує; ідучи на роботу або в інших справах, не звертаємо уваги на велич архітектури і на вишуканість міських алей. Замисліться над тим, як ми самі себе обкрадаємо емоційно й інтелектуально!

Усі ці недоліки можна пояснити тим, що люди не вміють спостерігати, зосереджувати свою увагу, порівнювати, оцінювати, робити висновки, не прагнуть запам'ятовувати.

Людина має постійно працювати над розширенням власного світогляду, оскільки тим самим розширюється коло тем для розмов. Однак найважливіше полягає у тому, що завдяки широким інтересам ми зростаємо духовно і розвиваємо свою особистість.

Слово «протокол» вживається у значеннях: 1) документ, який містить запис усього, про що йшлося на зборах, засіданні, допиті та ін.; 2) документ, який засвідчує певний факт, подію тощо; 3) писемна угода між державами; одна з назв міжнародного договору.

Найважливіші правила спілкування між представниками різних країн охоплені в діловому протоколі та етикеті. В їх основу покладено принципи дипломатичного протоколу та етикету.

Протоколом називають форму ієрархічного порядку, демонстрування хороших манер партнерами з різних країн. Це і сукупність правил поведінки, норм та традицій на офіційних і неофіційних зустрічах. Ще в стародавні часи казали, що протокол — це фіміам дружби. Саме протокол визначає методи, рамки, поведінку і етикет.

«Етикет — це правила гри, яка називається «життя». І правила ці однакові для всіх, незалежно від віку, статі, становища. Тому що вони диктують

не те, що потрібно робити, а те, як робити», — стверджує радник з протоколу українського МЗС Галина Науменко.

Етикетові здавна надавали великого значення. Цікавим є той факт, що коли вперше у Відні зібралися представники європейських держав, які були розорені військами Наполеона, то першою темою, яку вони винесли на обговорення, було «Розміщення за столом під час переговорів». Звичайно, правила етикету з часом змінюються, доповнюються.

Несумісними є поняття «революція» і «етикет». Тому держава, яка оголошує, що в ній відбулася революція, оголошує, по суті, про скасування етикету. Першим це зробив Кромвель, який заявив: «Громадяни, у нас революція. Тепер усі рівні, геть етикет». До тих, хто відкидав етикет, відносять Робесп'єра, Леніна. Наприкінці XIX ст. американці також почали нехтувати етикетом (під час переговорів дозволяли собі класти ноги на стіл, жувати гумку тощо). І лише у 1986 р. США ратифікували Віденські конвенції з протоколу.

Дипломатичний протокол — це загальновизнані усіма державами правила, традиції та умовності, їх мають дотримуватися уряд, дипломатичні представництва, відомства закордонних справ, дипломатичні працівники та інші офіційні особи в міжнародному спілкуванні. Саме дипломатичний протокол має передбачати, як у ході ділової зустрічі застосовувати всі способи демонстрації поваги однієї держави до іншої.

Протокол однаковий як по горизонталі, так і по вертикалі, незалежно від держави. Особливо слід зважати на національні нюанси. Ми, наприклад, зустрічаючи гостей, подаємо їм хліб-сіль, а в Індії одягають на шию квіткову гірлянду, у Шрі-Ланці посипають сотнями пелюсток троянд. Але що це означає?

У нас — чим поважніший гість, тим з вищим короваєм його зустрічають. А якщо ви приїдете до Індії, потрібно уважно роздивитися, що вплетено у гірлянду. Виявляється, у ній можуть бути квіти з надзвичайно приємним запахом, їх називають «смерть європейця». Можуть бути навіть орхідеї, але якщо немає маленької календули — символу бога Сонця — це означає, що делегація може поїхати ні з чим.

Учені сьогодні стверджують, що потрібно вивчати і мову погляду. Для чого? Не лише через допитливість. Ці знання необхідні і артистові, і журналістові, і менеджерові. Усі вони мають уміти безпомилково тлумачити погляд співрозмовника, розуміти, наприклад, що «дивний» погляд співрозмовника, вихованого в інших традиціях, не свідчить про його ворожість чи зайву набридливість. Так, японці в ході розмови можуть дивитися на шию співрозмовника, на підборіддя (прямий погляд в обличчя, за їхніми уявленнями, неввічливий).

Араби ж, навпаки, увесь час дивитимуться на того, з ким розмовляють.

Шведи, розмовляючи, дивляться на свого співрозмовника більше, ніж англійці.

Психологи стверджують, що погляд виконує під час бесіди функцію синхронізації. Той, хто говорить, менше дивиться на співрозмовника, ніж слухач. Це дає можливість першому сконцентрувати увагу на формулюванні і висловленні думки. Проте перед завершенням фрази він обов'язково підні-

має очі на слухача, ніби перевіряє його реакцію на сказане і дає сигнал про те, що чекає його слів.

Існують і певні знаки у протоколі, які потрібно вміти «розшифровувати» — хто до кого і як підійшов, з ким енергійно привітався, кого поцілував при зустрічі. Це все таємні знаки, що мають значення і адресовані політикам, які знають протокол і розуміють розіграну ситуацію.

**Завжди потрібно пам'ятати, що різні народи мають свою часто оригінальну і специфічну систему мовної поведінки, свої правила, відмінні від наших.**

Англіїці, наприклад розмовлятимуть з вами на відстані півтора-два метри, а італійці — на відстані метра.

На Сході подають суп у кінці обіду (вас це може шокувати). У Японії під час прийому (обіду) можуть весь час вибачатися за скромний стіл (а стіл ломитиметься від страв).

Англіїці вас не зрозуміють (навіть будуть обурені і здивовані), якщо ви дозволите собі запізнитися на зустріч хоча б на п'ять хвилин.

Часто фахівцям доводиться **приймати закордонну делегацію**, яка приїздить для з'ясування можливостей співпраці, проведення переговорів, організації виставки, ярмарку тощо. Під час прийому також потрібно дотримуватися певних протокольних звичаїв та правил. Адже недаремно кажуть, що «добре поставлений і дотриманий діловий протокол — це як машинне масло, що дає змогу поступово погоджуватися і працювати без перешкод».

**До прийому гостей потрібно готуватися:** скласти програму перебування. Насамперед варто уточнити, сам чи з дружиною приїздить голова делегації і члени делегації (якщо з дружинами — варто продумати і скласти програму їхнього перебування).

**До програми зустрічі делегації** варто включати такі пункти:

- організація зустрічі делегації (транспорт, квіти, хліб (коровай), готель);
- переговори (бесіди, семінари);
- прийоми (фуршет, обід, вечерея тощо);
- культурна програма (відвідування виставок, музеїв тощо);
- поїздки по країні (міста, господарства, підприємства тощо, зустрічі з людьми);
- проводи делегації (подарунки, сувеніри, транспорт).

Кожен із цих пунктів має бути докладно розроблений, наприклад, для зустрічі делегації:

- список відповідальних за зустріч;
- організація представників преси, радіо, телебачення під час зустрічі;
- квіти (хто вручає);
- привітання гостей;
- транспорт (кількість гостей, тих, хто зустрічає, розміщення їх у машинах, кількість машин);
- готель.

*Деяко із правил зустрічі делегації*

Якщо гість приїжджає з дружиною, то голова нашої делегації повинен зустрічати їх зі своєю дружиною.

Голова делегації, що зустрічає, представляється і представляє свою дружину.

Потім представляється гість і представляє свою дружину.

Голова делегації, що приймає, представляє всіх членів своєї делегації.

Під час представлення вітають один одного рукоштованням.

У кожному підпункті плану прийому потрібно зазначити, хто відповідає за той чи інший вид роботи.

*У чому ж полягають особливості ведення переговорів із закордонними партнерами?*

Стиль поведінки рекомендують обирати залежно від двох основних чинників:

➤ Що кожна із сторін передбачає як кінцевий результат?

➤ Як поведуть себе партнери в комунікаційному процесі обговорення питань?

Кожен менеджер, що веде переговори на міжнародному рівні з перетином культур, має бути готовим до вирішення проблем, що можуть виникнути під час спілкування.

Учені радять використовувати для вивчення партнерів і такі методи, як метод візуальної психодіагностики, соціоаналізу тощо.

**Що потрібно знати бізнесменам, підприємцям, менеджерам різних рівнів про організацію прийомів?**

Прийоми влаштовуються на честь якоїсь особливої події, на честь гостей, що приїхали на фірму з-за кордону. Їх використовують як інструмент ділової комунікації. Прийоми мають діловий характер, їх проводять з метою *розширення ділових контактів, продовження переговорів, презентації своєї продукції, залучення нових партнерів, отримання нової інформації тощо.*

Особа, що організовує прийом, повинна:

- обрати вид прийому;
- скласти список запрошених;
- надіслати їм запрошення;
- продумати, у якому приміщенні відбуватиметься прийом;
- продумати, де кого посадити;
- вибрати меню, порядок обслуговування гостей;
- підготувати тости і промови (на прийомах з розсадженням);
- скласти план проведення прийому;
- розподілити обов'язки між тими, хто організовує прийом.

**Які ж існують види прийомів і які правила їх проведення?**

Найчастіше організовують прийоми таких видів:

- сніданок;
- обід;
- вечеря;
- шведський стіл;
- «келих шампанського»;
- «келих вина»;

- «коктейль»;
- «фуршет»;
- «чай».

**Сніданок.** На сніданок прийнято запрошувати з 12.30 до 13.30. Він може тривати приблизно 1,5 год. Кількість запрошених обмежена. На сніданок можна запропонувати холодні закуски, гарячу рибу чи м'ясну страву, десерт, а з напоїв — горілку, джин, сухе вино, мінеральну воду, соки, чай, каву. Форма одягу — повсякденна.

**Обід.** Обід може тривати з 19.00 до 21.30 год (за столом не більше ніж 1 год). Запрошених на обід може бути обмежена кількість. Подають: холодні закуски, суп, гарячу рибу чи м'ясну страву, десерт. Напої ті самі, що й на сніданок. Форма одягу святкова: темний костюм, вечірня сукня тощо.

Гостей розсаджують за схемою.

**Шведський стіл (обід-буфет, буфетний обід).** Це прийом, який проходить у ті самі години, що сніданок і обід, але не за столом. Усі страви сервіруються на одному столі (буфетній стійці). У залі розставляють маленькі столики та крісла чи маленькі диванчики. Тут можуть розміститись гості, щоб поспілкуватися за обідом (попередньо кожен гість у ліву руку має взяти серветку, поставити на неї тарілку з ножем та виделкою, накласти в тарілку страви, які йому до вподоби. У праву руку взяти бокал шампанського, вина чи соку). Упродовж прийому напої розносять офіціанти. Форма одягу святкова: темний костюм, вечірня сукня тощо.

**Вечеря.** На вечерю запрошують після 21-ї год і триває вона 2 год. Запрошених — обмежена кількість. Особливістю вечері є те, що перші страви не подають. Можна подавати: гарячу рибу чи м'ясну страву, десерт, а з напоїв: горілку, джин, сухе вино, мінеральну воду, соки, чай, каву.

Гостей розсаджують за схемою.

Форма одягу святкова: темний костюм, вечірня сукня тощо. Форму одягу часто обумовлюють у запрошенні у вигляді приміток: «*undressed*» — форма одягу повсякденна; «*black tie*» — для чоловіків обов'язковий смокінг; «*white tie*» чи «*evening dress*» — для чоловіків обов'язковий фрак. Для жінок в обох останніх випадках це означає, що потрібно бути у вечірній сукні.

**«Келих шампанського» чи «келих вина»** — це прийом, що може бути організований у проміжок часу з 12-ї до 13-ї год. Кількість запрошених не обмежена. Закуси не обов'язкові, але можуть бути запропоновані бутерброди, соломка, тістечка, горішки, з напоїв — шампанське, вина, соки (інколи подають горілку, віскі). Прийом проходить стоячи, не займає багато часу і особливої підготовки. Одяг — повсякденний.

**«Фуршет» чи «коктейль».** Може проходити з 17-ї до 20-ї год і тривати 1,5 – 2 год. Кількість гостей може бути більшою, ніж на прийомі «шведський стіл». Цей прийом проходить стоячи. Рекомендують подавати холодні закуски, кондитерські вироби, з напоїв — горілку, вина, мінеральні води, чай (у проміжок часу з 16-ї до 18-ї год). Насамкінець можна подати шампанське, каву, морозиво. Форма одягу — повсякденна. Гості під час прийому можуть поспілкуватися з кількома діловими партнерами, оскільки є можливість ходити по залу. Не можна раніше часу піти з прийому (цим ви засвідчите недружелюбність стосунків).



На прийомі «коктейль» столи не накривають. Все, чим хочуть пригостити гостей, розносять офіціанти.

**«Чай».** Цей прийом можна проводити з 16-ї до 18-ї год тривалістю 1 – 1,5 год. Кількість запрошених — до 20. Запрошуються лише жінки. Подають: кондитерські вироби, сандвічі з ікрою, рибою, сиром тощо, фрукти, десерт, з напоїв — десертні та сухі вина, соки, води. Гості можуть розсаджуватись так, як хочуть. Форма одягу — повсякденна.

### **Як розсаджувати гостей?**

Рекомендують розсаджувати гостей відповідно до їх службового та суспільного становища.

Почесними є місця навпроти вхідних дверей. Якщо гості — лише чоловіки, то першим вважається місце праворуч від господаря, другим – ліворуч від нього. Гостю високого рангу — місце навпроти себе.

Якщо є господиня дому, запрошуються дружини присутніх чоловіків. Першим тоді буде місце праворуч від господині, другим — праворуч від господаря.

Членів однієї делегації рекомендують розсаджувати навпроти іншої. Жінку не можна садити поруч з іншою жінкою.

Чоловіка не можна садити поруч зі своєю дружиною чи навпроти (краще з одного боку стола).

### **Правила поведінки гостей на прийомі**

1. Перевірте, чи не забули візитної картки.

2. Запам'ятайте ім'я людини, що влаштовує прийом.

3. На прийом з розсаджуванням не приходьте завчасно. Пам'ятайте правило — «Точність — ввічливість королів і обов'язок добрих людей» (Людовік XVIII). Ваша точність — ознака уваги до господарів прийому.

4. Упродовж 15 – 20 хв (коли всіх будуть знайомити) можете поспілкуватися з тими партнерами по бізнесу, з якими не зможете поспілкуватися за столом.

5. Не можна мовчати за столом. Розмови мають точитися спочатку навколо «легких» тем, а потім можна поступово перейти до обговорення більш серйозних питань.

6. Не можна вести переговори (раніш не узгоджені) після вживання спиртних напоїв, адже це протокольний захід.

7. На прийомах прийнято виголошувати тости (не раніше ніж після 15 – 20 хв після початку прийому).

8. Немає потреби пити «до дна», можна лише пригубити і поставити.

9. Під час виголошення промов, тостів, побажань не можна їсти, пити.

10. На офіційних прийомах та обідах не прийнято цокатися.

11. У наступні дні після прийому потрібно відправити тим, хто влаштовував прийом, листа з подякою.



### **Запитання і завдання**

---

**Завдання 1.** Прочитайте текст. Яку роль у спілкуванні відіграє потискання рук?

У спілкуванні слід звертати увагу на такий жест, як рукостискання. Кваліфікований політик користується типово американським рукостисканням: правою рукою береться права рука

партнера і покривається зверху лівою. Інша форма — потискуючи праву руку, лівою плескають по плечу. Але це можливо лише між добрими знайомими. Взагалі потиск рук повинен бути не швидким і не повільним, не сильним і не безвольним. Особливо важливий цей жест для жінок, їм необхідно опрацювати тверде рукостискання, щоб продемонструвати рівність у партнерстві і захиститися від чоловічого бажання підкреслити переваги своєї статі. Жінка, яка хоче виявити щирі почуття до іншої жінки, не потискує їй руку, а тільки м'яко бере її руки у свої та відповідним виразом обличчя засвідчує симпатію (М. Дороніна).

**Завдання 2.** Дайте відповіді на запитання:

1. Що таке діловий протокол? 2. Чому потрібно враховувати національну культуру тієї сторони, з якою має відбутися зустріч? 3. Що таке етикет? Які правила етикету вам відомі? Як потрібно готуватися до прийому гостей? 4. Які ви знаєте правила зустрічі делегацій? 5. У чому полягають особливості ведення переговорів із закордонними партнерами? 6. Які ви знаєте особливості ведення переговорів із закордонними партнерами? 7. Як пов'язані поняття «культура» та «інтелектуальний розвиток людини»?

## 7.6. ОФІЦІЙНЕ І НЕОФІЦІЙНЕ У СПІЛКУВАННІ

Сучасне бурхливе життя наповнене зустрічами та контактами з іншими людьми, які не можливі без спілкування. Успіх цих контактів багато в чому залежить від культури спілкування, володіння навичками ділового етикету, від загальної культури людини. Психологи дослідили, що успіх бізнесу на 85 % залежить від уміння спілкуватися<sup>1</sup>.

З того, як людина поводить себе у повсякденному житті, легко визначити ступінь її вихованості. Приємне враження справляє людина своїм зовнішнім виглядом, манерою спілкування, умінням підтримати розмову, поводити себе за столом, коректною поведінкою щодо старших, до колег по роботі, до людей, які оточують її у повсякденному житті. Однак найповніше виявляються особистісні якості людини лише в процесі трудових відносин, оскільки ділове спілкування регламентує різні способи взаємодії з людьми.

Адже «послугуючись мовою, що є «вбранням думки», людина в процесі спілкування дістає вкрай потрібну для її життєдіяльності інформацію й передає отримані відомості іншим людям, дотримуючись при цьому певних мовних дозволів і заборон, узвичаєних у суспільстві»<sup>2</sup>. На сучасному етапі кожній людині дуже важливо знати правила спілкування, оскільки вони допоможуть досягти мети спілкування.

Це правила трьох типів:

➤ **правила комунікативного етикету** (порядок звертання і представлення), способи називання, номінування, врахування статусу мовців при комунікативному акті;

➤ **правила узгодження комунікативної взаємодії** — правила, які визначають тип спілкування: інтимно-особистісне, дружнє, товариське, ритуальне, ділове, світське, дипломатичне та ін.

Різні типи спілкування мають свої комунікативні кодекси. Наприклад: ділове спілкування ґрунтується на кооперативності та партнерстві, які керуються правилами: 1) *необхідності і достатності інформації* (говори не більше і не менше, ніж потрібно в цей момент); 2) *якості інформації* (нама-

<sup>1</sup> Дороніна М.С. Культура спілкування ділових людей. — К., 1998. — С. 11.

<sup>2</sup> Корніяка О. Мистецтво гречності. — К., 1995. — С. 44.

гайся узгоджувати свої висловлювання з істиною); 3) *відповідності* (не відхиляйся від теми); 4) *стилю* (висловлюватися необхідно зрозуміло);

► **самопредставлення** — це «авторські», власні правила, які людина в процесі свого життєвого досвіду виробила і узагальнила для себе особисто, і дотримання яких, на її думку, дає змогу досягти успіху. Прикладом таких правил можуть бути відомі правила Дейла Карнегі (своєрідний рецепт сподобатися людям): 1) щиро цікавтеся іншими людьми; 2) посміхайтеся; 3) пам'ятайте, що ім'я людини — це найсолодший і найважливіший для неї звук будь-якою мовою; 4) будьте добрими слухачами і заохочуйте інших говорити про самих себе; 5) розмовляйте про те, що цікавить вашого співрозмовника; 6) переконуйте співрозмовника в його значущості й робіть це щиро.



### Запитання і завдання

1. Назвіть стадії ділового спілкування. 2. Що входить до правил комунікативного етикету? 3. Які ви знаєте правила узгодження комунікативної взаємодії? 4. Що таке самопредставлення?

## 7.7. ВПЛИВ СОЦІУМУ НА ХАРАКТЕР СПІЛКУВАННЯ ЛЮДЕЙ

Своєрідним мірилом задоволення будь-якої людини є реалізація нею своїх здібностей у суспільстві. Адже людина — істота суспільна. Саме суспільство, колектив — школа, сім'я, друзі, колеги по роботі — визначають ступінь успіху людини, її щабель у соціальній ієрархії. Та й сама людина може самокритично оцінити свій внесок у життя, порівнявши результати своєї праці з діяльністю собі подібних людей за статусом, віком, освітою тощо.

Прагнення до визнання значущості свого «Я» зароджується ще в дитинстві. Цікаво спостерігати щодо цього за дітьми. Змалечку дитина прагне, щоб уся увага матері, бабусі, дідуся, батька була приділена лише їй. Часто вона перебиває розмови дорослих, не розуміючи правил етикету спілкування, оскільки відчуває, що про її існування дорослі забули за своїми справами. Дитина прагне зосередити увагу дорослих на собі. Це своєрідний акт самоствердження дитини у мінісоціумі — сім'ї. Зустрічаючи на прогулянках на вулиці «собі подібних» дітей, малюк усвідомлює, що необхідно відстоювати свою позицію у житті, відстоювати своє «Я»: цей процес хоч і має примітивні форми (відібрати свої іграшки, поступитися місцем на гойдалці, дозволити покататися на своєму велосипеді), однак є дуже важливим для дитини, оскільки допомагає пристосуватися до перших законів співжиття у соціумі. Пізніше дитина починає відвідувати дитячий садочок, в якому вчиться поступатися своїми інтересами, відстоювати свої права, захищатися від фізичного і морального приниження. Отримавши такі навички, маля закріплює їх у школі, у вищому навчальному закладі.

Отже, з народження і до останньої хвилини життя людина «пристосовується» до життя у суспільстві, вчиться спілкуватися і відстоювати свої інтереси.

На роботі, крім професійної майстерності, велике значення має наше вміння чи невміння встановлювати і підтримувати добрі стосунки з людьми.

Це — велике мистецтво. Адже кожна людина має свої переваги і недоліки, які варто враховувати у процесі спілкування, має свою життєву позицію і переконання, які впливають на її точку зору у прийнятті того чи іншого рішення, має свої смаки, які бажано знати і не критикувати, вона є вихованцем певних традицій, які слід поважати.

Багатьом людям складно встановити і підтримувати добрі стосунки з особами протилежної статі. Дуже часто над людьми тяжіють певні комплекси, нав'язані їм сім'єю та суспільством (стереотипною поведінкою в певних ситуаціях друзів, колег по роботі, товаришів). Іншою причиною є невміння знайти правильний підхід до людини, витримати рамки пристойності і коректності, віднайти правильні словесні формули, вибрати правильну тактику дій для підтримки тільки-но встановлених стосунків. Адже часто молодь діє за раніше кимось розробленим планом чи схемою, не усвідомлюючи, що всі люди різні і що сценарій дій, який спрацював одного разу, не обов'язково можна використати вдруге.

Логічно постає запитання: чому одні люди можуть легко змалку підтримувати добрі стосунки з іншими особами і легко «вливаються» у будь-який колектив — суспільну групу (сім'ю, товариство на роботі, у школі, інституті), а іншим це дається дуже важко? Звичайно, це залежить від природних здібностей людей до комунікації. Однак за їх відсутності можна докласти зусиль, щоб виробити їх самовихованням, яке має розпочатися із оволодіння мистецтвом говорити. Цей процес не обмежується знанням граматики рідної мови, що є обов'язковим у спілкуванні, оскільки безграмотна людина не може викликати позитивних емоцій у слухача, а лише драгуватиме його кострубатістю фраз і розмаїттям помилок. Необхідно знати етикет спілкування, на чому наголошував чеський письменник і соціолог Іржі Томан: «Необхідно оволодіти знанням мови з погляду того, щоб говорити завжди тактовно, цікаво, своєю мовою впливати на слухачів, уміти переконати людину або ж просто розважити її, уміти говорити зі знайомими і з незнайомими людьми, з молодими і старими, з рівними собі й високопоставленими, з людьми, що симпатизують нам, і з тими, хто проти нас, уміти говорити вдвох, утрюх і в більших групах, навіть перед широким загалом — словом, уміти своєю мовою завойовувати прихильність людей»<sup>1</sup>.

Уміння добре говорити — важлива умова співжиття людей у суспільстві. І в цьому аспекті необхідно постійно удосконалювати свої навички!

## **7.8. МОРАЛЬНІ ПРИНЦИПИ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ (ЩИРИСТЬ, ПРАВДИВІСТЬ, ЧЕСНІСТЬ, СВОБОДА ВИБОРУ, ТЕРПИМІСТЬ, ТАКОВНІСТЬ, ДЕЛІКАТНІСТЬ)**

Спілкування — складний процес обміну інформацією між людьми. Розрізняють формальне і неформальне спілкування, офіційне і неофіційне.

*Офіційне* спілкування зумовлене соціальними функціями людини, регламентоване за формою та змістом.

<sup>1</sup> Томан І. Мистецтво говорити. — К., 1989. — С. 23.

*Неофіційне* спілкування визначається суб'єктивними чинниками, воно не регламентоване, спирається на рівень знайомства комунікаторів та їхні стосунки і ступінь приязні один до одного.

Суттєвіші відмінності офіційного і неофіційного у спілкуванні можна простежити, порівнявши звичайну розмову з діловою. Основна відмінність — це рівень планування розмови: *звичайна розмова*, як правило, спонтанна, її не можна спрогнозувати, запланувати, передбачити.

*Ділова розмова* планується заздалегідь, має конструктивний характер, конкретну тему, від якої не можна відхилитися, спрямована на вирішення конкретних завдань, досягнення певної заздалегідь запланованої мети.

*Звичайна розмова* не передбачає попереднього прийняття обов'язкових рішень.

*Ділові переговори* мають такий елемент своєї структури, як прийняття рішення та взаємодія партнерів.

Існує ще одна відмінність між цими типами розмов: у *ділових переговорах* люди виступають представниками певних організацій чи підприємств, чий інтерес вони відстоюють, а тому іноді діють проти власних переконань, вичилюючи свою роботу, за яку отримують заробітну плату.

У *звичайній розмові* люди відстоюють свою позицію і мають можливість висловити свої емоції. Мета ж *ділового спілкування* — викликати у партнерів взаємне бажання діяти певним чином.

Ураховуючи всі ці особливості, можна визначити ділове спілкування як специфічну форму контактів та взаємодій людей, що мають певні повноваження від своїх організацій. «Ділове спілкування включає обмін пропозиціями, вимогами, поглядами, мотивацією з метою вирішення конкретних проблем, підписання угод чи встановлення інших відносин між підприємствами»<sup>1</sup>.

Офіційне та неофіційне спілкування ґрунтується на певних моральних нормах, які вироблялися довгою історією розвитку певного суспільства і спиралися на традиції народу.

Моральні цінності в усіх сферах життя людини регламентуються моральними нормами й принципами, які можна визначити як певні вимоги та заборони, що регулюють діяльність та поведінку людей, їхню взаємодію та спілкування. Ці норми та принципи, установлені людьми в суспільстві на певному етапі його розвитку, є певним взірцем поведінки та обов'язкові для виконання.

*Принципи моралі* мають загальне соціальне значення і поширюються на всіх людей, уособлюючи основне та первинне, що уможливило ці вимоги та становить ціннісний базис суспільства, взаємовідносин людей. Моральні принципи підтримують і санкціонують в узагальненій формі суспільні підвалини життя, соціальний устрій, спілкування. Вони претендують на абсолютність, не допускають винятків. Будучи узагальненими, моральні принципи відбивають соціально-історичні умови буття людини, її сутнісні потреби.

Поряд з іншими сферами життєдіяльності людини *моральні принципи* та *норми* регулюють процес спілкування людей, бо саме під час спілкування

---

<sup>1</sup> Дороніна М.С. Культура спілкування ділових людей. — К., 1998. — С. 13.

люди погоджують власні та суспільні інтереси. Більше того, спілкування людей має відбуватися за цими моральними принципами та нормами. Проте для індивідуального життя та поведінки людини вони є лише передумовою формування гуманістичних установок спілкування. *Гуманізація спілкування* — це розвиток і зростання потреби людини в такому спілкуванні. Вона передбачає здатність людини відчувати та співчувати, переживати, співпереживати, уміння розрізняти добро та зло, справедливість і несправедливість, вияв таких її якостей, як милосердя, порядність, добродійність і совість, а також морально-естетичні потреби, оцінки, смаки, ідеали, мотиви, вчинки. Тому не менше значення у процесі спілкування людей мають також моральні знання, здатність до раціонального осмислення моральних ситуацій та дій.

Відомий китайський філософ Конфуцій показав, що різні люди у своїй поведінці та спілкуванні дотримуються різних моральних норм і правил. На його думку, розумна людина, коли дивиться, то думає, чи добре вона роздиглася, а слухаючи — думає, чи правильно вона почула, чи ласкавий у неї вираз обличчя, чи шанобливі її манери, чи щире мовлення, чи пристойне ставлення до справи; в разі сумнівів думає про те, щоб порадитися; коли у гніві, то думає про наслідки; і перед тим, як щось придбати, думає про справедливість.

Конфуцій Лунь-юй у своїй «Давньокитайській філософії» писав, що нерозумна людина робить три помилки: говорить, коли не час говорити (це нерозважливість), не говорить, коли настає час говорити (це потайливість), і говорить, не помічаючи міміки (це сліпота).

Людям доводиться робити вибір щодо орієнтації на справедливе ставлення до інших і врахування їхніх інтересів чи на егоїзм, на активність чи пасивність, на агресію чи альтруїзм, на любов до людей чи байдужість до них. Цей вибір виявляється у поведінці людини та її спілкуванні з іншими. Під час такого вибору вона звертається або до прийнятих суспільством, або до особистих моральних норм і принципів.

*Ділова етика* ґрунтується на загальнолюдській цінності — *свободі* (волі). Це означає, що бізнесмен або менеджер повинен цінувати не тільки свободу своїх комерційних дій, а й свободу свого конкурента, що виражається в неприпустимості втручання в його справи, обмеження навіть у дрібницях його інтересів. Комерцію, як говорять у таких випадках, потрібно робити чесно.

Другим головним принципом ділових взаємовідносин є *терпимість*, яка означає визнання неможливості миттєво перебороти слабкості і недоліки партнерів, клієнтів або підлеглих. Терпимість породжує взаємні довіру, розуміння і відкритість, допомагає «гасити» конфліктні ситуації в первинній їх стадії.

Ділові взаємовідносини завжди супроводжуються різного роду конфліктами. Тому такі взаємовідносини, як ніякі інші, потребують тактовності та делікатності. *Такт* у спілкуванні — це:

- розуміння відповідності цілей і норм поведінки;
- уміння застосовувати ці норми до конкретної людини.

Тактовність припускає орієнтацію на гуманність і шляхетність, уважність і люб'язність.

Бути тактовним — це означає в будь-якій ситуації визнавати свого партнера, клієнта або підлеглого як самооцінну людську особистість з урахуванням її біосоціальних характеристик: стать, вік, національність, звички тощо.

Під *делікатністю* розуміють увічливість та увагу в спілкуванні, уміння щадити самолюбство своїх близьких, колег. Делікатність — це особлива, властива тільки високопрофесійним бізнесменам і менеджерам форма вияву коректності та ширості у спілкуванні.

*Делікатність* — це найпростіший робочий інструмент ділового спілкування, мистецтво володіння яким неоціненне для бізнесу. Вона допомагає з найменшими морально-психічними витратами вирішувати ділові справи. Делікатність не повинна бути зайвою, перетворюватися у лестощі, призводити до не виправданого захоплення побаченим або почутим. Поряд з терпимістю і делікатністю ділова етика орієнтується на таку загальнолюдську моральну якість, як *справедливість* у об'єктивній оцінці особисто-ділових якостей людей та їхньої діяльності, визнанні їх індивідуальності, відкритості критики, у самокритичності.

До загальних моральних якостей, що характеризують ділову людину, можна віднести її професійну чесність, самовідданість у роботі, а також принциповість та повагу до думки інших.

Формула успіху зарубіжних підприємців проста:

Успіх = професіоналізм + порядність.

У всьому світі дуже цінують перевірених роками партнерів.



### Запитання і завдання

---

1. Які компоненти визначають здатність особи до спілкування? 2. Яку роль відіграють у процесі спілкування емоції? 3. Яке спілкування називається офіційним, а яке — неофіційним? 4. Охарактеризуйте роль моральних принципів і норм у процесі спілкування. 5. Яке значення у стосунках людей має терпимість?

## 7.9. ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ПРАВИЛА ВЕДЕННЯ ДІЛОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ, НАРАД, ПЕРЕГОВОРІВ

*Переговори* можна номінувати як організаційну форму встановлення та юридичної фіксації виробничо-економічних зв'язків між зацікавленими у спільній діяльності економічно незалежними організаціями. Це формалізований процес, що ставить конкретну мету, визначає коло питань і завжди реалізується в конкретних умовах, за конкретних обставин<sup>1</sup>.

На сучасному етапі практикою напрацьовано принципи, умови та стратегії, дотримання яких сприяє результативності переговорного процесу.

Учені виділяють *три основні стратегії переговорів*:

► *перша* — зводиться до протистояння крайніх позицій партнерів;

---

<sup>1</sup> Дороніна М.С. Культура спілкування ділових людей: Навч. посібник. — К., 1998. — С. 89.

► *друга* — це золота середина між м'якістю та жорсткістю (досягається поставлена мета і водночас не псується стосунки з людьми);

► *третья* — передбачає вирішення проблем, виходячи із їхнього змісту, не допускаються дебати з приводу позицій, яких кожна зі сторін жорстко дотримується (ці переговори називаються принциповими, оскільки враховуються інтереси обох сторін і досягається такий результат, який ґрунтується на справедливих нормах незалежно від волі жодної зі сторін)<sup>1</sup>.

**Комерційні переговори** мають велике значення у розвитку ділових стосунків. Від того, як будуть організовані і проведені ці переговори, залежить результат — поступ чи занепад проекту і відповідно — фінансовий злет чи крах.

За змістом комерційні переговори — це процес поетапного досягнення згоди між партнерами за наявності суперечливих інтересів. У менеджменті комерційні переговори розглядають як окремий вид ділового спілкування за формою і змістом.

За формою вони подібні до індивідуальної бесіди, водночас проводяться між делегаціями партнерів, яким необхідно володіти навичками впливу на групу людей, що мають свою чітку мету. Отже, комерційні переговори є складовою управлінської діяльності і слугують налагодженню корпоративних зв'язків. Переговори — це не просто вирішення проблеми або прийняття рішень, а й знаходження різних умов, які сприяють досягненню мети кожного. Процес планування переговорів поділяють на три етапи, які розглядаються впродовж півроку:

- підготовка до переговорів;
- безпосереднє ведення переговорів;
- аналіз результатів і підсумків переговорів.

Підготовка до переговорів охоплює три аспекти, які мають бути враховані менеджером:

- змістовний;
- організаційний;
- тактичний.

Розглянемо їх докладніше.

Змістовний аспект включає:

- ієрархію завдань переговорів;
- опис пропозицій і проблем, що виносяться на переговори;
- можливі варіанти та способи їх досягнення.

Менеджер повинен усвідомити, що певний аспект — не тільки предмет майбутніх переговорів, а питання наявних інтересів і можливостей їх реалізації. Процедура реалізації змістовного аспекту потребує від менеджера виконання таких видів робіт:

- ретельний аналіз наявної ситуації;
- прогнозування її зміни;
- проектування найбільш сприятливих умов для фірми.

Підсумки проведеного аналізу розглядаються колективно робочою групою за такими основними напрямками:

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування. — К., 2003. — С. 164.



- визначення позиційних інтересів переговорів;
- усвідомлення власної мети у переговорах (особистої, групової, фірми);
- прогнозування цілей та інтересів партнера на переговорах;
- оцінка ступеня узгодження інтересів за тактикою, що використовується для посилення власної позиції на переговорах;
- тактичне забезпечення переговорів та визначення здобутків при кожному варіанті прийнятих рішень: мінімум витрат, термін використання продукту, гарантії використання умов, максимальний прибуток;
- вибір тактики ведення переговорів (закрита, відкрита).

Менеджер повинен розуміти, що комерційні переговори поєднують у собі процеси ділового спілкування, весь спектр професійної комунікації, елементи театралізованої гри, яка допоможе зацікавити майбутніх партнерів тощо.

Тактичний аспект забезпечує професійну спрямованість розроблених пропозицій за сукупністю питань, починаючи від тактично-технологічних до фінансово-юридичних.

Технологічна насиченість кожної фази переговорів досить висока і залежить від національної культури, традицій країни організатора чи учасників переговорів.

**Техніка ведення** переговорів передбачає *три основні фази*. Дуже важливо правильно розрахувати час для кожної фази, щоб переговори не були обтяжливими, не втомлювали учасників, щоб в усьому відчувалася висока організація. Отже, *перша фаза* — уточнення позицій сторін (10 % часу), *друга* — пошук альтернатив вирішення завдань (60 % часу), *третья* — досягнення домовленості або укладання угод (30 % часу).

### СХЕМА ВЕДЕННЯ ПЕРЕГОВОРІВ

1. Обґрунтування тактики ведення переговорів.
2. Визначення суперечливих проблем.
3. Формування завдань.
4. Аналіз ситуації.
5. Висновки, що допомагають досягти згоди.
6. Реалізація угоди.
7. Контроль виконання.

Три стадії у переговорах як формі колективного обговорення виділяють Т. Чмут і Г. Чайка:

- аналіз ситуації, тобто проблем учасників, їхніх емоцій, відносин, інтересів, можливих варіантів прийняття рішення;
- планування;
- дискусія<sup>1</sup>.

Варто зауважити, що переговори треба вести, дотримуючись етичних, моральних норм. Чесність, справедливість і рівноправність — основа успіху переговорів.

---

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування. — К., 2003. — С. 170.

Тому, готуючи переговори, не слід нехтувати основними рекомендаціями, порадами, які сприятимуть досягненню взаєморозуміння між майбутніми партнерами.

**Рекомендації менеджерів щодо ведення переговорів**

1. Усвідомте необхідність і важливість для вас цих переговорів.
2. Упевнено досягайте поставленої мети, аргументуйте свої позиції, але не будьте впертими і глухими до думки партнера. Не забувайте слухати партнера і враховувати його думку та побажання, бо інакше не вдасться досягти консенсусу.
3. Гідно представляйте свої інтереси, дотримуючись при цьому ввічливості і толерантності.
4. Намагайтеся досягнути таких ухвал, які б відповідали інтересам обох сторін. В разі наявності труднощів спробуйте підійти до проблеми з іншого боку. Не намагайтеся перехитрити партнера за допомогою різних трюків, не затягуйте переговори, не «викручуйте руки» партнеру термінами, обдумайте позитивні і негативні сторони його пропозиції, точно аналізуйте співвідношення власних інтересів і інтересів партнера, не втрачайте самоконтролю, якщо щось не так, як ви запланували.
5. Рятуючи головне в позиціях, поступіться, але не задовольняйтесь частковим результатом.
6. У процесі переговорів ясно і чітко передавайте інформацію, при цьому не повчаючи партнера.
7. Ведіть переговори впевнено, стримуйтеся від запевнень.
8. Врахуйте тип темпераменту.
9. Досягніть згоди з принципових питань, а потім переходьте до деталей.
10. Почніть з несуперечливих питань і тим самим позбудетесь блокади.
11. Уникайте поверхових відповідей.
12. Контролюйте свою мову, говоріть не голосно і не тихо, не швидко.
13. Якщо компромісна пропозиція не очікувана для партнера, дайте час на обдумування.
14. Свою незгоду з іншою думкою висловлюйте конструктивно і аргументовано, не принижуйте гідності партнера.

Зазначимо, що дотримання етичних та моральних норм сторонами переговорного процесу не виключає можливості захисту своїх інтересів на основі чинного законодавства.

**Ділові наради** та засідання є засобом колективного вирішення проблем. *Нарада* — один із найефективніших способів обговорення важливих питань і прийняття рішень в усіх сферах виробничого, громадського й політичного життя. Вона дає змогу аналізувати важливі питання, висловлювати свої думки і пропозиції, приймати найоптимальніші рішення.

Якщо учасники обмінюються думками, обговорюють проблеми і спільними зусиллями доходять висновків, ефект від такої наради буде великим. Якщо ж нарада не дає очікуваних наслідків, вона перетворюється на колективне марнування часу<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування. — К., 2003. — С. 168.

Оскільки 20 – 30 % робочого часу працівники витрачають на наради, то ефективність їх залежить від організації і підготовки проведення. Перевагою ділових нарад є те, що тут, як правило, присутні майже всі виконавці рішень. Крім того, протягом порівняно короткого часу колектив може висунути значно більшу кількість ідей, ніж окремих працівник.

Наради не повинні бути ширмою, за яку ховаються від персональної відповідальності.

Успіх будь-якого колективного зібрання залежить від рівня підготовки і від розумового, психічного та морального розвитку керівника, оскільки наради, як правило, проводять керівники.

Нарада будь-якого профілю включає основні підготовчі етапи:

- визначення порядку денного;
- орієнтовний склад учасників (у процесі підготовки список учасників уточнюється);
- дата, година початку і місце проведення;
- підготовка доповіді;
- проект рішення;
- регламент, процедура проведення і технічні засоби.

На думку вчених, позитивний ефект від наради буде досягнуто лише тоді, коли її учасники за рівнем професійних знань і практичного досвіду відповідатимуть рівню винесеної на обговорення проблеми. Крім того, сама проблема має бути важливою для всіх присутніх<sup>1</sup>.

Для посилення ефекту доцільно заздалегідь підготуватися і надіслати тези доповіді і список осіб, що братимуть участь в обговоренні.

Техніка проведення наради, у якій беруть участь не більш як 10 – 12 осіб, залежить від ділових якостей головуючого. Процедурно з кожного питання підбиваються підсумки із застосуванням авторитарної чи демократичної форми ведення наради. Ефективність наради залежить від часу проведення. Не рекомендується проводити наради перед початком робочого дня. Найкращий час — з 9 до 12 або з 16 до 18 год. Краще збирати дві наради на тиждень по півгодини, ніж одну на годину. Рішення наради протоколюють і документально оформляють.

Успіх наради, її ефективність багато в чому залежать від головуючого. Керівник наради повинен мати організаторський хист, уміти зосереджувати увагу й зусилля на головному, постійно стежити за перебігом дискусій, добирати слушні запитання, систематизувати різні погляди, робити правильні висновки, прислухатися до кожного, самому не брати участі в дискусії, створити доброзичливу атмосферу, по-дружньому ставитися до всіх учасників, нікого не обділяючи увагою, виявляти повагу до особистості кожного.

Т. Чмут і Г. Чайка вказують на *етичні підходи до забезпечення наради як форми колективного обговорення проблем*.

- Результат обговорення на нараді залежить від моральної та психологічної атмосфери, яку на ній створено.
- Моральні та психологічні якості керівника як головуючого на нараді безпосередньо впливають на поведінку присутніх та їхню участь у обговоренні.

---

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування. — К., 2003. — С. 169.

- Учасники наради за професійними якостями та досвідом роботи мають бути спроможними вирішити поставлену проблему, а поставлена проблема повинна відповідати інтелектуальному та професійному рівню її учасників.
- Усі висловлені на нараді думки мають бути ретельно проаналізовані та враховані.
- Завдання для колективного вирішення треба формулювати так, щоб його виконання могло змінити ситуацію.
- Обговорення має бути вільним, щоб думки проголошувалися невимусно, без тиску з боку керівника.
- Рішення, яке прийнято колегіально, але, як з'ясувалося потім, є помилковим, коригують новим колективним розглядом без пошуку винного за невдало винесену пропозицію<sup>1</sup>.

Нарада — це важлива форма ділового спілкування, ефективність якої досягається за умови, що її учасники дотримуються етичних, моральних норм, ознайомлені з правилами спілкування.



### Запитання і завдання

1. Докладно розкажіть про всі етапи переговорного процесу. 2. Які ви знаєте три стратегії переговорів? 3. Що таке техніка ведення переговорів? 4. Що б ви могли порекомендувати менеджеріві, який готується до переговорів? 5. Що таке ділова нарада і з яких етапів вона складається? 6. Назвіть жанри публічних виступів і охарактеризуйте їх.

## 7.10. КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ (ІНТЕРНЕТ, ТЕЛЕФОН, ЕЛЕКТРОННА ПОШТА, ФАКС, ВІДЕОЗВ'ЯЗОК)

### Інтернет

*Інтернет* — найбільша глобальна комп'ютерна мережа, що поєднує десятки мільйонів абонентів майже у 160 країнах світу. Щомісячна кількість її користувачів зростає на 7 – 10 %. Інтернет є своєрідним ядром, яке забезпечує взаємодію інформаційних мереж, що належать різним установам у всьому світі.

Якщо раніше Інтернетом користувалися винятково як середовищем передавання файлів і повідомлень електронної пошти, то сьогодні за допомогою мережі вирішують більш складні завдання, які підтримують функції мережного пошуку та доступу до розподілених інформаційних ресурсів й електронних архівів. Таким чином, Інтернет утворює глобальний інформаційний простір.

Мережа Інтернет, що слугувала спочатку дослідницьким і навчальним групам, стає дедалі популярнішою в ділових колах. Компанії приваблює дешевизна глобального зв'язку і його швидкість, зручність виконання спільних робіт, доступність програмного забезпечення, унікальність бази даних

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування. К., 2003. — С. 170.

цієї мережі. Уже кілька років розвиваються і широко ввійшли в практику в розвинених країнах технології Інтернету, що є аналогами відпрацьованих технологій «великої» мережі в корпоративних мережах і навіть у дуже невеликих мережах ПК підприємств малого бізнесу.

Найпоширеніша послуга мережі Інтернет — електронна пошта. Сьогодні свої адреси в системі електронної пошти мають сотні мільйонів осіб. Вартість пересилання електронного листа значно нижча, ніж звичайного. Крім того, повідомлення, передане електронною поштою, доходить до адресата протягом кількох хвилин, тоді як звичайний лист він одержує через кілька днів, а то й тижнів.

Стандарти Інтернету дають змогу працювати над спільним проектом за допомогою електронної пошти, використовувати гіпертекстові документи, що включають аудіо- та відеоінформацію; є також можливість організувати дискусійні робочі групи за допомогою теле-, аудіо- і навіть відеоконференцій у реальному масштабі часу.

Сьогодні для Інтернету настав період піднесення — передусім завдяки активній підтримці з боку урядів європейських країн і США. У першій половині 90-х років ХХ ст. у США щороку виділялося приблизно 1–2 млрд доларів на створення нової мережної інфраструктури. Дослідження в галузі мережних комунікацій фінансують також уряди Великої Британії, Швеції, Фінляндії, Німеччини. Однак державне фінансування — лише невелика частка коштів, оскільки дедалі помітнішою останніми роками стає «комерціалізація» мережі (очікується, що незабаром 80–90 % коштів надходитиме з приватного сектора).

### Електронна пошта

*Електронна пошта (E-mail)* є одним із перших і, мабуть, найпоширенішим сервісом Інтернету. Вона забезпечує обмін поштовими повідомленнями з будь-яким абонентом цієї мережі. Існує можливість відправляти як текстові, так і двійкові файли. Електронна пошта є найдешевшим і доступним Інтернет-сервісом в Україні.

Переваги електронної пошти в діловій діяльності:

- дешеве і майже моментальне розсилання повідомлень;
- не витрачається час на візити до посадових осіб із дрібних питань;
- електронний лист керівник із більшою ймовірністю прочитає особисто;
- людина, що пише лист, не відчуває себе настирливою;
- не треба для розсилання переписувати (передруковувати) копії;
- відповідаючи на повідомлення, є змога використовувати цитати;
- архів листування зберігається в комп'ютері в зручному вигляді;
- можна задавати списки розсилання, псевдоніми (alias), вести адресні записники;
- можна передавати двійкові файли (схеми, ілюстрації, програми, архіви тощо).

Поштові сервери одержують повідомлення від клієнтів і пересилають по ланцюжку до поштових серверів адресатів, де ці повідомлення накопичуються. При встановленні сполучення між адресатом і його поштовим сервером за командою передаються повідомлення, що надійшли на комп'ютер адресата.

Серед клієнтських поштових програм найпопулярнішими є *TheBat!*, *Eudora Pro*.

*Mail Lists* (списки розсилання) створено на підставі протоколу електронної пошти. Передплативши (безплатно) списки розсилання, можна регулярно одержувати електронною поштою повідомлення на певні теми (науково-технічні й економічні огляди, презентації нових програмних та апаратних засобів ОТ).

*Usenet* (групи новин або телеконференції) забезпечує обмін інформацією (повідомленнями, статтями) між усіма, хто ним користується. Це щось на зразок електронної дошки оголошень, на яку будь-хто може помістити своє повідомлення, щоб воно стало доступним для інших. Цей сервіс дає змогу поширювати й отримувати комерційну інформацію, дізнаватися про новини ділового світу тощо.

Новини поділяють за темами на групи. Це певною мірою їх упорядковує. На певні групи можна оформити передплату і періодично, як і у разі з електронною поштою, одержувати всі повідомлення на зазначену тему.

Багато фахівців світу (економістів, конструкторів, учених, інженерів, лікарів, педагогів, юристів, письменників, журналістів, програмістів та ін.) регулярно переглядають повідомлення телеконференцій у групах, що стосуються їхньої сфери діяльності. Такий перегляд називається *моніторингом інформації*. Регулярний моніторинг дає змогу оперативно дізнаватися, що нового відбувається у світі в тій чи іншій галузі, які проблеми непокоять людей і на що у своїй роботі треба звернути особливу увагу.

Для реалізації цього сервісу існують клієнтські програми, наприклад, *Microsoft Internet News*.

*World Wide Web (WWW)* — *всесвітня павутина*. WWW — це єдиний інформаційний простір, який складається із сотень мільйонів взаємопов'язаних гіпертекстових електронних документів, що зберігаються у Web-серверах. Документ всесвітньої павутини називається Web-сторінкою.

Група тематично об'єднаних Web-сторінок утворює Web-вузол (інші назви — Web-сайт, сайт).

Web-сторінка — текстовий файл, що містить опис зображення мультимедійного документа мовою гіпертекстової розмітки — HTML (Hyper-Text Markup Language).

Сторінка може містити не тільки форматований текст, а й графічні, звукові та відеооб'єкти. Найважливішою рисою Web-сторінок є гіпертекстові посилання. З будь-яким фрагментом тексту або, наприклад, із малюнком, можна пов'язати інший Web-документ, тобто встановити гіперпосилання. У такому разі після клацання мишею на тексті або малюнку, що є гіперпосиланням, відправляється запит на доставлення нового документа. Цей документ, у свою чергу, також може мати гіперпосилання на інші документи.

Для передавання інформації WWW використовується протокол *http* (*hypertext transfer protocol* — протокол передавання гіпертексту). Перегляд Web-сторінок і переміщення через посилання користувачі здійснюють за допомогою програм *браузерів* (від «to browse» — переглядати). Найпопулярнішими в Україні Web-браузерами є *Microsoft Internet Explorer*, *Netscape Communicator* та *Opera*.

*IRC (Internet Relay Chat)* забезпечує проведення телеконференцій у реальному часі. Переваги: можна анонімно поговорити на цікаву тему або швидко одержати консультацію. На відміну від системи телеконференцій, у якій спілкування між учасниками обговорення теми відкрито для всього світу, у системі IRC беруть участь, як правило, лише кілька осіб. Іноді службу IRC називають *чатконференцією*, або *чатом*. Слід зазначити, що останнім часом популярність служби IRC у світі зменшується.

Існує кілька популярних клієнтських програм для роботи із серверами і мережами, що підтримують сервіс IRC, наприклад *mIRC* і *mIRC32* для Windows. Ці, а також подібні до них програми, застосовуються для ділового й особистого спілкування персоналу фірм у реальному часі, для проведення групових консультацій і нарад.

*Сервіс ICQ* призначений для пошуку мережної IP-адреси людини, комп'ютер якої приєднаний у цей момент до мережі Інтернет. Назва служби є акронімом виразу «I seek you» — «Я тебе шукаю». Необхідність подібної послуги пов'язана з тим, що більшість користувачів не мають постійної IP-адреси. Вони отримують динамічну IP-адресу, що діє тільки протягом цього сеансу. Цю адресу видає той сервер, через який відбувається приєднання. У різних сеансах динамічна IP-адреса може бути різною, причому заздалегідь невідомо якою. При кожному приєднанні до мережі Інтернет програма *ICQ*, встановлена на комп'ютері користувача, визначає поточну IP-адресу і повідомляє її центральній службі, яка, у свою чергу, оповіщає партнерів користувача. Після цього партнери (якщо вони також є клієнтами цієї служби) можуть встановити з користувачем прямий зв'язок. Далі зв'язок здійснюється в режимі, аналогічному сервісу IRC.

*Сервіс Telnet (віддалений доступ)* дає можливість абоненту працювати на будь-якій ЕОМ мережі Інтернет як на власній. Так, часто використовується доступ до віддаленого сервера бази даних. У минулому цим сервісом також послуговувалися для складних математичних розрахунків на віддалених супер-ЕОМ. Нині у зв'язку зі швидким збільшенням обчислюваної потужності ПК така потреба виникає дедалі рідше, але служби Telnet у мережі Інтернет продовжують існувати. Часто протоколи Telnet застосовують для дистанційного керування технічними об'єктами, наприклад телескопами, відеокамерами, промисловими роботами. Прикладом програми, що реалізує доступ до Telnet-сервісу, може бути *Net Term*.

Крім згаданих сервісів, є інші, наприклад MNS-гра з багатьма користувачами; *DNS* — службовий сервіс доменних імен тощо. У міру розвитку мережі її сервіси вдосконалюються, з'являються нові, деякі поступово старіють і перестають використовуватися. Найближчим часом планується впровадження таких сервісів, як Real Audio та Real Video; приєднання до мережі через кабельні мережі телебачення; Web-телефонія; застосування інтерактивних Web-сторінок, Web-сторінок, які виконуватимуть функції не тільки бази даних, а й функції програм.

#### Доступ до мережі Інтернет

*Приєднання до мережі Інтернет.* Для роботи в мережі Інтернет необхідно:

- фізично приєднати комп'ютер до одного з вузлів мережі;
- одержати постійну або тимчасову IP-адресу;

► установити і настроїти програмне забезпечення — програми-клієнти тих сервісів, послугами яких є намір користуватися.

*Схема приєднання ПК користувачів до мережі Інтернет.* Організаційно доступ до мережі користувачі дістають через провайдерів.

*Провайдер* — організація (юридична особа), що надає послуги приєднання користувачів до мережі Інтернет.

Провайдер має постійно увімкнений продуктивний сервер, сполучений із іншими вузлами-каналами з відповідною пропускною здатністю і засоби для одночасного підключення кількох користувачів (багатоканальний телефон, багатопортова плата). Провайдери надають подібну послугу на договірній основі, найчастіше орієнтуючись на час роботи користувача або обсяг даних, які пересилаються через мережу. При укладанні договору провайдер повідомляє клієнту всі атрибути, необхідні для підключення та настроювання з'єднання.

Зазвичай користувачі навчальних закладів, великих організацій, фірм, підприємств приєднуються до Інтернету через свою ЛОМ (локальну мережу). На один із комп'ютерів локальної мережі покладається виконання функцій *проху-сервера* — управління локальною мережею і «посередництво» між комп'ютерами користувачів та мережею Інтернет (*проху* — представник, довірена особа). Усі технічні й організаційні питання щодо взаємодії з провайдером вирішує адміністратор мережі. Для користувачів розробляється інструкція з переліком дій, які треба виконати для приєднання до мережі Інтернет.

Технічно для приєднання до комп'ютера провайдера необхідні ПК, відповідне програмне забезпечення і *модем* — пристрій, що перетворює цифрові сигнали від комп'ютера на сигнали для передавання телефонними лініями і навпаки.

Комп'ютери провайдера можуть виконувати функції хост-машини або звертатися до глобальних ресурсів Інтернету через високопродуктивний канал передавання — *магістраль*.

*Хост-машина* — це комп'ютер, що виконує мережні функції, реалізуючи повний набір протоколів усіх семи рівнів моделі OSI, або завдання користувача (програми, розрахунки).

Деякі хост-машини можуть бути *шлюзами* — апаратними і програмними засобами для передавання даних між несумісними мережами, наприклад між Інтернетом та мережами FidoNet, BitNet CompuServe та ін. Роль шлюзу між мережею Інтернет і локальною мережею типу DECNet виконує *проху-сервер*.

Адреси потрібні для ідентифікації об'єктів, які можуть цікавити користувача в мережі. Найчастіше такими об'єктами є вузли мережі (сайт), поштові скриньки, файли, Web-сторінки. Для кожного з них існує свій формат адреси. Однак, оскільки об'єкти зосереджено у вузлах мережі, в їхніх ідентифікаторах обов'язково є адреса вузла.

На рівні мережних протоколів для ідентифікації вузлів і маршрутизації пакетів слугує IP-адреса (чотирибайтове число). Перші два її байти визначають адресу підмережі, третій та четвертий — адресу вузла в ній. За допомогою IP-адреси можна ідентифікувати більш як 4 млрд вузлів. На практиці ж через особливості адресації до деяких типів локальних мереж кількість можливих адрес становить понад 2 млрд.

### Система адресної мережі Інтернет

Адреси потрібні для ідентифікації об'єктів, які можуть цікавити користувача в мережі. Найчастіше такими об'єктами є вузли мережі (сайт), поштові скриньки, файли, Web-сторінки. Для кожного з них



Для користувача працювати з числовим зображенням IP-адреси незручно, тому йому пропонується простіша, логічна *система доменних імен*-DNS (Domain Name System) — послідовність імен доменів, сполучених крапками: *microsoft.com, rambler.ru, it.net.ua, raix.Kharkov.ua* та ін.

*Домен-група* вузлів — це ті вузли, які об'єднані за певною ознакою (наприклад, вузли навчальних закладів, вузли якої-небудь країни, вузли однієї організації тощо). Система доменів має ієрархічну деревоподібну структуру, тобто кожний домен проміжного рівня містить групу інших доменів. Кореневий домен є умовним. На верхньому рівні розташовано домени США і початкові (територіальні) домени різних країн. Ім'я вузла (машини) належить до нижнього рівня доменного імені й означає крайній лівий домен.

IP та DNS — різні форми записування адреси того самого мережного комп'ютера. Для переведення доменних імен в IP-адресу слугує вже згаданий сервіс DNS.

Щоб ідентифікувати ресурси мережі (файлів, Web-сторінок), використовують адресу URL (Uniform Resource Locator — уніфікований покажчик ресурсу), яка складається з трьох частин:

1) зазначення служби (сервісу), що забезпечує доступ до ресурсу (як правило, це ім'я протоколу). Після імені ідуть двокрапка «:» і два знаки «//» (дві косі риски):

http://...;

2) зазначення DNS-імені комп'ютера:

http://www.itl.net.ua...;

3) зазначення повного шляху доступу до файла на даному комп'ютері:

http://www.itl.net.ua/Files/page1.html

або ftp://ftp.microsoft.com/pub/book.zip.

Як роздільник у повному імені, використовується знак «//». Вводячи ім'я, потрібно точно дотримуватися реєстру символів, оскільки в Інтернеті малі та великі літери вважають різними.

В електронній пошті адреса складається з імені одержувача (поштової скриньки), знака «@» та доменної адреси поштового сервера (локальної мережі), до якого приєднано одержувача. Наприклад: Kovalenko@ksue.ac.kharkov.ua

**Мережні засоби  
проведення  
відеоконференцій**

Комп'ютери, приєднані до мережі, можуть обмінюватися один з одним текстовою, графічною, звуковою і відеоінформацією, що зберігається на певних носіях. Це стосується також передавання відеозображень, що отримують за допомогою відеокамери

в реальному масштабі часу.

Відеозображення — це набір взаємопов'язаних малюнків — кадрів (відеокадрів), що швидко та послідовно демонструються. Якщо частина зміни не менша ніж 25 кадрів за секунду, то створюється враження безперервного руху. Відеозображення може відтворюватися в окремому вікні на частині екрана або на всьому екрані (повноекранне відео).

На основі передавання відеозображення через локальні або глобальні мережі (наприклад, Інтернет) можна організувати відеоконференції, в яких є кілька учасників, що перебувають на значній відстані один від одного (десять тисяч кілометрів), можуть чути і бачити один одного, демонструвати

документи і зразки товарів, проводити консультації і консилиуми, укладати угоди тощо.

До набору для проведення відеоконференцій входить відеокамера, плата перетворення відео у цифровий код і відповідне програмне забезпечення. Щоб приєднатися до телефонних каналів зв'язку, потрібен модем. До програмного забезпечення, крім компонентів, що здійснюють оброблення, приймання і передавання відеоінформації, можуть входити програми, які надають додаткові можливості під час проведення конференцій (наприклад, дошка оголошень — спільне вікно, в якому обидві сторони можуть робити нотатки або малювати).

Хоча теоретичні основи передавання цифрового відео відомі давно, на практиці виникають серйозні проблеми під час передавання відеозображення в реальному масштабі часу за допомогою ПК. Так, для отримання і передавання зображення не дуже високої якості (25 кадрів за секунду, 256 кольорів, роздільна здатність  $640 \times 480$  точок) потрібно передавати приблизно 8 Мбайт за секунду, для доброї якості (65 536 кольорів, роздільна здатність  $800 \times 600$  точок) — до 24 Мбайт за секунду, а високої якості (16 млн кольорів, роздільна здатність  $1281 \times 1024$  точок) — вже приблизно 100 Мбайт за секунду.

Для повноцінних відеоконференцій необхідно передавати і звук, що збільшує обсяг інформації. Слід зважати й на те, що у «відеозустрічі» беруть участь, принаймні, дві людини, отже, зростає навантаження на канали передавання даних й ускладнюються протоколи обміну.

Очевидно, щоб зберігати і передавати такі потоки інформації, слід вживати спеціальних заходів. До таких заходів у наш час можна віднести:

- передавання не повно-, а чвертьекранного зображення (роздільна здатність  $320 \times 240$  точок і менше);
- зниження частоти зміни кадрів до 15 за секунду і менше, за якої уже стає помітним сіпання зображення на екрані;
- застосування високошвидкісних каналів зв'язку, наприклад оптоволоконних;
- використання спеціальних алгоритмів і пристроїв для стиснення інформації перед передаванням каналами зв'язку та для її відновлення на приймальному боці (стандарти MPEG — 1, MPEG — 2, MPEG — 4 та ін.);
- передавання не всієї інформації кадру, а лише змін, що сталися після передавання попереднього базового кадру.

Нині у відеоконференціях поки що не вдається отримати повноцінну телевізійну якість зображення за прийнятних цін. Задовільна якість можлива у разі з'єднання абонентів по високошвидкісній локальній мережі або використання виділеного високошвидкісного каналу зв'язку.

Мережні засоби проведення відеоконференцій інтенсивно розвиваються, ціни на програмне забезпечення і обладнання постійно знижуються, розробляються нові методи, часом очікується їх широке впровадження не тільки в ділове, а й домашнє спілкування через глобальні комп'ютерні мережі.

Серед систем, призначених для проведення ділових відеоконференцій, слід назвати набір Business Video Conferencing 4.0 з відеокамерою IntelYCS64 і програмним забезпеченням NetMeeting, яке підтримує технологію стиснення Intel ProShare. Для домашнього спілкування непогані показники має Intel Create & Share Camera Pack з відеокамерою IntelYCS66 і програмним

забезпеченням Videophone, NetMeeting. Обидва набори забезпечують роботу через телефонні, виділені лінії зв'язку, ЛОМ та Інтернет.

*Провайдери послуг.* Доступ до Internet можна отримувати, встановлюючи з'єднання з провайдером послуг Internet (Internet Service Provider). Провайдер виступає посередником (провідником) Internet, забезпечуючи підключення користувачів до Internet через маршрутизатор Internet. Користувач підключається до маршрутизатора провайдера за допомогою телефону чи виділеної лінії.

Більшість провайдерів є прямими, для яких надання доступу до Internet є основним родом діяльності. Вони стягують разову вступну плату плюс передплату і надають користувачам програмне забезпечення, необхідне для підключення до Internet. Додаткові послуги провайдерів дуже відрізняються. Одні провайдери пропонують тільки можливість доступу до Internet без будь-яких додаткових можливостей. Інші — можуть здати в оренду місце для особистого Web-сервера, запропонувати можливість постійного підключення чи допомогти в оформленні і супроводі Web-сервера.

Іншою формою послуг є інтерактивні служби (Online Services). Вони, крім доступу, надають безліч додаткових комунікаційних можливостей. Двома найпопулярнішими інтерактивними службами є CompuServe і America Online.

Залежно від способу застосування існує кілька способів підключення до мережі Internet. Нижче перелічено стандартні способи підключення до Internet.

*Листування і електронна пошта* — найпростіші форми застосування Internet. Підключення, що не надає ніяких додаткових можливостей, крім листування й електронної пошти, є найпростішим при встановленні і найдешевшим в експлуатації.

*Доменний доступ* передбачає, що з провайдером буде укладено договір про можливість безпосереднього доступу до Internet, за що ви вноситимете місячну чи річну абонентну плату. Такий вид доступу частіше практикується в організаціях, що використовують ресурси Internet тільки для одержання загальної інформації, проведення інтерактивних досліджень або придбання речей чи послуг.

*Клієнтський доступ* використовується для запуску Internet-додатків на робочих станціях (наприклад, програмне забезпечення для торгівлі акціями, що зв'язується з брокерською конторою чи комунікаційною програмою, яка проводить конференцію в режимі реального часу). Такі додатки самостійно встановлюють підключення до Internet під час запуску і відключаються після завершення роботи.

*Постійний прямий доступ* використовується компаніями, що інтенсивно пропонують товари і послуги через Internet; як приклад можна навести авіакомпанію з можливістю бронювання квитка через Internet. Подібний вид доступу є найдорожчим, крім того, його установлення і супровід потребує додаткових послуг з боку провайдера.

Кожний з цих способів підключення надає різний рівень послуг, вартість підключення при цьому також різна. У кожному конкретному випадку необхідно вибирати найоптимальніший варіант використання послуг Internet.

Для забезпечення обміну повідомленнями, доменного чи клієнтського доступу досить лише *комутованого доступу* (dial-up access) до провайдера; це означає, що ви встановлюєте з'єднання, використовуючи стандартні телефонні лінії чи ISDN-лінії, які швидше працюють, але і коштують дорожче.

З'ясувавши мету, для чого ви збираєтесь використовувати Internet, потрібно визначити, скільки ресурсів своєї мережі можна виділити для доступу до Internet. Надати доступ в Internet можна тільки кільком користувачам чи всім користувачам мережі.

Якщо вирішите надати доступ лише кільком користувачам, то краще окремо настроїти робочі станції цих користувачів; тобто встановити на кожній робочій станції модем і підтримку протоколу TCP/IP, після чого ці користувачі зможуть самостійно з'єднуватися з провайдером. Упровадження такого рішення займе небагато часу, такий доступ легко супроводжувати, крім того, вам не потрібно налаштовувати всю мережу для підтримки протоколу TCP/IP.

Однак, якщо ви захочете надати доступ до Internet усім своїм користувачам, то підтримку протоколу TCP/IP потрібно встановлювати у всій мережі. У такому разі замість встановлення з'єднання за допомогою модему краще скористатись *комутованим маршрутизатором* (dial-up router), який є удосконаленою формою модему, призначеною для використання в мережах. Комутований маршрутизатор встановлюється як окремий вузол мережі, потім за командами, одержуваними від робочих станцій, самостійно зв'язується з провайдером і забезпечуватиме передачу інформації від провайдера у вашу мережу і назад. Якщо ви встановлюєте підключення за допомогою маршрутизатора, то майте на увазі, що використання стандартної телефонної лінії в разі великої кількості користувачів призведе до зменшення швидкості передачі інформації. ISDN-лінія, що трохи дорожча від звичайної телефонної лінії, обійдеться значно дешевше від виділеної лінії.

Для використання лінії ISDN підключатися слід через телефонну компанію, що підтримує ISDN-підключення. У такому разі вам слід встановити ISDN-сумісний комутований маршрутизатор і укласти з телефонною компанією контракт на використання ISDN-устаткування.

Якщо в мережі безліч користувачів, які використовують, але не мають потреби підтримувати з'єднання 24 год на добу, то ISDN буде досить розумною фінансово альтернативою виділеній лінії. Ціни за використання ISDN залежать від часу використання, на відміну від досить високої, але постійної плати за доступ виділеною лінією. При виборі типу підключення розпитайте свого провайдера про ціни на різні види підключення і виберіть той, який підійде вам за ціною.

Якщо передбачається встановити Web-сервер, що працює цілодобово, то для забезпечення постійного підключення доцільно використовувати *виділену лінію* (leased line). Для подібного типу зв'язку встановлюється постійна фіксована плата за підключення і використання Internet. Виділена лінія призначена для двосторонньої передачі інформації між вами і провайдером. Швидкість передачі інформації виділеною лінією значно вища за комутовану. Вона може приймати значення від 56 Кбіт/с до 45 Мбіт/с. Більшість виділених ліній забезпечують зв'язок зі швидкістю приблизно 1,5 Мбіт/с.

Деякі провайдери можуть надавати ще одну можливість встановлення постійного підключення — *frame relay підключення*. Подібне підключення є компромісом між дорожнечою виділеної лінії і малою продуктивністю *комунікованого доступу*. *Frame relay* — це використовувана в розподілених мережах технологія, за допомогою якої можна значно підвищити швидкість передачі даних. Швидкість передачі даних через з'єднання *frame relay* дорівнює приблизно 1,5 Мбіт/с.

У ТСП/IP для перевірки правильності пакета використовується механізм, що називається *контрольною сумою*. Контрольна сума — це число, що вміщується у дейтаграму й обчислюється за спеціальним алгоритмом для всіх символів дейтаграми. Заголовок містить також номер дейтаграми в переданій послідовності їх, призначений для визначення порядку дейтаграм при відновленні первісної інформації. Після додавання заголовка ТСП передає дейтаграму протоколу IP.

З усього цього випливає, що кадри можуть надійти за призначенням зовсім не в тому порядку, у якому вони були відправлені з вихідного пункту, отже, їх потрібно перевірити і розташувати один за одним. Після того як комп'ютер прийняв кадр, він одразу перевіряє заголовок кадру, щоб упевнитися у коректності дейтаграми, що міститься в ньому. IP відповідає за адресу кожної дейтаграми, а ТСП перевіряє коректність її. Для цього розраховується контрольна сума і порівнюється з вихідною. Якщо контрольні суми не збігаються, то ТСП надсилає запит на повторне відправлення пакета. Після одержання і перевірки усіх дейтаграм ТСП відновлює їхній порядок, видаляє заголовки і передає інформацію комп'ютеру-одержувачу. Це ще один спосіб комунікації у нашому сучасному техносвіті.

Для інформаційної безпеки в мережі застосовуються різні протоколи шифрування конфіденційної інформації, її сертифікація та електронні підписи. Несанкціонованому переміщенню даних між локальною мережею підприємства і глобальною мережею можуть перешкоджати спеціальні комп'ютери або програми (брандмауери).

В архівах вільного доступу мережі Інтернет є інформація практично з усіх сфер людської діяльності, від нових наукових відкриттів до прогнозу погоди на завтра. Тут можна знайти рекламу багатьох тисяч фірм і розмістити (часто безплатно!) свою рекламу, яка вміть розійдеться по всьому світу. Крім того, ця глобальна комп'ютерна мережа надає унікальні можливості дешевого, надійного та конфіденційного глобального зв'язку, що дуже зручно для транснаціональних корпорацій і структур управління. Як правило, використання інфраструктури Інтернету для міжнародного зв'язку коштує набагато дешевше від прямого комп'ютерного зв'язку через супутниковий канал або телефон.

Перший напрям зумовлений тим, що сучасне ефективне управління неможливе без постійного аналізу і застосування найновіших інформаційних технологій (ІТ). Поки що основна частка інформації видається і поширюється на паперових носіях. Це журнали, листи, факси, звіти, службові записки, рекламні проспекти тощо. Але збирання, збереження та пересилання їх неможливі без використання цифрових ІТ. Тому *перетворення документів із паперової форми в електронну* є дуже актуальним.

Другий напрям пов'язаний з інтенсифікацією міжнародного інформаційного обміну, що дедалі більше потребує *автоматизації перекладу документації з однієї мови на іншу*. Адже за різкого зростання потоків інформації традиційні методи перекладу потребують величезних фінансових витрат.

### Телефонна розмова

*Телефон* — необхідність і реалія нашого сьогодення. Завдяки швидкості передавання інформації телефон дедалі настирніше проникає до нашого побуту, витісняючи листування, гостинні візити, візуальне спілкування.

Сьогодні по телефону ведуться як особисті розмови, так і ділові бесіди, переговори, узгоджується час ділової зустрічі. Дослідники стверджують, що останніми роками середня тривалість телефонної розмови збільшилася втричі, хоч обсяг інформації, що передається, залишився тим самим. Це переконує в тому, що люди не можуть чітко і стисло викласти свої думки. Тому дві третини часу йде на передачу інформації, а решта — на паузи між словами.

Розмовляючи по телефону, людина має пам'ятати про культуру спілкування, делікатність (виявляється у вибаченні за те, що відірвали від справ, у подяці за послугу, у тоні розмови, у вмінні добирати слова, щоб передати своє шанобливе ставлення до співрозмовника тощо).

Телефонна розмова — це один із видів усного ділового мовлення.

Оскільки комуніканти не бачать один одного, то жести, міміка, вираз очей не мають значення у діловому спілкуванні.

Кожного хвилюють питання:

*Чи знімати слухавку?*

Коли телефонні дзвінки не дають вам можливості зосередитись на думці і правильно сформулювати її у бізнес-плані чи в доповіді, то ви, перед тим, як зняти слухавку, роздумуете — чи варто це робити?

Як анекдот, розповідають американці випадок, що трапився у садибі американського фермера.

Задзвонив телефон, дзвінок пролунав вдруге, втретє... Фермер не звертав на дзвінки ніякої уваги. Коли його запитали, чому він не знімає слухавки, фермер відповів: «Я купив його для своєї зручності, а не для зручностей інших».

Можливо, фермер мав рацію.

Як же бути тоді, коли ви зайняті важливою справою і не можете розмовляти телефонічно?

Рекомендують вимикати телефон, а в цей час хай працює автовідповідач (але зловживати цим не радимо, є ризик пропустити важливий для вас дзвінок).

Можна, знявши слухавку, вибачитися за зайнятість, поцікавитися, коли можна перетелефонувати.

Якщо вам телефонують на службу, то краще брати слухавку після другого-третього дзвінка (якщо ж візьмете після першого — будуть думати, що вам більше нічим зайнятися, після п'ятого — ви погано виконуєте свої обов'язки).

Службова телефонна розмова складається з таких компонентів:

- ▶ момент встановлення зв'язку;
- ▶ виклад справи;
- ▶ заключні слова, знак, що розмову закінчено.

*О котрій годині краще телефонувати?*

Найбільш оптимальним часом для телефонних розмов є час з 9.30 до 21.30. У виняткових і екстремальних випадках можна телефонувати в будь-який час.

Якщо вам потрібно зателефонувати партнерам за кордон, уточніть різницю у часі (щоб ваш дзвінок не пролунав пізно вночі чи вранці).

*Які існують правила етикету ділової телефонної розмови?*

Пам'ятайте про те, що ваше мовлення — це ваша візитка і візитка фірми чи господарства, у якому ви працюєте. Тому, піднявши слухавку, скажіть: «Алло» або інформативніше: «Фірма «Злагода», «Відділ маркетингу».

«Так» кажуть як ствердження на запитання, яке вам поставлять. Казати «слухаю» теж не рекомендують, адже і так зрозуміло, що ви не закрили вуха.

Рекомендують говорити спокійно і з гідністю, навіть якщо телефонує суверенна особа. Своєю розмовою слід створити враження, що ви компетентний працівник, а не розгублений новачок у цій справі.

Не можна ставити запитань на зразок: «Що вам потрібно?», «Що ви хотіли?». Краще запитати: «*Чим я можу вам допомогти?*», «*Чи можу я вам допомогти?*».

Вести розмову потрібно доброзичливим тоном, говорити привітно. Рекомендують посміхатися, щоб це відчув ваш співрозмовник.

Якщо ви телефонуєте, обов'язково потрібно представитись, назвавши чітко посаду, підприємство, прізвище, ім'я та по батькові.

Ознакою особливої ввічливості є початки фраз на зразок: *Доброго дня! Чи можна попросити до телефону професора Коваленка? Його турбує аспірантка Коваль Марія Сергіївна.*

*Доброго ранку! Моє прізвище — Турянська. Я — доцент кафедри історії нашого університету. У мене до вас така справа...*

Мобільний телефон під час занять, ділових бесід, переговорів має бути відключеним.

Зміст розмови потрібно докладно продумати, можливо, варто зробити на аркуші паперу деякі нотатки (основні пункти розмови, щоб чогось не забути).

Не можна використовувати у діловій розмові «слів-паразитів»: *ага, угу, еге*. Для підтвердження думки, що ви з цікавістю слухаєте, вживайте слова: *звичайно, я вас розумію, так*.

Ніколи не кажіть, що ви нічого не знаєте. Абонент буде думати, що ви некомпетентний працівник. Оскільки ви представник фірми і зацікавлені також у зростанні її престижу, виявіть бажання допомогти абонентові, дізнатися про необхідну інформацію, попросіть, щоб перетелефонували. На призначений час підготуйте потрібні дані.

Якщо вашого колеги немає на місці, а його просять до телефону, не можна відповідати «*Його нема*». Потрібно сказати: «*Буде о 15-й годині. Чи ще хочете ви щось Миколі Івановичу передати?*». Не кидайте відразу слухавки,

якщо відповіли, адже у абонента можуть виникнути ще якісь запитання. А вашу оперативність можуть розцінити як елементарну нетактовність.

На анонімний дзвінок можна не відповідати.

Якщо ви помилилися номером, вибачтеся і припиніть розмову словами: «*Прошу вибачення, це помилка*».

Суть справи потрібно викладати чітко, лаконічно, без зайвих подробиць. Цього можна досягти за рахунок докладно продуманого переліку головних і другорядних запитань, які потребують короткої і конкретної відповіді. Речення мають бути короткими (краще сприймаються на слух).

Телефонна розмова повинна бути діалогічною, а не монологічною.

Закінчувати розмову може той, хто зателефонував, або ж старша за віком чи службовим становищем людина.

У розмові часто вживаними можуть бути формули ввічливості: *Прошу! Пробачте за турботу! Дякую за увагу! Дякую за консультацію! Дякую за інформацію! До побачення!*

Звертатися до співрозмовника потрібно на ім'я та по батькові, називаючи його посаду чи звання. Якщо забули, то краще вибачитися і перепитати. Уживати весь час займенник *ви* не можна.

Телефонувати знайомому (знайомій) і вести приватні розмови зі служби не бажано.

У службових справах телефонувати працівникові додому не слід.

Заочно (телефонічно) вирішувати важливі службові справи не можна.

Службові телефонні розмови мають бути короткими.

Керівникові допомагає спілкуватися з партнерами секретар, вона (він) встановлює контакт з потрібним абонентом, відповідає на дзвінки.

У години прийому відвідувачів телефон рекомендують відключити.

Отже, під час телефонної розмови комунікантів двоє:

- 1) той, хто телефонує (адресант);
- 2) той, хто отримує повідомлення (адресат, абонент).

За сучасного рівня розвитку телефонного зв'язку дуже часто відсутній абонент у момент комунікації. Його роль виконує посередник — автовідповідач.

Під час телефонної розмови обидва учасники беруть почергово участь у спілкуванні, що нагадує безпосереднє усне спілкування. Телефонна розмова — це одна із форм діалогічного мовлення. Вона відзначається великою кількістю реплік-стереотипів, шаблонів, відсутністю візуального контакту (виняток становить відеотелефон), уявною просторовою близькістю співрозмовників, певними технічними перешкодами<sup>1</sup>.

Основна умова телефонної розмови — *часова обмеженість* — вона має бути короткою. Дослідники виділяють кілька причин часового ліміту телефонної розмови:

- абонентів необхідно вирішити якісь термінові справи у момент вашого дзвінка;
- хтось інший у цей момент намагається набрати цей самий номер, маючи для абонента корисну та термінову інформацію;

<sup>1</sup> Богдан С.К. Мовний етикет українців: традиції і сучасність. — К., 1998. — С. 327.



► телефонна розмова призначена для розв'язання нагальних та невідкладних справ, а не для обміну враженнями та емоціями — для цього існують зустрічі.

О. Корніяка у процесі спілкування по телефону виділяє кілька етапів:

- початковий етап;
- повідомлення мети дзвінка;
- завершення телефонного спілкування<sup>1</sup>.

Для початкового та кінцевого етапів спілкування по телефону обов'язковим є вживання виразів-шаблонів.

Для другого етапу спілкування — *обговорення співрозмовниками повідомленої інформації* — притаманна довільна форма вербального спілкування.

Вибір шаблонних фраз залежить від того:

- куди ми телефонуємо (в певну організацію, установу, підприємство, до друзів чи додому);
- кому ми телефонуємо (враховуються статус, вік, посадово-професійні характеристики адресата);
- хто телефонує (статус, вік, посадово-професійні характеристики адресанта);
- характер взаємин між співрозмовниками, їхній емоційний стан, ступінь освіченості, психічний тип особи, рівень знайомства.

Дослідники виділяють *два основних типи телефонної комунікації*:

- 1) *ділове спілкування (офіційне)*;
- 2) *повсякденно-побутове спілкування (неофіційне)*.

Корективи в структуру телефонної розмови вносить ситуація спілкування, а іноді певні технічні перешкоди, міжміські дзвінки.

Слід пам'ятати, що за правилами етикету не можна турбувати людей по домашньому телефону вранці до 9-ї чи ввечері після 10-ї години без дозволу адресата або без вагомих на те причин. Вважається вкрай нетактовним телефонувати вночі.

Набираючи номер, не поспішайте, адже від цього залежить успіх встановлення телефонного зв'язку.

Якщо вас просять покликати до телефону когось із рідних, то ні в якому разі не можна говорити, щоб зателефонували повторно, а ви в той час його покличете до телефону. Ви маєте сказати люб'язно: «Зачекайте, будь ласка, хвилинку». Якщо ж абонента немає вдома, то ви маєте запитати, хто телефонує, і чи потрібно передати якусь інформацію.

Основним недоліком сучасних телефонних комунікаторів є потяг до монологічного мовлення. Слід давати можливість вашому співрозмовникові долучатися до розмови, а не тільки вислуховувати вас.

Слід пам'ятати, що вітати телефонічно зі святом чи з нагоди якоїсь сімейної урочистості можна лише близьких друзів, знайомих та рідних. Висловлювати співчуття телефоном неприпустимо. Це слід робити лише особисто або листом.

---

<sup>1</sup> Корніяка О. Мистецтво гречності. Чи вміємо ми себе поводити? — К., 1995. — С. 30.

Телефонуючи з таксофона чи міжміського автомата, слід пам'ятати про тих, хто ще чекає на телефонну розмову після вас.



### Запитання і завдання

1. Що таке Інтернет? 2. Яка найпоширеніша послуга мережі Інтернет? 3. Назвіть переваги електронної пошти у діловій діяльності. 4. Які ви знаєте клієнтські поштові програми? 5. Що таке телеконференція? 6. Як ви розумієте термін «моніторинг»? 7. Що необхідно для роботи в мережі Інтернет? 8. Що таке провайдер? 9. Що таке адреса в Інтернеті і які елементи вона має? 10. Які ви знаєте мережні засоби проведення відеоконференцій? 11. Охарактеризуйте особливості телефонної розмови. 12. Які ви знаєте етапи телефонної комунікації? 13. Які чинники впливають на вибір словесних форм у процесі спілкування по телефону? 14. Які особливості офіційного і неофіційного телефонічного спілкування? 15. Які часові обмеження існують для телефонної комунікації? 16. У яких випадках спілкування по телефону є неприпустимим? 17. Продемонструйте зразок побутового спілкування телефоном, обравши ситуацію на ваш вибір. 18. Опишіть будь-яку офіційну розмову по телефону між підлеглим і керівником. 19. Проаналізуйте ділову телефонічну розмову між особою і директором підприємства, обравши привід розмови на ваш вибір. 20. Запишіть текст телефонної розмови з мамою (батьком, бабусею, сестрою).

## 7.11. СТИЛЬ І МЕТОД У СПІЛКУВАННІ

Для характеристики системи дій, що їх виконують суб'єкти спілкування, використовують і таке поняття, як «*модель*». Прогресивний американський психолог, фундатор сімейного консультування В. Сатир виокремлює *п'ять типів спілкування*:

- 1) запобігливий;
- 2) звинувачувальний;
- 3) розважливий;
- 4) віддалений;
- 5) рівноважений.

**Запобігливий тип.** Така людина в розмові прагне догодити іншим, часто вибачається, не вступає в суперечки. Вона говорить так, ніби нічого не може зробити сама, не діставши схвалення інших, погоджується з будь-якою критикою на свою адресу, вдячна вже за те, що з нею розмовляють. Цей тип ще має назву *миролюбця*.

**Звинувачувальний тип.** Така людина постійно шукає і знаходить тих, хто винен. Вона — диктатор, господар ситуації, нерідко поводить зухвало, говорить різко та жорстко, перебиває інших, не даючи людям договорити до кінця. Людина цього типу прагне в такий спосіб завоювати авторитет, владу над іншими. У глибині свідомості вона знає, що без інших нічого не варта, і тому радіє, якщо люди їй підкоряються, відчуваючи себе винними. Сам же звинувачувальний тип при цьому дістає задоволення.

**Розважливий тип** — це дуже коректна, надто спокійна людина, яка розраховує все наперед, має монотонний голос, вибудовує довгі фрази.

**Віддалений тип** не реагує на жодні запитання, часто говорить недоречно, невчасно і невлучно.

Ці чотири типи спілкування свідчать про занижену самооцінку.

**Врівноважений тип** створює відчуття власної меншовартості. Поведінка такої людини послідовна, гармонійна. До інших вона ставиться відкрито, чесно, ніколи не принижує людську гідність. Люди такого типу спілкування, як правило, знаходять вихід зі складного становища і можуть об'єднати інших людей для спільної діяльності. Це — цілісні особистості. Вони прямо передають свої думки, відкрито виражають почуття, здатні до особистісного зростання, викликають повагу і довіру до себе. Урівноважені люди мають високий рівень моральної та психологічної культури спілкування і потенційні можливості для її підвищення.

Серед особливостей спілкування традиційно виокремлюють не лише певні способи впливу на людей, а й *стилі* як *інтегровані характеристики*. Під *стилем* розуміють систему прийомів діяльності, поведінки людей. Стиль виявляється в діловому та професійному спілкуванні, у взаємовідносинах між керівником та підлеглими, у так званому лідерстві.

Розрізняють *три стилі лідерства*:

- 1) авторитарний;
- 2) демократичний;
- 3) ліберальний.

Вони характеризують не лише спілкування, а й манеру поведінки лідера щодо інших, тип його влади, ставлення до роботи та інших. Відповідно до зазначених стилів лідерства можна описати і *стилі спілкування*.

Так, при **авторитарному стилі** лідер видає накази, дає вказівки, інструкції. Він не любить, коли інші виявляють ініціативу, не хоче, щоб із ним дискутували, обговорювали прийняті ним рішення.

**Демократичний стиль**, навпаки, передбачає, що активність учасників спілкування та їхня ініціатива підтримуються, завдання та способи їхнього виконання обговорюються. Якщо для першого стилю спілкування характерним є виокремлення свого «Я», то для другого типовим займенником є «Ми».

При **ліберальному стилі** спілкування проблеми обговорюються формально, керівник може і не бути лідером. Він зазнає різних впливів, не виявляє ініціативи у суспільній діяльності.

Спрямованість у *стилі ділового спілкування* може бути різною — на іншого або на себе. Якщо людина потребує іншого, заклопотана собою, то кажуть, що у неї *піддатливий стиль*. Коли співрозмовник прагне досягти успіху у спілкуванні та діяльності, контролюючи інших, його стиль називають *агресивним*. Якщо людина зберігає емоційну дистанцію, незалежність у спілкуванні, її стиль вважають *відчуженим*.

Крім того, розрізняють такі стилі:

- *альтруїстичний* (допомога іншим);
- *маніпулятивний* (досягнення власної мети);
- *місіонерський* (обережний вплив).

Особливості взаємин і характер взаємодії у процесі навчання та виховання певною мірою визначили такі *стилі педагогічного спілкування*:

- 1) стиль спільної творчої діяльності;
- 2) стиль дружньої прихильності;
- 3) спілкування-дистанція;
- 4) спілкування-заякування;

## 5) спілкування-загравання.

Вивчення стилів спілкування, як і стилів діяльності загалом за останні 11 – 15 років стало важливим напрямом пошуку шляхів оптимізації діяльності людей та їхніх взаємин. Один із таких шляхів — цілісне вивчення процесуальних характеристик спілкування, його культури.

**Запитання і завдання**

1. Які ви знаєте типи спілкування? 2. Дайте характеристику кожному типу спілкування. 3. Що ви знаєте про лідерство? 4. Охарактеризуйте стилі спілкування (авторитарний, демократичний, ліберальний).

**7.12. РЕГУЛЯЦІЯ УПРАВЛІННЯ І СПІЛКУВАННЯ**

У процесі спілкування, особливо діловому, прагнучи досягти певної мети, люди намагаються знайти різні способи впливу на свого співрозмовника, скоригувати розмову таким чином, щоб спровокувати потрібну для них поведінку (чи прийняття рішення) свого співрозмовника. Вони намагаються знайти «слабкі місця» у позиції співрозмовника, впливати за допомогою різних психологічних механізмів для досягнення поставленої мети. Зауважимо, що до такої моделі поведінки вдаються і батьки, виховуючи своїх дітей, оскільки часто цей метод залишається чи не останнім у процесі регуляції і корекції поведінки своєї дитини.

До групи психологічних способів впливу на людей різних вікових груп відносять переконання, нав'ювання, психологічне зараження і наслідування.

**Переконання** — спосіб впливу, коли людина звертається до свідомості, почуттів і досвіду іншої людини з тим, щоб сформувати в неї нові установки<sup>1</sup>. Переконання передбачає логічне мислення, воно впливає не лише на почуття, а й на розум. Однак не слід ототожнювати переконання з моралізуванням. Переконання не повинно бути нав'язливим, людина має сама дійти до прийняття правильного рішення у процесі розмови. Тому дуже важливим у процесі переконання є уникання слів «ти мусиш», «вам необхідно обов'язково...», «ти зобов'язаний...», «ви повинні...», «вам належить зробити...» тощо.

Мистецтво переконувати є чи не найпотужнішим механізмом впливу на людей. Адже особа, яка здатна переконати, захопити своєю ідеєю, стає безсумнівним лідером і здобуває авторитет в оточуючих. Про мистецтво переконання словом писав Б. Паскаль: «Кожен знає, що поняття потрапляють у душу двома шляхами: через розум і волю. Шлях розуму найбільш природний, оскільки не можна погоджуватися ні з чим, окрім доведених істин. Проте найбільш звичним є шлях волі...»<sup>2</sup>.

Зауважимо, що переконати можна лише ту людину, яка здатна слухати і сприймати, яка прагне змін і тому є «придатною» для переконання. Однак, якщо людина не хоче, щоб її переконували, вперто дотримується свого жит-

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 92.

<sup>2</sup> Паскаль Б. Об искусстве убеждать // Химия и жизнь. — 1990. — № 3. — С. 40.

тевого плану, не прагне до чужої корекції її власного життя, то її переконати буде практично неможливо.

Дуже важливим у процесі переконання є поведінка тієї людини, яка переконує. Не можна зверхньо ставитися до особи, яку ти переконуєш, даючи людині певну пораду. Не самостверджуйтеся у цьому процесі, не показуйте, що ви маєте більший життєвий досвід, що ви розумніші. Ви не повинні бути вчителем у процесі переконання, а швидше — добрим другом, товаришем, який дає пораду.

**Навіювання** — це спосіб психологічного впливу однієї людини на іншу або на групу людей, що передбачає некритичне сприймання висловлених думок і волі. Це втручання однієї людини у підсвідоме життя іншої (вплив на її емоційний стан, на її реакції на певні події, на її сподівання і мрії). Зауважимо, що метою навіювання не є досягнення згоди з певного питання, а лише прийняття потрібної інформації, яка впливатиме на людину таким чином, що вона самостійно дійде того висновку-результату, якого ви прагнули.

Цей метод психологічного впливу є надзвичайно важливим у процесі виховання дітей, оскільки допомагає батькам, правильно вибравши тактику і модель поведінки, ненав'язливо диктувати свою волю, прищеплювати дітям певні моральні цінності, смаки, закріплювати сімейні традиції. Адже, підростаючи, діти дуже неохоче сприймають «моралі» від батьків, часто їх звинувачують у тому, що вони намагаються, щоб їх діти повторили життєвий шлях батьків або втілили у життя їх нездійсненні мрії. Тому часто на корисні поради батька і матері підлітки не звертають уваги. Метод навіювання може допомогти відновити цей втрачений зв'язок поколінь і спрямувати виховний процес у необхідне русло.

Сам процес навіювання має такі різновиди, а саме, коли людина, на яку впливають:

- перебуває в активному стані;
- перебуває у гіпнотичному стані;
- спить.

Учені розрізняють навіювання з позитивним і негативним результатом, який багато в чому зумовлений метою, яку переслідує людина, що займається навіюванням. Воно може бути етичним чи неетичним щодо особи, на яку психологічно впливають.

Одним із різновидів навіювання є *самонавіювання*, яке є досить поширеним у нашому житті. Це свідомий психологічний вплив на самого себе, саморегулювання і самокорекція. Цей процес починається із визначення людиною недоліків, яких вона хоче позбавитися, і вироблення програми цього процесу. Ми часто самі собі повторюємо певні фрази або самі себе переконуємо в чомусь, підвищуючи цим самим самооцінку і допомагаючи здійснити певні задуми чи закінчити розпочату роботу.

Існує ще один спосіб психологічного впливу на особистість — **психологічне зараження** — найдієвіший засіб психологічного впливу у групах малознайомих людей (паніка, релігійний екстаз, музична ейфорія). Вплив на свідомість відбувається на емоційному рівні за зразком ланцюгової реакції — від індивіда до індивіда. Найбільше психологічного зараження зазна-

ють люди у натовпі, коли притуплюється почуття критицизму того, що відбувається довкола, підвищується імпульсивність особистості. «Маса — некритична. Вона підвладна емоціям. Її легко можна повернути в потрібний бік, маніпулювати у вигідному напрямі»<sup>1</sup>, — зазначає О. Мень.

Зауважимо, що батьки повинні оберегати дітей від такого типу психологічного впливу, оскільки безвольним натовпом легко керувати і спонукати до негативних вчинків. Адже натовп не чує аргументів, переконань, не ставить запитань і не замислюється над поставленими, не сприймає заперечень та ін. Люди в натовпі інстинктивно шукають лідера — особу сильної волі з природженим даром переконувати і вести за собою масу. Знайшовши свого лідера, вони не критикують його, не аналізують вчинків, а сліпо наслідують його.

Однак психологічне зараження має також і позитивні моменти, якщо спрямоване у корисне русло. Зокрема, цей метод психологічного впливу часто у професійній сфері створює корисну конкуренцію, спонукаючи людей творити щось нове й удосконалювати старе.

Психологи виділяють ще такий спосіб впливу на особистість, як **наслідування**. Це особлива форма поведінки людини, яка відтворює дії інших людей, узявши їх за взірєць. Наслідування може бути несвідомим і свідомим. Дуже легко, несвідомо зазнають наслідування діти, оскільки вони не критикують, як це роблять дорослі, ті моделі, зразки поведінки, які вони наслідують.

Часто ця форма впливу на особистість застосовується у діловій сфері (у процесі передачі практичного досвіду старшого і досвідченого покоління молодшому, у процесі навчання тощо).

У житті ці форми психологічного впливу рідко використовуються в «чистому вигляді», вони, як правило, доповнюють одне одного.



### Запитання і завдання

1. Як можна регулювати і управляти поведінкою? 2. Які ви знаєте групи психологічного впливу людей? 3. Який спосіб впливу називається переконанням? 4. Що таке навіювання? 5. Назвіть різновиди навіювання і охарактеризуйте кожен із них. 6. Чому батьки повинні оберегати дітей від такого типу психологічного впливу, як навіювання? 7. Що ви знаєте про наслідування?

## 7.13. БЕСІДА

До різновидів усного спілкування належать: діалоги, бесіди, виступи, промови, доповіді, дискусії, переговори тощо. Бесіда належить до спілкування у формі діалогів.

Розглядаючи структуру діалогічного спілкування, П. Мітчч виділяє п'ять його стадій:

- початок розмови;
- передача інформації;

<sup>1</sup> Мень А. Разум и иступление // Сов. культура. — 1990. — 28 июня.

- аргументація;
- нейтралізація;
- прийняття рішень.

Цим стадіям відповідають п'ять основних комунікативних принципів:

- звернути увагу співрозмовника;
- збудити у нього зацікавленість;
- докладно обґрунтувати розмову;
- виявити інтереси й усунути сумніви;
- втілити інтереси співрозмовника в остаточне рішення.

У процесі комунікації ми виступаємо посередниками між конкретною ситуацією і певною людиною або групою. Тому потрібно орієнтуватися як на співрозмовника, так і на ситуацію. Ми маємо й певні цілі щодо співрозмовника. Відповідно до цього можна виділити такі види комунікативних актів:

- *професійні бесіди* (коли розглядаються спеціальні проблеми без впливу на почуття);
- *промови* (їх мета — досягнути домовленості щодо спільних дій у процесі передачі інформації та аргументації). Вони впливають як на почуття, так і на розум та волю. Особливим їх різновидом є дискусії й дебати;
- *виступи* (стосуються певної події). Розрізняють вітальні промови, подяки, вступні слова.

У бізнесі є золоте правило: турбуйся про своїх клієнтів, а ринок потурбується про тебе. Про справедливість цього правила засвідчує успіх американських підприємців. Складовою успіху будь-якого бізнесмена є ведення за всіма нормами *ділової бесіди*, уміння зацікавити партнера, переконати, змусити іноді навіть переоцінити «закостенілі» погляди на деякі аспекти ведення бізнесу.

Ділова бесіда має велике значення для трудової діяльності людства. Це ми усвідомили лише сьогодні у зв'язку з переходом вітчизняної економіки на ринкові відносини. З кожним роком з'являється дедалі більше здібних та ініціативних людей, які ще не вміють успішно спілкуватися з діловими людьми. Це суттєво знижує їх ділову активність.

Поняття «*ділова бесіда*» широке: це і службова нарада, і просто ділова бесіда зацікавлених осіб, тобто це усний контакт між партнерами. У сучасному, вужчому трактуванні, під діловою бесідою розуміють мовне спілкування між співрозмовниками, які мають необхідні повноваження від своїх організацій та фірм для встановлення ділових стосунків, вирішення ділових проблем або вироблення конструктивного підходу до їх вирішення.

Значення ділової бесіди важко переоцінити. Вона є найбільш сприятливою і часто єдиною можливістю переконати співрозмовника в обґрунтованості своєї позиції з тим, щоб він з нею погодився та підтримав її. Отже, одним із головних завдань бесіди є переконати співрозмовника прийняти конкретну пропозицію.

Ділова бесіда має низку важливих функцій:

- 1) взаємне спілкування індивідів з однієї ділової сфери;
- 2) спільний пошук, висунення та оперативна розробка робочих ідей і пропозицій;
- 3) контроль та координування вже розпочатих ділових заходів;

- 4) підтримка ділових контактів;
- 5) стимулювання ділової активності.

Та важливий не лише прагматичний ефект ділової бесіди. Під час бесіди можна отримати оперативну ділову інформацію, яка сприяє розширенню інтелектуальних можливостей і активізації колективного розуму її учасників при прийнятті важливих управлінських рішень.

Основними етапами ділової бесіди є: *підготовчі заходи, початок бесіди, інформування присутніх, аргументування положень і завершення бесіди.*

*Підготовчі заходи* пов'язані з початковим етапом проведення бесіди. Не існує єдиних безпомилкових правил підготовки до ділової бесіди. Однак буде корисним указати на такий варіант схеми такої підготовки: *планування, збирання матеріалу і його обробка, аналіз зібраного матеріалу та його редагування.*

На початковому етапі планування визначають тему, яку бажано обговорити, і можливих учасників ділової розмови.

Потрібно вибрати найбільш вдалий момент і лише потім домовлятися про зустріч.

Коли бесіда вже призначена, складають план її проведення. Спочатку слід визначити мету, яку ви перед собою поставили, а потім розробити стратегію її досягнення і тактику ведення бесіди. Такий план — це чітка програма дій з підготовки та проведення конкретної бесіди.

Підготовка і планування бесіди дає змогу заздалегідь передбачити можливі суперечливі моменти, що знижує ефективність зауважень співрозмовника. Набуваються навички швидкої та гнучкої реакції в разі виникнення непередбачуваних ситуацій.

Планування ділової бесіди дає можливість визначити її конкретну мету вже на початку підготовки до неї, знайти та усунути «вузькі» місця в бесіді, погодити час її проведення.

Збирання матеріалу для ділової бесіди — тривалий процес, що охоплює пошук можливих джерел інформації. Зібрані та ретельно відібрані фактичні дані систематизують, що дає змогу виділити найважливіші факти, на яких варто зацентрувати увагу.

Аналіз зібраного матеріалу допомагає визначити взаємозв'язок фактів, зробити висновки, дібрати необхідну аргументацію, тобто зробити першу спробу скомбінувати весь зібраний матеріал в єдине логічне ціле.

Кінцева стадія підготовки бесіди — редагування тексту, доробка й остаточне його шліфування.

*Початок бесіди* — дуже важливий етап. Його завданнями є:

- встановлення контакту із співрозмовником;
- створення ділової атмосфери;
- намагання привернути увагу до актуальних питань, що обговорюватимуться.

Початковий етап бесіди має передусім психологічне значення. Перші фрази діють на співрозмовника (на його рішення вислуховувати вас далі чи ні).

Співрозмовники є більш уважними на початку бесіди (висока концентрація уваги). Уже від перших фраз залежатиме ставлення до вас співрозмовника.



На початку бесіди потрібно уникати вибачень, виявлення ознак невпевненості. Вельми корисно точно і з правильним наголосом назвати повне ім'я співрозмовника, обов'язково запам'ятати його і в подальшому якомога частіше звертатися до нього по імені.

Правильний початок бесіди передбачає ознайомлення з метою, назвою теми та з послідовністю питань, які заплановано розглянути.

Істотне значення має і *ритм бесіди*. Потрібно пробувати підвищувати її інтенсивність залежно від наближення до завершення, оскільки уважність зменшується, дається взнаки втома співрозмовника. Великого значення потрібно надавати ключовим словам.

Існує багато прийомів початку бесіди. Однак усі їх різновиди можна звести до таких чотирьох прийомів:

- 1) *зняття напруження* (сприяє встановленню особистих контактів);
- 2) *«зачіпки»* (дає змогу коротко викласти ситуацію або проблему, пов'язавши її зі змістом бесіди, та використати цю «зачіпку» як точку для початку бесіди);
- 3) *стимулювання гри уяви* (припускає на початку бесіди постановку великої кількості питань з проблем, які повинні розглядатися під час бесіди);
- 4) *прямого підходу* (означає безпосередній підхід до справи, без будь-якого вступу).

Наступний етап ділової бесіди — *інформування присутніх*, тобто передача відомостей, з якими ви хочете їх ознайомити. Така передача повинна бути точною, зрозумілою, професійно правильною і, бажано, наочною.

Особливу увагу треба приділяти стислості викладу. Необхідно не забувати про часові норми бесіди.

Постійно слід пам'ятати про напрями бесіди, тобто тримати в голові її основні завдання і не відхилятися від теми, навіть якщо співрозмовники «закидають» доповідача запитаннями.

Під час бесіди потрібно постійно звертатися до співрозмовника із запитаннями, урахуваючи, що особистий вплив у ділових стосунках має дуже велике значення.

Найбільш поширеною помилкою молодих підприємців є надмірне говоріння, коли намагаються переконати співрозмовника у правоті своєї точки зору. Потрібно дати можливість висловитися й іншим. Адже не дарма римляни казали: «*Audietur et altera pars*» («Нехай буде вислухана й інша сторона»).

Не треба боятися ставити запитання. Це лише полегшить ділову розмову, оскільки надасть можливість легко зорієнтуватися у ставленні співрозмовника до обговорюваної проблеми.

У процесі інформування не треба боятися зауважень співрозмовників. Кажуть, людина без зауважень — це людина без власної думки. Зауваження співрозмовника означають, що він вас активно слухає, стежить за вашим виступом, ретельно перевіряє вашу аргументацію і все обмірковує.

Зауваження полегшують бесіду, оскільки вказують на те:

- чи цікавився співрозмовник темою;
- в яких положеннях ще потрібно переконати співрозмовника;
- що думає співрозмовник про сутність справи.

Після інформування присутніх і відповідей на запитання настає основний етап ділової бесіди — *аргументування висунутих положень*. На цьому етапі формуються попереднє враження, конкретна позиція. За допомогою аргументів можна повністю або частково змінити позицію і враження вашого співрозмовника, пом'якшити суперечності, критично розглянути положення і факти, викладені учасниками бесіди.

У всіх випадках аргументацію слід вести коректно.

Для досягнення більшої переконливості аргументації слід дотримуватися таких рекомендацій:

- пристосовуйте аргументи до особистості вашого співрозмовника, зважайте на його смаки та переконання, на його манери ведення справ;
- використовуйте термінологію, яка є зрозумілою вашому співрозмовнику;
- не забувайте, що зайва переконливість спричинює опір з боку співрозмовника, особливо якщо у нього агресивна натура;
- уникайте формулювань, що ускладнюють аргументацію;
- намагайтеся наочніше викласти свої докази.

Останній етап бесіди — *завершення*. Успішно завершити роботу — це означає досягти заздалегідь накресленої мети бесіди. На останньому етапі вирішуються такі завдання:

- досягнення основної мети або альтернативної (іншої) мети;
- забезпечення теплої атмосфери (навіть, якщо ви не досягли мети — позитивного результату);
- стимулювання співрозмовника до виконання накреслених дій;
- підтримання в майбутньому контактів зі співрозмовником, його колегами;
- складання резюме з чітко вираженим основним висновком, зрозумілим усім присутнім.

Завершення бесіди не потрібно зводити тільки до повторення найбільш важливих її положень. Основні ідеї повинні бути сформульовані дуже чітко і коротко. Усім присутнім має бути зрозумілою кожна деталь узагальнюючого висновку, не повинно бути місця зайвим словам і нечітким формулюванням. В узагальнюючому висновку має переважати одна основна думка, викладена у вигляді кількох положень у стислій формі.

На нашу думку, варто звернути увагу на деякі важливі *практичні рекомендації* щодо підвищення ефективності проведення ділової бесіди, зокрема:

- уважно вислуховуйте співрозмовника до кінця;
- ніколи не нехуйте його упередженнями;
- уникайте непорозумінь і неправильних тлумачень;
- поважайте свого співрозмовника, будьте ввічливі, тактовні і дипломатичні;
- якщо потрібно, будьте наполегливі, але зберігайте витримку, коли «температура» бесіди підвищується;
- намагайтеся полегшити співрозмовникові сприйняття ваших тез і пропозицій.

Зауважимо, що дуже часто бесіди, а точніше — індивідуальні бесіди, є однією із форм виховного впливу у сім'ї, школі, вищому навчальному закладі, серед друзів тощо.

Через бесіду виховного характеру, як правило, намагаються вплинути на співрозмовника, стимулювати його до певних вчинків, запропонувати готові рецепти вирішення проблем тощо. Однак не слід забувати, що кожна людина, навіть дитина — це особистість зі своїми поглядами, специфікою характеру, здібностями, уподобаннями. Ніхто не бажає ставати об'єктом виховання, навіть доречного та справедливого, а тим більше — об'єктом маніпулювання.

На любов людина відповідає, як правило, любов'ю, на добро — добром. Тому не треба хитрувати, коли намагаєшся поговорити з людиною, переслідуючи певну дидактичну мету.

Не вимагайте від співрозмовника більшого, того, що він не в змозі зробити, усвідомити, змінити, досягти та ін. з тих чи інших причин. Не варто нав'язувати співрозмовникові поради, а тим більше давати оцінку його вчинків. Слід пам'ятати, що люди болісно сприймають критику, навіть справедливу. Важливо побудувати розмову так, щоб людина сама критично оцінила свої вчинки і зробила висновки або сама попросила дати їй пораду чи допомогти іншим чином у певній ситуації.

Рекомендується завершувати виховну бесіду на прийнятній, оптимістичній ноті, щоб ця розмова не виявилася останньою і щоб співрозмовник остаточно не втратив віру в себе.



### Запитання і завдання

1. Які ви знаєте принципи ведення ділових бесід? 2. Які функції має ділова бесіда?
3. Охарактеризуйте основні етапи ділової бесіди. 4. Які існують прийоми ведення бесід?

## 7.14. ДИСКУСІЯ ТА ФОРМИ ЇЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

*Дискусія* — форма колективного обговорення, мета якої — виявити істину через зіставлення різних поглядів, правильне вирішення проблеми. Під час такого обговорення виявляються різні позиції, а емоційно-інтелектуальний поштовх пробуджує бажання активно мислити<sup>1</sup>.

Організація дискусії має три основні етапи: підготовчий, основний, заключний.

*Підготовчий* етап передбачає такі завдання:

- сформулювати тему дискусії;
- визначити основні питання, які обговорюватимуться;
- підготувати основну літературу з проблеми, яка виноситься на дискусію;
- визначити місце та час проведення дискусії.

На другому етапі — *основному* — обговорюються питання, які внесені до порядку денного. Зауважимо, якщо у процесі обговорення або ж осмислення деяких моментів дискусії виникає невелика пауза, то головуючому не реко-

---

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 173.

мендується її переривати, даючи можливість учасникам дискусії трохи помірковувати, оскільки це може сприяти новому повороту дискусії.

Третій етап — *заключний* — це підбиття підсумків. Як правило, це робить ведучий — головуючий, однак можна доручити цю справу одному із фахівців — учасників дискусії.

За нормами етикету дискусія не повинна тривати більше ніж 3 год, оскільки зловживання часом призводить до втоми учасників дискусії, до їхнього роздратування і несприйняття всього, що відбувається довкола. Дуже важливим у дискусії є дотримання часового регламенту: повідомлення — 15–20 хв, виступ — 3–5 хв.

Існують різні форми прояву суперечок та дискусій. Особливе значення мають *професійні дискусії*, результатом яких може стати успішна угода і прибуток, але лише за умови правильного ведення дискусії, яка полягає в урахуванні багатьох чинників (психології ведення дискусії, логічній та мовній культурі дискусії та ін.).

**Основні правила ведення дискусії:**

1. Відверто висловлюйте думки.
2. Поважайте точки зору всіх членів дискусії.
3. Слухайте інших, не перебиваючи.
4. Не говоріть занадто довго та часто.
5. Водночас має говорити лише одна особа.
6. Дотримуйтесь позитивних ідей та стосунків.
7. Не критикуйте себе та інших.
8. Незгоди й конфлікти щодо ідей не повинні бути спрямовані на конкретну особу.

Існує багато *форм організації дискусії*. Найпоширеніша — це «*дерево рішень*». Цей метод полягає в тому, що у ході дискусії учасники заповнюють таблицю:

Проблема (питання)	
Переваги	Недоліки
1	1
2	2

Головуючий ставить проблему на обговорення. Учасникам надаються основна інформація, історичні факти, дати, події тощо. Вони мають для себе зазначити позитивні і негативні моменти у вирішенні проблеми і самостійно прийняти рішення, про яке повідомлять в обговоренні.

Інша *форма проведення дискусії* — *ток-шоу*, під час якого є можливість висловити різні точки зору на задану заздалегідь тему (за умови доброї підготовки учасників). Ведучий ток-шоу повинен стежити, щоб учасники не відхилялися від заданої теми. Першими виступають основні учасники (по 20 хв), після чого інші беруть участь у дискусії. По закінченні дискусії ведучий підбиває підсумки, дає короткий аналіз, інколи — поради на майбутнє.

Відома ще одна *форма проведення дискусії* — «*мозковий штурм*». Вона полягає в тому, що збирається велика кількість учасників дискусії, які вільно висловлюють свої думки з приводу вирішення певного завдання. Ніхто

при цьому не може обговорювати, критикувати чи підтримувати ідеї інших. У процесі такої дискусії можна вислухати велику кількість пропозицій щодо вирішення певної проблеми і в кінцевому варіанті вибрати найоптимальніше рішення.

Дискусію як форму колективного обговорення слід відрізнити від *полеміки*, яка виступає як конфронтація ідей, поглядів та думок і основна мета якої — перемога над опонентом, та від *диспуту*, що використовується, як правило, для публічного захисту тієї чи іншої позиції.

Нині дуже популярною формою дискусії є *дебати*, під час яких є можливість переконати інших у тому, що його підхід до вирішення проблеми правильний. Ця форма найчастіше використовується ведучими сучасних політичних теле- та радіопрограм.



### Запитання і завдання

---

1. Що таке дискусія? 2. Назвіть основні правила ведення дискусії. 3. Які ви знаєте форми організації дискусії? Що таке ток-шоу? 4. Дайте характеристику таким формам дискусії, як «мозковий штурм», полеміка, диспут, дебати.

## 7.15. МАЙСТЕРНІСТЬ ВИСТУПУ

Кожен доповідач, готуючись до виступу перед аудиторією, хвилюється. Інколи хапається за все відразу і розуміє, що час минає, а матеріалу немає.

Насамперед потрібно:

- 1) заспокоїтися;
- 2) з'ясувати мету, якої хочете досягти (поінформувати слухачів (про нові досягнення в агроекології, юридичну інструкцію, нову організацію, наукову роботу, плани будівництва корівників, нові методи праці, механізацію чи автоматизацію виробничих процесів тощо);
- 3) переконати слухачів (у доцільності впровадження електронно-обчислювальних машин, невідворотності введення в практику нових методів праці та раціоналізаторських пропозицій);
- 4) спонукати слухачів (краще працювати);
- 5) розважити слухачів (наприклад, під час урочистості, зустрічі).

Чітко сформулювавши мету, ви зможете упорядкувати промову. Це вплине на її обсяг, спосіб виголошення та аргументацію.

### Поради промовцеві

На слухачів слід вплинути психологічно, переконати їх, що вони повинні зробити саме так, як ви їм рекомендуєте.

Готуючись до виступу, спробуйте чітко уявити собі, що треба сказати у вступі, що — у головній частині, а що — наприкінці свого виступу.

Можна покластися на свій досвід, ситуаційні впливи і стимули з боку слухачів, але основну частину виступу імпровізувати не можна.

Матеріал та інформацію потрібно систематизувати, а думки викласти в логічній послідовності.

На окремому аркуші бажано розробити схему виступу в остаточному варіанті й позначити в ньому головні пункти: вступ, основна частина і закінчення.

Бажано розподілити час виступу по пунктах для того, щоб укластися в регламент.

Виголошуючи промову, потрібно стежити, поклавши перед собою годинник, чи дотримуетесь ви розкладу виступу.

Велике значення мають рухи, поза, жести і міміка під час публічного виступу.

На трибуну виходьте впевнено (якщо ступатимете на носках — справлятимете враження зляканої людини; якщо будете йти, випнувши груди, то виникне враження, що ви надто самовпевнені; якщо будете йти надто швидко, то тим самим показуватиме свою знервованість).

Не починайте говорити ще до того, як дійдете до трибуни.

Під час промови намагайтеся стояти спокійно, змінюйте позу лише через кілька хвилин після того, як ви вже втомилися стояти так.

Не лишайте трибуни, не скінчивши до кінця промови чи лекції. Ідіть з трибуни впевненим кроком, який відповідає тону вашої промови.

Змінюйте час від часу напрям погляду, щоб слухачі у всіх кутках залу відчули, що ви звертаєтесь саме до них.

Час від часу переходьте з місця на місце.

Жести й рухи тіла доповідача викликають відповідні переживання у слухачів. Жестикуляція зближує лектора зі слухачами і робить зміст його промови зрозумілішим. Часто розповідають про те, як одного разу російський учений-фізіолог І. Павлов читав у Лондоні лекцію, яку відразу перекладали слухачам. Промовець так захопився, що забув про перекладача й говорив близько 15 хв без перекладу. Свою мову він супроводжував характерними жестами, а коли закінчив говорити, у залі пролунали бурхливі оплески: не знаючи російської мови, слухачі зрозуміли більшу частину його промови.

Силу голосу треба змінювати відповідно до змісту виголошеної промови. Хто хоче оволодіти вмінням гарно говорити, повинен навчитися висловлюватися чітко, особливо це стосується працівників розумової праці.

Дослідники підкреслюють, що під час переговорів, що передують укладенню угоди, формулювання повинні бути винятково точні, бо в цьому разі кожне слово має велике значення. З часів Стародавнього Риму існує професія, основний зміст якої полягає в тому, щоб виражати й формулювати думки під час переговорів двох сторін. Це професія юриста. Завдання юриста, між іншим, і полягає в тому, щоб точно формулювати найрізноманітніші види законодавчих директив, угод, договорів тощо. Нефахівцям така точність часто здається зайвою.

Залежно від змісту, призначення, форми чи способу виголошення, а також обставин та професійних спрямувань тих, хто виступає, публічний ви-

ступ поділяється на такі жанри, як: *доповідь, промова, бесіда* (розглянуто вище), *лекція, репортаж*.

**Ділова доповідь** містить виклад певних питань із висновками і пропозиціями. Інформація, що міститься в доповіді, розрахована на підготовлену аудиторію, готову до сприйняття, обговорення та вирішення проблем. Максимальний результат буде досягнуто, якщо учасники зібрання будуть завчасно ознайомлені з текстом доповіді. Тоді можна очікувати активного обговорення, аргументованої критики, корисних доповнень і плідно вираженого рішення.

**Звітна доповідь** містить об'єктивно висвітлені факти та реалії за певний період життя й діяльності керівника, депутата, організації чи її підрозділу тощо. У процесі підготовки до звітної доповіді потрібно чітко окреслити мету, характер і завдання, до кожного положення дібрати аргументовані факти, вивірені цифри, переконливі приклади, влучні і доречні цитати. Варто також скласти загальний план й усі положення та частини пов'язати в одну струнку систему викладу. Після обговорення, доповнень і коректив доповідь схвалюють зібранням і приймають остаточне рішення як програму майбутніх дій на подальший період.

**Промова** — це усний виступ із метою висвітлення певної інформації та впливу на розум, почуття й волю слухачів. Відзначається логічною стрункістю тексту, емоційною насиченістю та вольовими імпульсами промовця. Давньоримська ораторська схема побудови промови включала такі основні моменти: *що, для чого, у який спосіб може бути і є визначальним для промовця*.

Отже, враховуючи вид промови, оратор повинен змінювати й характер виступу, і засоби, якими оперуватиме під час її виголошування. Із промовою виступають на мітингах, масових зібраннях на честь певної події, ювілею тощо.

**Мітингова промова** найчастіше виголошується на злободенну тему й стосується суспільно значущої проблеми, яка хвилює широкий загал. Цей короткий, емоційний виступ розрахований на безпосереднє сприймання слухачів. Завдання оратора — виявити нові, нестандартні аспекти теми, спонукавши присутніх по-новому сприйняти уже відомі факти і реалії. Успішність мітингової промови залежить від індивідуального стилю оратора, його вміння доречно використовувати весь арсенал вербальних і невербальних засобів спілкування та майстерності імпровізувати залежно від реакції аудиторії. Палка, заклична, актуальна, майстерно виголошена мітингова промова, як свідчить історія, — дієвий чинник впливу на свідомість слухачів.

**Агітаційній промові** притаманні практично всі складові промови мітингової. Торкаючись актуальних суспільно-політичних проблем, активно впливаючи на свідомість, промовець спонукає слухача до певної діяльності, до нагальної необхідності зайняти певну громадянську позицію, змінити погляди чи сформувати нові. В агітаційній промові, як правило, роз'яснюють чи з'ясовують певні питання, пропагують певні думки, переконання, ідеї, теорії тощо, активно агітуючи за їхню реалізацію чи втілення в життя.

**Ділова промова** характеризується лаконізмом, критичністю, полемічністю та аргументованістю викладених у ній фактів. На відміну від мітингової та агітаційної, ділова промова орієнтована на логічно виражене, а не емоційно

схвильоване сприйняття слухача. Частіше цей виступ не має самостійного значення, він зрозумілий і сприймається лише в контексті проблеми, що обговорюється на конкретному зібранні.

*Ювілейна промова* присвячується певній даті, пов'язаній з ушануванням окремої людини, групи осіб, урочистостям на честь подій з життя та діяльності організації, установи, закладу тощо. Якщо це підсумок діяльності, до ювілейної промови можна включати в хронологічному порядку найважливіші етапи діяльності та досягнення ювіляра, побажання подальшого плідного розвою та всіляких гараздів.

Доречна пафосність не повинна переходити в заштамповану, нудну одноманітність. Слушними в ювілейній промові будуть експромти й імпровізації, тактовні жарти та дотепне акцентування уваги слухачів на своєрідних рисах ювіляра, спогади про цікаві й маловідомі факти з його життя та діяльності. Форма та зміст ювілейної промови, попри невимушеність і дотепність її викладу, повинні бути морально та етично виважені промовцем, щоб не образити ні ювіляра, ні його близьких, ні слухачів.

*Лекція* є однією з форм пропаганди, передачі, роз'яснення суто наукових, науково-навчальних, науково-популярних та інших знань усним викладом навчального матеріалу, наукової теми, що має системний характер.

Навчально-програмові лекції становлять системний виклад певної наукової дисципліни. Обов'язковою складовою частиною цих лекцій має бути огляд і коментар наукової літератури, акцентування уваги на ще не вирішених питаннях і проблемах.

*Настановча* — *вступна лекція* має на меті ввести слухача в коло питань певної дисципліни, ознайомити з її предметом, зацікавити слухачів з подальшим вивченням запропонованого матеріалу.

*Оглядові лекції*, як правило, читають після вивчення всього курсу. Вони мають на меті систематизувати знання слухачів із певного предмета, наштовхнути на подальше самостійне опрацювання якоїсь проблеми, активізувати думку.

Лекції зі спеціального курсу зазвичай призначені певній вузькій галузі науки, дослідження. Вони дають широкі можливості ввести слухачів у науку, збудити їх думку. Такі лекції значно легше побудувати як проблемні порівняно з навчально-програмовими.

Ця форма публічного виступу потребує більшої офіційності й академічності викладу. Як правило, лекція має традиційно чітку структуру. До її складу входять *вступ, основна частина, висновки*.

*Вступ* — своєрідний заспів, зачин до теми обраної лекції, її актуальності в часі, місці й аудиторії проведення має бути лаконічним, певною мірою інтригуючим. Згуртувавши й зацікавивши слухачів, лекторові слід докласти зусиль, щоб утримати їхню увагу.

В *основній частині* потрібно послідовно і логічно розкрити стрижневе питання лекції з увиразненням усіх причинно-наслідкових зв'язків кожної смисловосамостійної частини.

*Висновки* повинні логічно випливати з усього змісту лекції: узагальнювати основне й займати близько 5 % часу й обсягу всього виступу. Доречними



будуть у висновку й підсумковий та настановчий елементи щодо виконання певних дій.

Лектор повинен бути готовим до запитань слухачів за темою виступу. Відповіді його мають бути коректними, виваженими й лаконічними.

**Виступ**, як правило, не готується завчасно, а є спонтанною реакцією на щойно почуте від промовця, доповідача. У лаконічному виступі промовець може порушити одне-два питання чи дати на них конкретну відповідь, не відходячи від тематики порядку денного.

Виступ на зборах, нараді, семінарі передбачає:

- виклад суті певного питання;
- акцентування на основному;
- висловлення свого ставлення й оцінки;
- підкреслення значущості, важливості й актуальності (чи навпаки);
- підкріплення своїх доказів прикладами (посиланнями на джерела).

Адресувати своє звернення промовець повинен не лише доповідачеві чи президії, а й до всіх присутніх, побудувавши його таким чином, щоб отримана ними інформація була зрозумілою й стала основою їх власних роздумів і висновків.

*Пам'ятаймо, що культура і мистецтво спілкування не самоціль, а дорогоцінний здобуток людини. Це засіб духовного розвитку і вдосконалення особистості, яка прагне до відчуття власної гідності.*

Набуття людиною навичок культури спілкування розв'яже чимало проблем у міжособистісних, міжнаціональних взаємостосунках, а також у суспільстві в цілому.



### Запитання і завдання

---

**Завдання 1.** Прочитайте узагальнені рекомендації деяких авторів.

#### **Коротко про секрети ділового спілкування**

Ділове спілкування є важливим і обов'язковим елементом ділової зустрічі.

Спілкування — взаємні стосунки, діловий, дружній зв'язок, під час якого люди обмінюються думками. Серед багатьох умінь ділової людини Іржі Томан виділяє вміння спілкуватися. Він зазначає:

- ставлення людей до вас ніби віддзеркалює ваше ставлення до них. Усміхайтесь — і вони усміхатимуться у відповідь, а якщо дивитися на них, насупившись, вони відповідатимуть тим же;
- хто любить людей, того й люди люблять;
- приязність здебільшого впливає на людей так само, як і усмішка;
- виявляючи дружнє ставлення до людей, ставтеся позитивно до всіх людей довкола вас;
- не чекайте, поки вони виявлять до вас свої симпатії;
- вважайте, що ви їм уже сподобалися;
- виявляйте ініціативу в приязному ставленні до інших;
- вітайтеся й усміхайтесь перші;
- намагайтеся вести розмову в довірливому тоні;
- наголошуйте на тих питаннях, у яких ваші погляди збігаються;
- цікавтеся людьми, що вас оточують, їх роботою, турботами й радощами.

Ніколи не користуватиметься популярністю той, хто не виявляє зацікавлення справами інших людей.

Звичайно, спілкуватися люди можуть під час зустрічей, що мають проходити в точно зазначений час і за певними правилами. Щоб зустрічі спілкування були результативними, потрібно до них готуватися. При розгляді менш важливих справ досить обміркувати суть питання по дорозі на зустріч чи на нараду. Проте якщо йдеться про важливу справу, то треба зробити нотатки з кожного окремого пункту, а в разі потреби підготувати також проект рішення. Трапляються випадки, коли обидві сторони приходять на нараду без потрібної інформації, унаслідок чого обговорення доводиться переривати (або відкласти на пізніше).

З усіх видів ділового спілкування (*публічний виступ, ділова бесіда, службова нарада, переговори*) саме переговори потребують сумлінної підготовки, їх часто порівнюють із шаховою грою, де не можна «закреслити» необдуманий хід. Якщо такий хід уже зроблено, ситуація змінюється, і наступні кроки потрібно робити в нових умовах. Але кожна ділова людина повинна вміти керувати ситуацією, передбачати «маневри» співрозмовника, труднощі. Для цього потрібно оволодіти технікою ділового спілкування. Ніхто не може дати готовий рецепт, як досягти успіху в переговорах, але певні правила їх проведення вже вироблені практикою. А. Б. Войськунський у праці «Очерки о человеческом общении» називає такі правила проведення переговорів, дотримання яких забезпечить прихильність співрозмовника:

- сформулюйте конкретні завдання спілкування, складіть план його проведення; ініціатива в ході бесіди має належати стороні, що приймає;
- створіть атмосферу довіри та взаєморозуміння; говоріть про загальні проблеми, у ваших очах має читатися щира зацікавленість партнером; ні в якому разі не дивіться на годинник;
- умійте впевнено висловлювати свої думки, уважно слухати співрозмовника і ставити запитання;
- постарайтесь точно знати, чим можна пожертвувати під час переговорів;
- умійте правильно сприймати свого партнера та керувати своїми емоціями. Під час обговорення треба стежити за тим, щоб:

- 1) усі пункти обговорювалися один за одним;
- 2) не пропустити жодного важливого пункту;
- 3) учасники обговорення мали можливість висловити свою думку про цю справу;
- 4) ніхто не відхилявся від суті справи;
- 5) констатувати, в яких пунктах учасники дійшли згоди, а в яких виявилися розбіжності;
- 6) результати обговорення були записані у протоколі конкретно і недвозначно.

**Завдання 2.** Прочитайте текст. Визначте, яку роль у ділових контактах мають емоції і вміння ними володіти.

### *Емоції і ділові контакти*

Часто причиною зірваних переговорів бувають емоції. Відомо, що вияв емоцій під час зустрічі з однієї сторони викликає емоції з іншої сторони. Як наслідок — зірвані переговори чи попереднє обговорення. Щоб подібного не сталося, кожній діловій людині слід вчитися керувати своїми емоціями. Пропонуємо випробувати такі поради:

- насамперед усвідомте свої та чужі почуття;
- ставтесь до партнерів як до виразників чийось думок (фірми, організації тощо), пам'ятайте, що ваші партнери, як і ви, з цими переговорами пов'язують своє майбутнє;
- поділіться своїми відчуттями («Нам здається, що угода може не спрацювати, навіть якщо ми її підпишемо», «Особисто я думаю, що ми чогось не врахували. А яка ваша думка?»);
- дозвольте партнерові звільнитися від своїх почуттів;
- не реагуйте на емоційні прояви (ваше обурення може завадити досягненню вигідної для вас угоди. Лише вибачення може «розрядити» емоції);
- використовуйте символічні жести (дружня записка, висловлення співчуття, квіти, відвідування пам'ятних місць, обійми, запрошення на вечерю — все це може стати безцінною можливістю для зміцнення дружніх стосунків з партнером).

**Завдання 3.** Прочитайте текст. Які, на вашу думку, поради із цього тексту має врахувати службовець, ставлячи запитання під час ділової зустрічі?

### *Учіться записувати*

Виявляється, ставити запитання — не просто вміння, а ціле мистецтво прекрасного володіння мовою. Запитувати — означає виявляти зацікавлення темою розмови, людиною, яка виступає. Французи стверджують, що запитання, яке виявляє щирий інтерес до іншої людини, — це «весна діалогу». Деякі вчені підкреслюють, що конфлікти між партнерами виникають через незадані запитання. Звичайно, щоб запитувати про щось інших, потрібна сміли-

вість. Адже ставити запитання — означає саморозкриватися. Якщо ж не запитати — то це відкриває шлях до різноманітних здогадок і всіляких домислів.

Ще антична риторика знала сім класичних запитань, здатних упорядкувати діалог: **ЩО? — ХТО? — ДЕ? — ЯКИМИ ЗАСОБАМИ? — ЧОМУ? — КИМ? — КОЛИ?**

Другий варіант «аналізу запитань» складається з шести запитань, що мають з'ясувати: **ФАКТИ — ПОЧУТТЯ — БАЖАННЯ — ПЕРЕПОНИ — ЗАСОБИ — ЧАС ДІЙ.**

Уже самим фактом запитання ви покажете, що хочете брати участь у спілкуванні, ніби запевняєте партнера, що ви виявляєте до нього інтерес і прагнете встановити певні позитивні стосунки.

До запитань, що забезпечують продуктивний діалог, належать:

- *інформаційне*, мета якого — отримати максимум інформації;
- *дзеркальне* (що повторює висловлювання партнера у формі запитання і змушує його по-іншому подивитися на будь-що);
- *естафетне* (що запобігає висловлюванню партнера).

Якщо вам поставили запитання, на яке ви не можете відповісти відразу: не кажіть, що вам необхідно проконсультуватися з керівництвом, що з цього питання ви не є спеціалістом. Запишіть запитання і скажіть, що обов'язково відповісте на нього пізніше.

Якщо ж у подібній ситуації опиниться ваш партнер, не наполягайте на негайній відповіді (найвірогідніше ви змусите його відповісти вам «ні»). Звичайно, через день-два у бесіді з вами він відповість на ваше запитання.

**Завдання 4.** Прочитайте текст. Чому службовець повинен оволодівати мистецтвом говорити? Яке значення має культура мовлення у діловому спілкуванні?

**Оволодівайте мистецтвом говорити**

Уміння гарно говорити — це мистецтво. Не мовчіть, якщо:

- е що сказати;
- якщо хочете звернути на себе увагу. Але ніколи не забувайте старе прислів'я: «Слово — срібло, мовчання — золото», а також висловлювання Ж. де Лабрюєра: «Мало хто жалкує, що сказав мало, але багато хто — що сказали багато». Спілкування між людьми ніколи не було легкою справою, особливо ділове спілкування. Для того щоб вас сприймали адекватно у ділових колах, ви повинні знати — *де, коли і що можна сказати*. А щоб ваше повідомлення було сприйняте правильно, необхідно:

- 1) добре знати тематику зустрічі;
- 2) спланувати своє повідомлення;
- 3) використовувати факти (не заощаджуйте час на інформації, пам'ятайте, що «Розумні люди говорять тому, що мають що сказати, дурні — тому, що їм хочеться щось сказати» (Платон);
- 4) докласти зусиль, щоб сподобатися слухачам і завоювати їх прихильність — посміхайтесь! («Той, у кого нелюб'язне обличчя, не повинен відкривати крамницю») (Прислів'я);
- 5) стежити за своєю мовою;
- 6) не говорити голосно, бо подумують, що ви нав'язуєте свою думку;
- 7) не говорити занадто тихо — партнери постійно вас перепитуватимуть;
- 8) говорити не поспішаючи;
- 9) контролювати своє дихання;
- 10) говорити заради досягнення мети (використовуйте технічні прийоми: пришвидшуйте темп мовлення, підвищуйте голос, змінюйте тембр, жестикулюйте; використовуйте у своїй мові метафори, порівняння, відмовтеся від канцеляризмів, мовних штампів).

**Завдання 5.** Прочитайте текст. Чому службовець повинен уміти слухати?

**Учіться слухати**

Потрібно уникати велемовності, а навчитися слухати. Той, хто вмів слухати, досягає кращих успіхів у спілкуванні з людьми, ніж той, хто весь час говорить сам і не дає можливості висловитися іншим. Л. Фейхтвангер зазначав: «Людині потрібно два роки, щоб навчитися говорити, і шістьдесят років, щоб навчитися слухати».

*Слухати людину — це означає:*

- дати співрозмовникові можливість висловитися;
- підбадьорююче реагувати на слова партнера (кивком голови, словом так);
- щиро виявляти зацікавленість;
- не загострювати уваги на розмовних особливостях співрозмовника;
- враховувати культурні відмінності;
- стежити за головною думкою співрозмовника;

- намагатися вловити істинний смисл слів партнера;
- повторювати деякі фрази «чи правильно я вас зрозумів, складність ситуації в тому...»;
- не поспішати з висновками.

*Дайте відповіді на запитання:*

1. Чому потрібно навчитися слухати людей?
2. Як ви розумієте вислів «слухати людину»?

**З а в д а н н я 6.** Прочитайте текст. Як потрібно сприймати партнера?

***Сприйняття партнера***

Судження іншої людини є для нас незрозумілими, а дехто вважає їх і нецікавими. Можливо, але не в ділових стосунках. Різні судження партнерів — саме це є причиною конфліктів. Як же досягти взаєморозуміння? Ось деякі прийоми, що дають змогу уникнути непорозумінь:

- 1) поставте себе на місце партнера;
- 2) порівняйте ваші погляди на...;
- 3) не робіть висновки про наміри інших, виходячи з власних міркувань;
- 4) обговорюйте сприйняття один одного;
- 5) створюйте у партнера почуття причетності до вироблення рішень;
- 6) узгоджуйте рішення з принципами та іміджем учасників переговорів.

**З а в д а н н я 7.** Прочитайте текст. Яких ще поганих звичок потрібно позбутися?

***Про погані звички***

А.М. Купер наводить близько 30 поганих звичок, які він помітив у людей, що головують на нарадах:

- стукають пальцями або олівцем по столу;
- підпирають голову рукою;
- торкаються руками обличчя;
- покусують олівець, зубочистку або сірник;
- стукають олівцем по зубах;
- облизують губи;
- чухають голову;
- водять пальцями по столу;
- пригладжують волосся;
- пригладжують бороду або вуса;
- застібають або розстібають гудзики на піджаку;
- хмуряться;
- кусають губи, нігті;
- жують жувальну гумку;
- чистять нігті;
- поправляють окуляри;
- дивляться крізь окуляри, тримаючи їх у руці;
- притучують ногою;
- хрускають пальцями;
- малюють беззмисловні малюнки на папері під час виступів;
- нервово складають і рвуть папір;
- оглядаються довокола;
- звертаючись до присутніх, дивляться повз них;
- дзенькають ключами або дрібними грішми в кишені;
- стромляють пальці за жилет або за комір;
- тримають руки в кишенях;
- крутять обручку на пальцях;
- усміхаються так чудернацько, що учасники не можуть збагнути, чи їм усміхаються, чи з них насміхаються.

Уважно перегляньте цей перелік ще раз і докладіть зусиль, щоб позбутися тих звичок, які, можливо, ви у себе виявили.

**З а в д а н н я 8 (для повторення).** Дайте відповіді на запитання:

1. Що таке спілкування? 2. Як потрібно ставитися до людей? 3. Які існують види ділового спілкування? 4. Які ви знаєте правила проведення переговорів? 5. Який зв'язок між емоціями і діловими контактами? 6. Про що свідчить уміння запитувати, говорити, слухати? 7. Як потрібно сприймати партнера? 8. Яких поганих звичок слід позбутися?

## 7.16. ТЕХНІКА СПІЛКУВАННЯ

Спілкування у своєму вербальному та невербальному виявах — явище загальнолюдське. Водночас йому завжди притаманні етнічні особливості, національна своєрідність. Це спричинено специфікою природно-кліматичних умов, способами господарювання, контактами з іншими народами, впливом релігії, рівнем культурно-цивілізаційного розвитку, а також «душею» народу, його вдачею, темпераментом, ментальністю, національним характером.

Суспільство і окрема людина здатні змінюватися, вдосконалюватися. Але результативність цього процесу залежить від внеску конкретних членів суспільства. Тому ті промовці, котрі хочуть мати успіх у спілкуванні, повинні відчувати потребу комунікативного самовдосконалення. Для цього необхідно контролювати свою комунікативну поведінку, моделювати її для передбачуваних ситуацій, аналізувати реакції комунікативних партнерів і свої власні враження, обмірковувати свої досягнення й помилки, постійно «взаємодіяти з самим собою».

Американські дослідники людських взаємин вважають, що для того, щоб склалося враження про людину, достатньо чотири хвилини поспілкуватися з нею. На думку інших дослідників, для цього необхідно лише 120 с. Отже, від рівня нашого володіння технікою спілкування залежить думка оточуючих про нас.

Вербальне спілкування розгортається в конкретних комунікативних обставинах. Параметри ситуації визначаються її складовими: ХТО — КОМУ — ЩО — ПРО ЩО — ДЛЯ ЧОГО — ДЕ — КОЛИ.

ХТО і КОМУ — це учасники комунікативного акту, комуніканти.

ХТО — той, хто говорить (пише), — у науковій літературі має різні термінологічні позначення: «адресант», «відправник», «емісар», «надавач».

КОМУ — той, до кого говорять (пишуть). У науковій літературі трапляються терміни: «адресат», «отримувач», «реципієнт», «сприймач». Для комунікативної ситуації суттєвим є присутність третьої особи, яка може і не брати участі в комунікативному акті, але впливати на його хід, застосовуючи елементи невербального спілкування.

ЩО — це те, що сказано (написано), тобто повідомлення, текст, який може мати обсяг від одного звука до цілої доповіді чи роману-епопеї.

ПРО ЩО — це змістова сторона тексту.

ЧОМУ — це причина мовлення, його каузальна обумовленість, мотивація.

ДЛЯ ЧОГО — це цільова обумовленість мовлення.

Залежно від того, яку мету ставить перед собою адресант: поінформувати, переконати, створити настрій, вивести з рівноваги адресата чи просто згаяти час — він організовує своє мовлення, добирає відповідні засоби вираження, способи побудови тексту, дотримується певної стратегії та тактики в комунікативній поведінці.

Учасники комунікативного акту поводяться по-різному залежно від характеру комунікативної ситуації та її складових. Обирається різна стратегія і тактика говоріння, використовуються різні мовні й позамовні засоби вираження.

У комунікативній поведінці отримують своє вираження соціальні та індивідуальні особливості комуніканта: вік, стать, становище в суспільстві, виховання, ерудиція, тип характеру та ін. Для прикладу, візьмемо статеві відмінності комунікантів: жінки здебільшого починають і підтримують розмову, а чоловіки контролюють і спрямовують її, виявляючи свою зацікавленість або ж, бажаючи змінити тему, промовисто мовчать.

За спостереженнями дослідників, жінки вдвічі частіше вживають умовну форму, у 5 разів — обмежувальні слова. Статистично доведено, що жінки балакучіші за чоловіків. Так, за день у середньому українець вимовляє 11 500 слів, українка — 26 200 слів. За сімдесят років життя пересічний француз проводить із телефонною слухавкою в руці один рік життя, а французенка — три роки.

Комуніканти відрізняються своїми *постійними ознаками*, які визначають їх комунікативний статус (стать, вік, соціальне становище, рівність, характер освіти, національність, віросповідання, місце праці), та *змінними ознаками*, які ще називають *ситуативними* (це та роль, яку виконує мовець у момент комунікативного акту). Кожній людині доводиться виконувати впродовж одного дня кілька ролей: студент, чиясь дитина, господар у домі на певний момент чи господиня на кухні за відсутності матері, чемна (-ний) внучка (внук) тощо. У кожній із цих ситуацій людина обирає не тільки свою модель поведінки, а й свій стиль і манеру спілкування. Комунікативні статуси і ролі бувають *симетричними* (наприклад: студент — студент), а також *несиметричними* (студент — викладач, пацієнт — лікар).

Комунікативна поведінка мовців також залежить від їхніх індивідуально-психологічних та соціально-психологічних особливостей. У різних аспектах цієї поведінки виявляється їх темперамент: *холеричний, сангвінічний, меланхолічний, флегматичний* чи якась їх комбінація: *інтровертність* — зосередженість на своїх думках, почуттях, переживаннях, «життя в собі» й *екстравертність* — орієнтованість на зовнішній світ та інших людей.

Щоб вступити у процес комунікації, адресантові часом доводиться привернути до себе увагу потрібної йому особи (чи осіб), яка зайнята своїми справами. Для цього спочатку необхідно звернутися зі словами вибачення і коли потенційний співрозмовник виявить потенційні знаки уваги (поглядом, мімікою, реплікою, позою тощо), тоді можна буде продовжити розмову. Зауважимо, що подальше розгортання розмови для адресанта має сенс лише після реплік адресата, який цим самим покаже свою зацікавленість у розмові. Якщо ж таких реплік адресант не почує або почує заперечні репліки, чи ті, які засвідчують незацікавленість у розмові адресата, то в такому разі необхідно попросити вибачення і відійти, не демонструючи ні словом, ні невербальними засобами свого розчарування чи гостріших негативних емоцій.

Важливим елементом техніки спілкування є *міжособистісний простір* — відстань, яка відділяє співрозмовників. Відомий антрополог С.Холл першим звернув увагу на *просторові потреби* людини. На початку 60-х років він увів спеціальний термін для цього напряму досліджень — *проксемі-*

ка<sup>1</sup>. З'ясувалося, що кожна людина прагне мати свою територію, певний повітряний простір навколо свого тіла. Розміри цієї зони залежать від деяких чинників, насамперед від соціокультурних відмінностей людей. Чим більше співрозмовники зацікавлені один в одному, тим менша відстань між ними у процесі комунікації. Однак існує межа допустимої відстані між співрозмовниками, порушувати яку вважається неетично. Вона залежить від виду взаємодії. Розрізняють чотири види відстаней між комунікаторами:

► *інтимна відстань* — до 0,5 м, точніше — 15 – 46 см. Трапляється у спорті, де відбувається зіткнення тіл спортсменів. Окрім суб'єкта у цій зоні розміщуються найближчі йому люди, які мають з ним тісний емоційний контакт;

► *міжособистісна відстань* — 0,5 – 1,2 м. Можлива при розмові друзів із зіткненням або без зіткнення один з одним, на прийомах, вечерах, ділових зустрічах;

► *соціальна відстань* — 1,2 – 3,7 м. Має місце при неформальних соціальних і ділових стосунках, причому верхня межа більше стосується формальних стосунків. Цю відстань намагаються зберегти малознайомі комунікатори;

► *публічна відстань* — 3,7 і більше метрів. На цій відстані можуть обмінятися кількома словами або взагалі утриматися від розмови, скориставшись невербальними засобами спілкування.

Ці правила варіюються залежно від віку, статі та рівня культури співрозмовників. Наприклад, діти і люди похилого віку тримаються ближче до співрозмовника, тоді як підлітки, молоді люди та люди середнього віку надають перевагу віддаленішому положенню. Як правило, жінки стоять або сидять ближче до співрозмовника (незалежно від його статі), ніж чоловіки.

Особисті властивості також визначаються відстанню між співрозмовниками: урівноважена людина із почуттям власної гідності підходить до співрозмовника ближче, тоді як неспокійні, знервовані люди тримаються від співрозмовника якнайдалі.

Суспільне становище також впливає на відстань між людьми. Ми взагалі тримаємося на великій відстані від тих, чие становище вище від нашого, тоді як люди однакового становища тримаються на відносно близькій відстані.

Традиції — також важливий чинник, який впливає на відстань між комунікаторами. Якщо територія, на якій живе та чи інша нація, густо заселена, то й люди під час спілкування перебувають ближче одне від одного. Якщо вони проживають на відносно малозаселеній території, то розміщуються на певній відстані під час комунікації. Мешканці країн Латинської Америки і Середземномор'я схильні підходити до співрозмовника ближче, ніж мешканці країн Північної Європи.

На відстань між співрозмовниками може вплинути і стіл. Стіл, як правило, асоціюється з високим становищем і владою, тому коли слухач сідає збоку від столу, то стосунки набувають вигляду рольового спілкування. З цієї причини деякі адміністратори і керівники надають перевагу проведенню

---

<sup>1</sup> Див.: Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 139.

особистих розмов, сидючи не за своїм столом, а поруч зі співрозмовником — на стільцях, розташованих під кутом.

## 7.17. НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ

Поряд із мовленнєвими засобами на культуру спілкування впливають невербальні засоби спілкування — *інтонація, міміка, жести, пози* тощо. Невербальні засоби спілкування — це будь-які рухи тіла, що свідчать про внутрішній стан і ставлення партнерів один до одного. За допомогою жестів спілкування більш доступне.

*Невербальні жести є ще регуляторами спілкування, оскільки вони збільшують або скорочують дистанцію між співрозмовниками.* Вони використовуються як емблеми.

Отже, **невербальна комунікація** — це система знаків, що використовуються у процесі спілкування і відрізняються від мовних засобами та формою виявлення<sup>1</sup>. Науковці стверджують, що за рахунок невербальних засобів відбувається від 40 до 80 % комунікації<sup>2</sup>. Зауважимо, що 55 % повідомлень сприймається через вираз обличчя, позу, жести, а 38 % — через інтонацію та модуляцію голосу<sup>3</sup>.

У тих випадках, коли інформація, яка передається словами, не відповідає тому, про що свідчать жести, міміка тощо, то більшої довіри заслуговує інформація невербальна, оскільки жести і пози — підсвідомі.

Тому для бізнесмена винятково важливо, з одного боку, уміти контролювати свої рухи і міміку, а з другого — розуміти мову жестів та міміку співрозмовника. Знаючи мову жестів та міміки, ви легко зможете розпізнати: схвалює співрозмовник ваші слова чи ігнорує, зацікавлений він бесідою чи нудьгує, щирий у своїх словах чи намагається обдурити вас.

Недаремно до навчальних програм факультетів бізнесу великих університетів світу включено курс невербального спілкування, і провідні західні політики та бізнесмени добре володіють невербальними методами.

Зауважимо, що різні люди реагують неоднаково на невербальні сигнали — все залежить від рівня чутливості людини і від її вміння розшифровувати інформацію, передану за допомогою невербальної комунікації. Науковці стверджують, що жінки більш здатні до сприйняття невербальної комунікації, оскільки є більш чутливішими, ніж чоловіки. До того ж, кожна жінка наділена материнським синдромом, в основі якого — невербальне спілкування матері з дитиною у перші місяці життя<sup>4</sup>.

При трактуванні невербальних засобів комунікації варто звернути увагу на національні традиції співрозмовників, оскільки вони можуть мати різне значення або відтінки значень у представників різних народів. Наприклад, європейські народи, хитаючи головою зверху вниз, передають згоду, болгарі — незгоду, японці — підтверджують, що уважно слухають співрозмовника.

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 132.

<sup>2</sup> Див.: Пиз А. Язык телодвижений. — Новгород, 1992.

<sup>3</sup> Див.: Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. — М., 1992. — 704 с.

<sup>4</sup> Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. — М., 1986. — С. 58.



Усі невербальні засоби спілкування можна описати кількома системами, зокрема це:

- оптико-кінетична система — жести, міміка, пантоміма, рухи тіла (кінестика);
- паралінгвістична система — вокалізація, діапазон та тональність голосу;
- екстралінгвістична система — темп, пауза, плач, сміх, кашель тощо;
- проксеміка — система організації простору і часу (розглядалася вище);
- контакт очей — візуальне спілкування.

Велике значення у процесі спілкування мають жести, які є багатозначними і несуть у собі певну інформацію.

***Жести сміху:***

- рівний сміх видає уважну людину;
- дуже голосний, при якому деформується обличчя, свідчить про те, що людина не керує собою;
- так звана «закрита посмішка», за якої куточки вуст піднімаються чи опускаються, видає самовпевнену людину, а іноді насмішку чи зневагу до інших;
- людина, яка сміється із закритими очима, — любитель насолод;
- коротким, уривчастим сміхом сміється людина, яка безкомпромісно йде до накресленої мети;
- тихий регіт видає людину, яка любить товариство і легко завойовує дружбу.

***Жести ходи:***

- люди, які ходять швидко, розмахуючи руками, мають чітку мету і готові негайно діяти;
- люди, які тримають руки в кишенях, переважно критичні і потайні, їм подобається пригнічувати інших людей;
- люди, які перебувають у пригніченому стані, також ходять, тримаючи руки в кишенях, тягнучи ноги і рідко дивляться вгору або в тому напрямку, куди йдуть;
- люди, які зайняті вирішенням проблем, часто ходять у медитативній позі: голова опущена, руки зчеплені за спиною, захват ліктів — контролює себе;
- самозадоволені, дещо помпезні люди символізують свій стан тихою ходою — підборіддя високо підняте, руки рухаються підкреслено інтенсивно, ноги, наче дерев'яні.

***Жести з окулярами та обличчям:***

- погляд поверх окулярів — негативний;
- повільне зняття окулярів і доскіпливе витирання скелець — засіб витрачати час;
- кінчик дужки в роті — чекає надходження нової інформації;
- погладжування шиї долонею — захист;
- відвертання обличчя вбік — незадоволення і відхилення всіх пропозицій;
- очі вбік — нещирість, каже неправду;
- захват носа — велика застережливість у всьому, що приймається;
- погладжування підборіддя — приймає рішення;

- постукування по столу чи ногою по підлозі — тест стурбованості;
- голова в руках, очі напіввідкриті — нудьга, зниження інтересу до теми;
- потирання носа — це прикриття від обману.

**Жести за столом:**

- розкачування на стільці — звичайний жест задоволення, володіння ситуацією;
- відкривання і закривання ящика стола — роздумування над складною проблемою;
- якщо людина встала з-за столу, починає ходити — не спиняйте, може загубити думку.

**Жести з руками:**

- якщо зчеплені руки — це жест підозри і недовіри;
- подзенькування монетами в кишені — людина стурбована недостатністю грошей;
- посмикування себе за вухо — позбавлення від подій, що пригнічують;
- руки складені біля рота — готовність вислухати співрозмовника;
- витягнута рука долонями вниз перед собою і широкий круговий жест — володіння темою розмови;
- з'єднані великий і вказівний пальці — точність суджень, готовність привернути увагу до думки чи факту у необхідний момент;
- легкий уклін вперед — вияв інтересу до співрозмовника;
- руки схрещені на грудях — це насмішка, неувага;
- руки на поясі — готовий до дій;
- руки на колінах — готовність завершити зустріч;
- руки схрещені — агресивність і закритість до спілкування;
- доторкання рук (привітання з самим собою) — емоційна безпека, винагорода.

**Жести з пальцями:**

- пальці або ручка в роті — потреба в підтримці;
- потирання щоки — нудьга;
- палець біля скроні — зацікавленість;
- палець підтримує підборіддя — має негативні думки;
- потирання потилиці — не хоче визнати забуття;
- пальці схрещені вертикально — демонстрація почуття переваги;
- доторкання до браслета годинника — бажання приховати хвилювання.

**Прояв агресивності** — занадто жваві жести, націлені до співрозмовника, голова втягнута в плечі, насуплені брови і схрещені ноги.

**Поступка** — стиснуті коліна, тіло відкинуте назад, ніби злякався, руки складені на животі.

**Відтягування комірця** — неправда, яка може бути розкрита.

**Схрещення ніг** — права нога на лівій — захисна позиція.

**Голова вертикально** — нейтральне ставлення до проблеми і до вас.

**Голова в сторону** — зацікавленість вами чи проблемою.

**Голова вперед** — не підтримує пропозицію.

**Паління** — послаблення напруження при стресах. *Дим вверх* — упевненість, самозадоволеність людини. *Дим вниз* — підозрілість, ворожа настороженість. *Попіл постійно струшується в попільничку* — важкий внутрішній

стан людини. *Погашення сигарети, спаленої наполовину* — бажання завершити розмову.

**Косий погляд з піднятими бровами і посмішкою** — зацікавленість вами. Косий погляд і опущені брови — вороже і критичне ставлення до вас.

Зауважимо, що вчені розрізняють три типи поглядів:

► *діловий* — співрозмовники дивляться на умовний трикутник, який розміщується на лобі, що сприяє утриманню поглядів приблизно на однаковому рівні;

► *соціальний* — співрозмовники звертають увагу на трикутник, який проходить через лінію очей до підборіддя;

► *інтимний* — це низка поглядів від соціального до трикутників умовних на інших частинах людського тіла.

Людина, яка має високий рівень культури спілкування, дотримується загальноприйнятих норм і активно користується всіма засобами вербального і невербального спілкування. Культурна людина не лише вмє правильно спілкуватися, а й здатна до сприйняття свого співрозмовника, має витримку і терпіння його вислухати і, користуючись своїм життєвим досвідом, може виступати навіть посередником у вирішенні чужих конфліктів, уникаючи при цьому створення власних конфліктних ситуацій.



### Запитання і завдання

---

---

1. Опишіть можливі варіанти комунікативних ситуацій та допустимий міжособистісний простір між співрозмовниками. 2. У яких комунікативних ситуаціях є прийнятною соціальна відстань між учасниками розмови? 3. Які чинники впливають на відстань між людьми у комунікативному процесі? 4. Чи впливають національні традиції на відстань між комунікаторами? 5. Які ви знаєте невербальні засоби спілкування? 6. Назвіть системи невербальних засобів спілкування. 7. Що вивчає кінесика? 8. Що є об'єктом дослідження проксемики? 9. Які ви знаєте типи поглядів?

## 7.18. СПІЛКУВАННЯ У РОДИНІ

У сучасних умовах розвитку суспільства особливої значущості набула сім'я та внутрішньосімейні відносини, загострилася проблема спілкування між поколіннями в сім'ї. Оскільки сімейні взаємовідносини мають більш емоційний та духовний характер, на другий план відійшли економічні та демографічні моделі взаємовпливу в сім'ї.

В умовах загострення суперечностей у суспільстві посилюється вплив на сім'ю традиційних і нових негативних чинників. Дорослі члени сім'ї переносять психоемоційні перевантаження, не можуть адаптуватися до труднощів, знайти вихід з кризової ситуації, з безробіття, з важкого економічного становища.

Усе це позначається на сімейному благополуччі.

Сила сім'ї у згуртованості, у злагоді. Недарма у народі поширеними є приказки: «Нащо кращий скарб, коли в сім'ї лад»; «З добрим подружжям і горе розгорюєш».

Загальновідомо, що благополуччя сім'ї ґрунтується на співвідношенні матеріального і духовного аспектів. У переважній більшості сімей акцент робиться на *духовності її членів*.

Важливим моментом у взаємовідносинах між членами сім'ї є:

- культура спілкування;
- прагнення до ліквідації можливих суперечностей;
- уміння дивитися на події і обставини з позиції іншого;
- довіра один до одного;
- високий ступінь взаєморозуміння;
- взаємозахопленість та вміння поступатися і слухати.

Зауважимо, що велике значення у комунікативному процесі між членами родини мають ті «мовні традиції», які шліфувалися багатьма поколіннями предків і бережно шануються нащадками (вони закладені у нашій свідомості), зокрема, *мамо, тату, сину, доню, брате, сестро, бабусю, дідусю, пане, панно, пані, паничу; будь ласка, будьте ласкаві; вибачте, пробачте, даруйте, прошу вибачення, прошу мене вибачити, я дуже жалкую, мені дуже шкода; Добрий ранок (день, вечір)! Добридень! Здрастуйте! Доброго ранку! До побачення! Прощайте! Прощавайте! До зустрічі! Щасливо!*

На думку С. Богдан<sup>1</sup>, мовна поведінка народу поєднана із його загальною культурою, етнопсихологічними рисами, народними традиціями. Материнська колісанка, її ніжне слово і весь родинний словесний устрій — це основа, на якій віками ткалось міцне і надійне полотно української ввічливості. Для дитини вишукувались у мовних стільниках нові звертання: *сонечко, зірочко, квіточко, пташечко, любчику, золотко, пестунчику, щебетушечко, маківочко, ясочко, крихітко, втіхо, стрибунчику, кицюню...* Ця любов, вкладає у дитячу душу, поверталася відлунням: *мамо, мамонько, мамочко, мамунцю, мамуню, мамусю, мамуленько, мамулечко, мамусенько, мамулюсечко, мамунечко, мамуньочка, мамусеньочко, мамусечко ...* Така емоційна варіативність трапляється і у власних назвах — іменах: *Іван — Іванко, Іваненько, Іваночко, Іванечко, Іванець, Іванина, Іваник, Іванчик, Іваночок, Іванцо, Іванько, Іваньо, Іванунь, Івануньо, Івась, Івасько, Івасенько, Івасечко, Івасик, Івасьо, Івасюнь, Івасенько, Івасюнечко, Івасюньо, Івашко, Івашенько, Івашечко*<sup>2</sup>. Усе це свідчить про доброзичливість, щирість, миролюбність, ніжність у взаєминах українського народу.

Батьки мають дбати про виховання у своїх дітей такої риси, як ввічливість, яка є основою співжиття не лише у робочому колективі, а й у родині. Ввічливою є людина, яка дотримується у своєму житті правил пристойності і шанобливості до оточуючих. Ввічливість потребує передусім пошани до людини, уміння тактовно і уважно ставитися до неї.

Батьки не повинні допускати у спілкування при дітях образливих слів, принизливих прізвиськ, пияцтва та елементарних порушень норм людської поведінки. Прокинувшись вранці, батьки повинні привітатися до своїх дітей

<sup>1</sup> Богдан С.К. Мовний етикет українців: традиції і сучасність. — К., 1998. — С. 32.

<sup>2</sup> Скрипник Л.Г., Дзятківська Н.П. Власні імена людей. — К., 1986. — С. 54.

якомога ніжніше. Лягаючи спати, сказати «На добраніч». Звертаючись до дітей з будь-яким проханням, вживати слова ввічливості.

Батькам необхідно привчати дітей:

- дякувати після їди, а також за послугу;
- вставати, коли зайшов гість;
- коли батьки чи дорослі просять будь-яку річ, подати цю річ у руки, а не вказувати, де вона лежить;
- не розмовляти сидючи, якщо батьки, які звертаються до дитини, стоять;
- не перебивати, коли розмовляють дорослі;
- просити вибачення, а також не виявляти зайвої допитливості до розмов дорослих та до різних подій на вулиці тощо<sup>1</sup>.

Якщо дітей привчати до цих елементарних правил ввічливості, то вони будуть глибоко вдячні своїм батькам і гідно почуватимуть себе у соціумі.

Виховання ввічливості полягає не у спеціальних вправах, а у діях і вчинках дорослих, зокрема батьків, яких діти копіюють у всьому.

Американські дослідники В. Мет'юз та К. Миханович у результаті вивчення широкого спектра реальностей сімейного життя знайшли *десять важливих відмінностей* між щасливими і нещасливими сімейними союзами. З'ясувалося, що в нещасливих сім'ях подружжя:

- мають різні думки з багатьох питань і різні способи вирішення багатьох проблем, які стосуються сім'ї;
- погано розуміють почуття іншого;
- говорять слова, які дратують іншого;
- часто відчувають себе нелюбимими;
- не звертають уваги на іншого;
- відчувають потребу в довірі;
- не відчувають поруч себе людини, якій можна було б довіритися;
- рідко роблять компліменти один одному;
- вимушені часто поступатися чоловікові (дружині);
- бажають більшого кохання.

Сім'ю можна розглядати в термінах внутрішньосімейної ієрархії систем та підсистем.

Сім'я — це своєрідна система. Це означає, що члени сім'ї засвоюють норми поведінки, враховуючи стосунки, почуття та думки інших членів сім'ї. Вони знають, що їх поведінка може зумовлювати як матеріальні, так і психологічні заохочення та покарання.

Уявлення про себе та інших у сім'ї значною мірою формуються в історії сімейних взаємовідносин. Значні зміни в поведінці одного члена сім'ї впливають психологічно та емоційно на інших його членів.

Один із чинників стабільності і функціонування сім'ї — спілкування між поколіннями та взаєморозуміння, які визначаються історією кожної окремої сім'ї.

Особистісні характеристики кожного її члена (система цінностей, звички, соціально-економічний статус, потреби), структура сім'ї, культурні традиції, стиль виховання (підтримка між поколіннями, відповідні вимоги, світо-

---

<sup>1</sup> *Домоводство* / За ред. І.С. Кривенького. — К., 1959. — С. 497.

сприйняття), особливості спілкування (структура ролей, стереотипи поведінки, залежність членів сім'ї один від одного, способи спілкування та нейтралізація конфліктних ситуацій, внутрішньосімейні міфи та ритуали) і особливості життєдіяльності поколінь у сім'ї.

Слід зазначити, що основними чинниками, що впливають на виникнення проблем спілкування в сім'ї, де спільно проживають батьки і молоді, є особливості досвіду кожного члена сім'ї.

Вихованість, культура людини перевіряються у сім'ї, у поводженні з рідними. Народна мудрість гласить:

*Прийдеш до сина — кепська гостина, прийдеш до доньки — набереєшся бідоньки, прийдеш до зятя — не твоя хата.  
 Так виховав сина, що сам тепер боїться.  
 Батько і мати виховують дванадцять дітей, які не можуть прогостувати на старість двох батьків.  
 І від доброго вітиця народиться скажена вівиця.  
 Нема чого дивувати, така була й її мати.  
 Яка вода, такий млин, яка мати, такий син.  
 Добрі діти — батькам вінець, а злі діти — кінець.*

Ще І.П. Котляревський стверджував, що там щасливі люди, де «злагода в сімействі, де мир і тишина».

Етикет сімейних взаємин становить і моральний принцип (культура спілкування у сім'ї, поведінка подружжя у побуті — головні ознаки порядності, інтелігентності).

Батьки, їх стосунки, манери, етикет сімейних взаємин є прикладом молодій сім'ї для наслідування. Звичайно, дітей різного віку потрібно навчати правил поведінки. Насамперед треба виховувати у них:

- ▶ повагу до старших (мами, тата, бабусі, дідуся);
- ▶ бажання прислухатися до їх думки;
- ▶ чуйність, сумлінність, уміння володіти собою;
- ▶ терпимість;
- ▶ делікатність і тактовність, чемність;
- ▶ турботу про інших членів родини.

Культура спілкування у родині — це наявність поваги до чоловічої і жіночої гідності. Мати і батько повинні виховувати ці риси у дітях. Дівчинці потрібно розповідати, що жіноча гідність — у її чарівності, доброті, ніжності, турботі про чоловіків (батька, чоловіка, сина), постійна готовність підтримати чоловіка (навіть у важкі часи).

Хлопчик має знати, що чоловіча гідність — у здатності бути другом жінці, у його інтелігентності, у повазі до жінки (матері, сестри, коханої).

Шлюб створюють на основі кохання. І в сім'ї має панувати любов, яка дає основу всьому живому. Вона творить, зберігає, дає насолоду.

М.М.Коцюбинський стверджував, що кохання засноване на злитті двох почуттів — дружбі і хтивості (листи до О.І. Аплаксіної).

«Хороша любов є та, яка є істинною, міцною і вічною» — писав Г.С.Сковорода.

«Любов сильніша смерті», «Хто вірно кохає, той часто вітає», «Дівчат любимо за те, чим вони є, а хлопців за те, чим вони обіцяють бути», — стверджує народна мудрість.

Кохаючи, молоді люди повинні дотримуватися етикету сімейних відносин, який передбачає:

- рівність, дружбу, взаємоповагу;
- довіру (без ревностей, мук та страждань);
- уміння розуміти, шанувати і цінувати в людині те позитивне, що в неї є;
- розвиток духовного світу;
- чемні манери;
- естетичний вигляд чоловіка і дружини після одруження.

У всі часи молодь висувала різні теорії щодо кохання:

➤ у 20 – 30-ті роки — теорію склянки води (проголошували «свободу кохання» як задоволення фізіологічних потреб);

➤ у 60 – 80-ті роки у США — теорія вільного сексу.

Скільки ж разів можна кохати? Є багато цікавих висловлювань щодо цього: «Я хочу любити тільки одну й на все життя» (М. Чернишевський);

«Це не злочин — кохати кілька разів, і то не заслуга — кохати лише раз, утім, дорікати за перше і вихвалитися другим — однаковою мірою безглуздо» (В. Белінський).

«Жаль ваги не має, кого раз серце полюбить, з тим і помирає», «Кого кохає, за тим і зітхає», «З тоски та печалі в голову зайшла — та вже десятиох найшла» (прислів'я та приказки).

У сучасній соціальній психології прийнято всі види відносин між людьми (навіть у сім'ї і на виробництві) групувати на: співробітництво, паритет, змагання, конкуренція, антагонізм.

*Співробітництво* — ідеальний випадок взаємовідносин, який передбачає взаєморозуміння та взаємопідтримку.

*Паритет* — рівні, «союзницькі» відносини, які ґрунтуються на взаємній вигоді членів.

*Змагання* — бажання досягти більшого й кращого в доброзичливій конкуренції.

*Конкуренція* — прагнення очолити інших, пригнічуючи їх ініціативу.

*Антагонізм* — різкі суперечності між членами групи, за яких їх об'єднання має недоброзичливий відтінок, зберігається через сильний тиск.

Найкращим видом взаємостосунків у сім'ї є *співробітництво*. На жаль, можливість збереження подібних взаємовідносин дарована далеко не всім сім'ям, і у разі надмірного звикання, а то й ерозії сімейних почуттів, сімейні взаємовідносини можуть перейти в *паритет*, тобто рівність сторін при розгляді будь-яких конфліктів. Це теж непогано для сім'ї, однак момент необхідної для паритету взаємовигоди може інколи бути надмірно гострим: далеко не завжди те, що вигідно одному, такою самою мірою вигідне для іншого, і для дітей прохолодна атмосфера паритету не може бути визнана ідеальною — дуже важливий для них емоційний зв'язок з батьками, який відсутній у паритеті.

Можлива і *конкуренція* між членами сімейного союзу, якщо вона спрямована на досягнення важливої і корисної для сім'ї мети.

Однак дух *змагання* не завжди корисно впливає на дітей, а особливо у разі відсутності належної витримки і такту зі сторони батьків. Частими є випадки, коли конкуренція переростає в *антагонізм*, який має негативний вплив не лише на дорослих, а й дітей.

Правила поведінки в сім'ї кожен із нас засвоює поступово ще в дитинстві — на прикладі батьків, родичів та знайомих. Лише безпосереднє спілкування членів однієї родини із представниками іншої, сповна використаний «метод спроб та помилок» навчають нас поступатися один одному, уникати безглузвих конфліктів, знаходити сімейну злагоду. Особливо важко й болісно коригувати сімейну поведінку в перші роки спільного життя, коли нові турботи породжують низку суперечностей, які не помічалися або не виявлялися раніше, у пору закоханості. Починають даватися ознаки вади виховання, особливості характеру, звичок, розбіжності в оцінках людей, явищ, речей тощо. Щоб ці суперечності не переростали у чвари, дуже важливо знати глибинні причини, які їх породжують.

У створенні міцної сім'ї, сімейного щастя важливу роль відіграють соціальні, психологічні й біологічні особливості кожного з подружжя. Сумісність чи несумісність цих особливостей має вирішальне значення для долання суперечностей у сімейних стосунках.

*Соціальна сумісність* — це сумісність світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів людей. Сумісність передбачає можливість мати власну думку з тих чи інших питань, а також за бажанням шукати самотійного вирішення життєвих проблем. Дружні сім'ї тим і виділяються, що в них панує вільний обмін думками, завжди пульсує життя.

Душевній близькості між членами сім'ї може заважати диктаторство одного з подружжя, коли головним принципом відносин є слухняність. Діти, які ростуть у такій атмосфері, часто відстають у своєму духовному розвитку.

*Психологічна сумісність* — це сумісність темпераментів, характерів, емоційно-вольових особливостей людей. Один постійно прагне до спілкування, підтримки, схвалення його дій чи поведінки іншими людьми й тому важко переносить самотність. Інший, навпаки, схильний до замкненості, постійно відчуває напруженість, навіть у присутності знайомих. Однак це не означає, що люди з відмінними рисами не можуть покохати одне одного й створити міцну сім'ю. Не треба лише намагатися зробити іншого подібним до себе. Слід також пам'ятати, що існує певна відмінність між психікою чоловіків і жінок, особливо на рівні вищих психічних функцій.

*Біологічна сумісність* — це відповідність потреб в інтимному спілкуванні одного з подружжя можливостям і потребам другого. Біологічна несумісність, неможливість нормального статевого життя, невміння налагодити його є поширеним явищем. Певна частина подружніх пар могла б усунути її з допомогою лікаря-сексолога, але соромляться це зробити, що часто призводить до розірвання шлюбу.

Крім суперечностей між подружжям, головною причиною яких є соціальна, біологічна чи психічна несумісність, злагоді у сімейному колективі можуть заважати й суперечності між представниками старшого й молодшого покоління. Вони пояснюються динамічними процесами, що відбуваються в нашому суспільстві, а також прагненням батьків зрівняти свідомість дітей із



своєю без урахування нових умов життя й природного вікового бар'єру між поколіннями. Ці суперечності можуть мати різні вияви і дуже часто спричиняють появу конфліктів.



### Запитання і завдання

---

---

1. На чому мають ґрунтуватися взаємовідносини членів родини? 2. Чому батьки повинні дбати про культуру спілкування в сім'ї? 3. До чого потрібно привчати дітей? 4. Чому в сім'ї має панувати кохання? 5. Опишіть тип спілкування у вашій родині.

## 7.19. МИСТЕЦТВО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Якби люди були однаковими, проблема розуміння одне одного не виникла б. Тоді б усі однаково мислили, говорили, діяли.

Якби люди взагалі нічого спільного не мали, то й порозумітися вони не змогли б. Взаєморозуміння передбачає два моменти:

- 1) спільність людей за духом;
- 2) певні відмінності між ними.

*Взаєморозуміння* — це таке розшифрування партнерами повідомлень і дій одне одного, яке відповідає їх значенню з погляду їхніх авторів<sup>1</sup>.

Виокремлюють *три рівні взаєморозуміння*: згоду, осмислення та співпереживання.

Під *згодою* слід розуміти взаємно погоджене оцінювання ситуації та правил поведінки кожного учасника спілкування. Це зовнішній (формальний) рівень взаєморозуміння. Уміння зрозуміти ситуацію і підпорядкувати свої емоції та поведінку до неї й до поведінки інших — важлива умова спільної діяльності. Підкоритися розумним нормам поведінки — перший крок до взаєморозуміння. Однак його зробити найважче. Адже згода — це своєрідний компроміс інтересів.

Для того щоб досягти згоди, необхідно уміти поступатися своїми інтересами, смаками, уміти зважати на інших і навіть у певних ситуаціях жертвувати чимось, бути поблажливим до тієї людини, якій це зробити важче, ніж вам. Ми часто стаємо свідками неадекватної поведінки людей, які замість того, щоб дійти згоди, сваряться і навіть конфліктують (у транспорті, магазині, лікарні тощо). Усе це не викликає позитивних емоцій в оточуючих їх людей, які мимоволі стають свідками таких псевдоконцертів.

Найважче досягти згоди людям різного віку, зокрема дітям з батьками, внукам з бабусями і дідусями. Даються взнаки смаки різних поколінь, погляди людей різної вікової групи і, можливо, небажання зрозуміти одне одного. Часто дорослі самі втрачають свій шанс досягти згоди з дітьми, нав'язуючи їм свою волю, смаки, мрії. З ними дитина має миритися, оскільки батьки злого не бажають своїй дитині. І виникає ситуація внутрішнього спротиву — дитина не погоджується, сперечається, намагається відстояти

---

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 81.

свої вподобання, своє право вибору діяти. Отже, важливим елементом згоди є вміння поступатися і зважати на інших.

*Розуміння як осмислення* — це такий стан свідомості, коли в суб'єкта виникає впевненість в адекватності своїх уявлень і дібраних засобів впливу. Без такого стану не можна продовжити спілкування з метою координації дій у спільній діяльності. Тут характерним є відчуття внутрішнього зв'язку, організованості в обговоренні, встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Розумінню як осмисленню сприяють діалоги, вміння знайти спільну мову, навчитися слухати одне одного й аналізувати погляди кожного<sup>1</sup>.

Цей етап взаєморозуміння є дуже важливим як у професійному (оскільки сприяє підвищенню успішності роботи), так і в приватному (сімейному) житті.

Ми можемо часто чути у повсякденному житті фрази: «Мій чоловік (дружина, дівчина, друг) розуміє мене з півслова». Це означає, що між людьми встановився високого рівня позитивний психологічний контакт, який передбачає у певних ситуаціях розуміння одне одного і без слів — за допомогою погляду, жесту, посмішки тощо. Однак бувають ситуації, коли люди багато говорять, а при цьому не розуміють одне одного, точніше — не бажають зрозуміти. У таких ситуаціях ми повторюємо фразу наших бабусь і дідусів: «Йй (йому), як горохом об стінку».

Бажання зрозуміти свого співрозмовника, осмислити сказане ним є дуже важливим етапом взаєморозуміння, оскільки люди, які розуміють одне одного близькі за духом, здатні до співпереживання і готові підтримати людину у складній життєвій ситуації.

*Взаєморозуміння та співпереживання* передбачають здатність враховувати стан співрозмовника. Люди, що перебувають у збудженому стані, мають заспокоїтися, а у пригніченому стані — активізуватися.

Стан людини можна визначити за експресією обличчя, жестами, позою, які дають змогу не лише побачити ставлення людини до співрозмовника, а й до інформації, яку він часом намагається приховати. Тому з морального погляду слід розпізнати емоційний стан іншого.

Співпереживання є важливим елементом людського спілкування. У нашому заклопотаному, динамічному житті часто не вистачає часу на «емоційне» спілкування. Іноді знайомі нам люди перебувають у такому психологічному стані, що потребують нашої уваги як слухачів, аби поділитися з нами радіщами чи невдачами. Вони не потребують від нас порад чи програми дій, їм необхідна лише увага, звичайна людська увага і співпереживання за їхню долю.

На перший погляд може здатися, що тут немає нічого особливого — вислухати та «поохати» над долею співрозмовника. Насправді це не так.

Уміння співпереживати залежить від здатності людини слухати і сприймати сказане, зосередити увагу на найболючішому моменті для цієї людини і знайти ті потрібні слова, які вона хоче почути у цей момент.

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 82.

Необхідно поводити себе таким чином, щоб людина, яка вирішила вам довіритися, не закрилася, щоб у неї не зникло бажання поділитися з вами найсокровеннішим, щоб вона вбачала у вас людину, здатну до співпереживань.

Взаєморозуміння — це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми.

Іншими словами, це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями й поразками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них.

Іноді на шляху до взаєморозуміння виникають бар'єри, які залежать від характеру комунікації та індивідуальних особливостей людей, що спілкуються. Часто ми чуємо слова, що ця людина є важкою у спілкуванні. Це означає, що у людей, які її знають, не виникає активного бажання з нею спілкуватися. Вони це роблять, як правило, з необхідності чи з почуття обов'язку. Отже, ця людина має такі особливості характеру і манери спілкуватися, що відштовхує інших людей.

### **Радимо!**

Частіше аналізуйте, чи бажають люди з вами спілкуватися, чи легко з вами спілкуватися, чи вмієте ви слухати, співпереживати, чи вмієте ви володіти своїми емоціями та ін.

Бар'єрами у взаєморозумінні можуть бути також особливості різних соціальних груп, до яких належать співрозмовники, а також їхні соціокультурні відмінності.

Часто це виявляється у сімейному житті, коли одружуються молоді, які є представниками різних соціальних прошарків суспільства. Причиною непорозумінь, які виникають між ними, можуть бути відмінності у:

- життєвих цінностях;
- орієнтирах;
- вихованні, яке отримали у своїх сім'ях;
- колі друзів.

На перших порах сімейного життя молоді (чоловік і дружина) будуть поступатися одне одному, порушуючи свої принципи і погляди на деякі речі, примушуючи себе миритися з тим, з чим до весілля вони не мирилися і чого не розуміли. Однак внутрішній спротив поступово переросте у конфлікт.

З метою збереження сім'ї вони, як правило, вибирають нейтральну модель поведінки і спілкування, намагаючись дотримуватися її впродовж свого життя.

### **Поради молодим (чоловікові і дружині):**

1. Потрібно аналізувати факти непорозуміння.
2. Варто подумати, які з них треба обійти і які треба внести корективи у подальше спілкування.
3. Уміти прогнозувати, передбачати виникнення можливих бар'єрів.
4. Будувати тактику запобігання конфліктам.
5. Уникати гострих кутів і заборонених тем у розмові.

---



---

 6. Вибирати прийнятну модель спілкування з цією людиною.
 

---

Як зазначалося, іноді те, що говорить один, не зовсім розуміє інший, адже слова (символи) мають неоднакове значення для різних людей. Семантичні варіації нерідко спричиняють неправильне розуміння людиною думок інших. Якщо людині не дати чіткої й повної інформації, то її дії будуть навряд чи такими, як ми хочемо. Крім того, люди, передаючи інформацію, можуть не лише її втрачати і спотворювати, а й замінювати її на іншу. Якщо двоє людей, які спілкуючись, вкладають у слова те саме значення, то вони зможуть порозумітися. Тому бажано з'ясувати «що є що».

Буває так, що бар'єром на шляху до взаєморозуміння є хвилювання, пов'язане з бажанням людини, щоб її зрозуміли. Тут починають діяти емоції. Деякі з них мають негативний відтінок, тому нерідко впливають на логіку викладу, мовлення, заважають уважно слухати інших і зрозуміти їх. Позитивні емоції також не завжди допомагають адекватному взаєморозумінню. Хоча загалом позитивні емоції стимулюють бажання зрозуміти іншу людину, поспівчувати їй та допомогти.

Іноді виникають інтелектуальні бар'єри (у кожної людини вони різні) внаслідок особливостей людини у сприйманні, мисленні, пам'яті.

Звичайно, люди реагують не на те, що відбувається, а на те, що вони сприймають. Тому особливості сприймання інформації можуть стати бар'єрами на шляху до взаєморозуміння. Відомо, що люди сприймають інформацію вибірково залежно від своїх потреб, інтересів, емоційного стану і характеру ситуації. Життєвий досвід у кожного є унікальним, неповторним. Тому навіть за умови, що людина має бажання бути зрозумілою й добирає найточніші слова, немає гарантії, що співрозмовник зрозуміє (навіть за умови, що він у цьому зацікавлений) усю інформацію точно і повністю.

Процес розуміння залежить також від моральних і психологічних установок до певних ідей або до того, хто їх передає. Якщо ці установки позитивні, то процес сприймання відбувається успішно, у противному разі — з'являються знову ж таки бар'єри. Подолати їх можна лише поступово, змінюючи установки.

Бар'єрів на шляху до злагоди, взаєморозуміння між людьми багато. Їм треба запобігати, вчасно розпізнавати й долати їх. Це те негативне, що знижує ефективність спілкування та взаємодії між людьми. Водночас наука і практика пропонують певні способи і засоби, які сприятимуть успіху у взаєморозумінні та взаємодії.



### Запитання і завдання

---

1. Яке місце відводиться взаєморозумінню у процесі спілкування? 2. Охарактеризуйте рівні взаєморозуміння. 3. Які виникають бар'єри у процесі комунікації? 4. Як ви розумієте термін «інтелектуальний бар'єр»?

## 7.20. КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ І КОНФЛІКТ

*Конфлікт* — зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, оцінок тощо<sup>1</sup>. Кожен конфлікт має зав'язку, розвиток, кульмінацію і розв'язку. Розпочинається конфлікт із зав'язки, тобто виявлення суперечностей, які активно чи пасивно використовуються у боротьбі.

Кульмінація конфлікту — це усвідомлення основної суперечності, що спричинила розвиток конфлікту. В результаті одна із сторін стає переможною або в цілому досягається перемир'я. Після кульмінації конфлікт або розв'язується, або загасає сам по собі, або ж конфліктуючі сторони розводяться примусово.

Деякі науковці виділяють ще післяконфліктний синдром як психологічний досвід, результат і психічний стан, який відчуває кожна зі сторін (особистостей) після виходу з цієї складної ситуації. Часто післяконфліктний синдром виявляється у вигляді фрустрації. Це крайня невдоволеність, блокування прагнень, тривале негативне емоційне переживання, що дезорганізує свідомість і діяльність. Фрустрація може розкриватися у вигляді прикрості, озлобленості, пригніченості, певної байдужості до оточення, необмеженого самозвинувачення.

Проте не завжди конфлікти мають винятково негативне значення. Не можна заперечувати, що іноді конфлікти, конфронтації допомагають виявити різні погляди, отримати додаткову інформацію, генерувати більшу кількість альтернатив для прийняття рішення, вийти на новий рівень розвитку.

Таким чином, конфлікт може бути конструктивним, функціональним і сприяти підвищенню ефективності діяльності. Він може бути деструктивним і призводити до зменшення задоволення справою та зниження ефективності в роботі, у співробітництві з іншими людьми.

Основою будь-якого конфлікту є *конфліктна ситуація*. Конфліктною стає така ситуація, в якій закладено суб'єктивні чинники і об'єктивні умови для зіткнення протилежно спрямованих інтересів, думок, оцінок, позицій суб'єктів.

Якщо в колективі вибухає конфлікт, то він не повинен проходити повз увагу керівника, який має з'ясувати причину конфлікту, «його ділову зону», мотиви поведінки людей у цій ситуації, спрогнозувати можливі наслідки, до яких все це може призвести (для колективу і для себе), виробити стратегію своєї поведінки, а також стратегію дій на випадок виходу ситуації з-під контролю.

До особливої групи причин можна віднести такі, які пов'язані із самим керівником:

- а) стилем його діяльності;
- б) рисами характеру;
- в) оцінками оточуючих;
- г) спроможністю діяти у конкретній ситуації, виконувати свої функції.

Нерідко трапляється так, що керівник не бачить себе збоку і винуватцями конфліктів вважає інших людей, сприймаючи їх реакцію на свою адресу за

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 194 – 195.

причину колізій. Насправді ж ця реакція лише наслідок виявлення якихось особистісних якостей керівника.

Конфлікти виникають найчастіше у колективі внаслідок поганої організації праці. У такому колективі не можуть бути достатньою мірою задоволені моральні потреби його членів. Звідси невдоволення працівників, яке є предлюдією конфлікту. Як правило, керівники таких колективів не наділені потрібними якостями і не можуть забезпечити формування позитивного морально-психологічного клімату.

Конфлікти можна класифікувати за різними основами. За характером прояву вони бувають: *відкритими* (найчастіше мають місце у діловій сфері) та *прихованими*, або такими, що тліють (ґрунтуються на людських взаєминах).

Залежно від кількості опонентів конфлікти бувають:

- 1) внутрішньоособистісними;
- 2) міжособистісними;
- 3) міжгруповими;
- 4) між особистістю і групою.

*Внутрішньоособистісний* конфлікт виникає, коли людина намагається вчинити одночасно протилежно спрямовані дії. Як наслідок, у людей, задіяних у конфлікті, знижуються ступінь задоволеності роботою, самооцінка і настає стрес.

*Міжособистісний* конфлікт найбільш поширений. Причини можуть бути найрізноманітніші. Обов'язково одна із конфліктуючих сторін буде ображеною.

*Міжгруповий* конфлікт виникає, коли внаслідок розбіжностей починають конфліктувати між собою функціональні групи в одному виробничому колективі (наприклад, відділ з відділом).

Конфлікт *між особистістю і групою* виникає тоді, коли члени одного колективу не згодні з діями, вчинками, думками свого колеги.

За цільовою спрямованістю виділяють конфлікти конструктивні, стабілізуючі та неконструктивні (деструктивні).

*Конструктивний* конфлікт позитивно впливає на структуру, динаміку та результативність соціально-психологічних процесів і є джерелом самовдосконалення та саморозвитку особистості. Дослідження психологів показали, що за певних умов конфлікт у групі може виконувати інтегруючу функцію, згуртовувати її членів.

*Неконструктивний* конфлікт виникає, коли один з опонентів намагається психологічно натиснути на партнера, дискредитувати та принизити його в очах інших людей, тобто діє аморально. Це спричинює протидію і вирішення проблеми стає неможливим. Акцент із вирішення проблеми зміщується на здобуття перемоги будь-якою ціною.

На основі аналізу життєвих ситуацій можна описати дії, які призводять до розвитку конфліктів:

➤ після першого зіткнення учасники конфлікту швидко починають шукати нові аргументи для підтримки своєї позиції або людей, які б їм допомогли це зробити;

➤ збільшується кількість учасників та їх активність;

➤ наростає емоційне напруження;

➤ зміцнюється ставлення до проблемної ситуації та конфлікту в цілому.

При наростанні конфліктної ситуації в учасників конфлікту:

- зростає незадоволеність загальним станом справ;
- зменшується потяг до співробітництва;
- виявляються відданість своїй групі і непродуктивна конкуренція з іншими групами;
- з'являється уявлення про іншу сторону як про ворога, про свої цілі як позитивні, а про цілі іншої сторони — як негативні;
- згортаються взаємодія і спілкування між сторонами, що конфліктують;
- надається більше значення перемозі над опонентами в конфлікті, ніж вирішенню проблеми, що стала його причиною.

У сучасній психології управління виділяють певні *методи вирішення конфліктів*:

- своєчасне роз'яснення вимог до результатів та дій людини або організації;
- застосування координаційного механізму — ланцюг команд. У тому випадку, коли хтось із підлеглих не згоден з певним рішенням, конфлікту можна запобігти, якщо вирішення проблеми візьме на себе один із керівників;
- загальноорганізаційні комплексні цілі, ефективне досягнення яких потребує об'єднання зусиль кількох працівників (у тому числі й тих, які конфліктують) для досягнення однієї мети;
- система винагород — застосовується з метою впливу на поведінку людей.

Перед використанням одного з цих методів варто спочатку приглушити емоції, перевірити обґрунтованість своїх сумнівів і лише після цього слід починати вирішувати конфлікт.

При вирішенні конфліктної ситуації людей захоплюють емоції, вони вже не можуть раціонально осмислити цю складну ситуацію. Образа засліплює очі і поведінка людей стає неадекватною. Т. Чмут і Г. Чайка описують чотири типові помилкові моделі поведінки людей у конфліктних ситуаціях<sup>1</sup>:

- *«ілюзія власного шляхетства»* — здебільшого кожен з опонентів є впевненим у своїй порядності і до того ж йому здається, що саме він прагне до справедливого вирішення конфлікту;
- *«пошук соломинки в очах іншого»* — кожен з учасників конфлікту бачить навіть невеликі недоліки і помилки в очах іншого, а своїх не усвідомлює;
- *«подвійна етика»* — коли опоненти розуміють, що діють однаково, власні дії вони сприймають як чесні, справедливі і законні, а дії опонента — як протилежні;
- *«все зрозуміло»* — коли один із партнерів занадто спрощує ситуацію, причому так, що це підтверджує загальне уявлення про те, що його дії є правильними, а дії опонента — поганими і неадекватними.

Самостійно вирішити конфлікт дуже важко, оскільки людину вже захопили емоції, образи. У такій ситуації треба враховувати і психологічні особливості індивідуумів: одні люди легко забувають образи і здатні пробачити іншій людині, однак більшість людей довго не можуть забути чи то приниження, чи недооцінки їхніх здібностей, чи то ігнорування їхніх здобутків, чи

---

<sup>1</sup> Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — С. 204 – 205.

то елементарну образу особистості. У такому разі дуже важко знайти шлях вирішення конфлікту.

Найефективнішим вважається в цих ситуаціях *раціонально-інтуїтивний метод* подолання конфлікту. Коли людину захопили емоції, основний акцент необхідно робити на розум та інтуїцію. Раціонально людина здатна оцінити ситуацію і визначити для себе — чи вигідним для неї, для її справи буде затяжний конфлікт, чи, може, у цій ситуації варто переступити через своє «я» і зробити все, аби залагодити ситуацію і прийняти вигідне рішення. Дуже часто люди інтуїтивно відчують, що ця конфліктна ситуація може негативно вплинути якщо не зараз, то пізніше і тому роблять усе, аби її вирішити. У раціонально-інтуїтивному методі вирішенням конфлікту є вміння боротися із негативними емоціями — насамперед із роздратуванням.

Люди повинні самі навчитися контролювати свої емоції, вчасно наказувати собі заспокоїтися, бути врівноваженими, не дратуватися, стримуватися. Особа, яка вміє керувати емоціями, може досягти великих успіхів як у професійній сфері діяльності, так і в сімейному житті.

Однак упродовж життя бувають конфліктні ситуації, які сторонам важко подолати самотійно. Необхідно звернутися до третьої сторони, яка погодиться взяти на себе обов'язки посередника у вирішенні конфлікту. Посередником може бути особа, яка користується авторитетом, має певний життєвий досвід (родич, керівник, викладач, громадський діяч, психолог, адвокат). Посередник має оцінювати конфліктну ситуацію раціонально, не підключати емоції.

Х. Корнеліус та Ш. Фейр<sup>1</sup> пропонують таку схему взаємодії посередника з прямими учасниками конфлікту: при першому ознайомленні з проблемною ситуацією та з учасниками конфлікту, посередник має розповісти їм про свою роль та завдання, потім він вислуховує кожен із сторін, їхню оцінку конфліктної ситуації, їхню версію правоти.

Особливу увагу посередник звертає на те, які шляхи подолання конфлікту пропонує кожна сторона. Потім він пропонує учасникам конфлікту разом з ним прийняти спільне рішення.

Конфлікти супроводжують нас від народження до останніх років життя. Проте це не означає, що у всіх конфліктах одна сторона виграє, а інша зазнає поразки. Треба прагнути, щоб при вирішенні конфлікту вигравали обидві сторони. Під час конфліктів можна краще пізнати себе і людей, які вас оточують у складній ситуації, допомагаючи чи завдаючи шкоди вам. Життя демонструє хто є хто.

Підсумовуючи, можна сказати, що роль людини в системі суспільних відносин визначається її здібностями, рівнем освіченості, культури, ступенем виявлення її активної життєвої позиції.

Жодна людина не існує сама по собі. Кожен з нас може жити лише серед людей і пов'язаний з ними безліччю найрізноманітніших відносин. Формою такого взаємозв'язку є спілкування. Спілкування — це процес взаємодії між людьми, в якому відбуваються обмін діяльністю, інформацією, досвідом,

<sup>1</sup> Корнеліус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый // Как разрешать конфликты / Пер. с англ. — М., 1992. — С. 217 — 264.



уміннями й навичками, результатами праці. У більш вузькому значенні під спілкуванням розуміють процес обміну інформацією та досвідом.

Спілкування є одним з проявів людської сутності, особистісною формою існування й функціонування суспільних відносин. Тому воно нерозривно пов'язане з іншими проявами цієї самої сутності — діяльністю та духовним світом людини, доповнює їх.

Так, ніяка спільна діяльність не може відбуватися без координації людських дій, узгодження цілей, обміну думками. Формування внутрішнього світу людини, її свідомості, почуттів, знань теж можливе лише завдяки спілкуванню поміж людьми.

Водночас спілкування є необхідною передумовою існування суспільства. У процесі спілкування досягається потрібна організація та єдність дій окремих індивідів, здійснюється інтелектуальна та емоційно-чуттєва взаємодія між ними, формується спільність настроїв і поглядів, досягаються взаєморозуміння та узгодженість дій, згуртованість і солідарність, без яких неможлива ніяка колективна діяльність.

Проте спілкування може бути не тільки засобом, а й метою. Кожній людині тією чи іншою мірою властива потреба у спілкуванні. З одного боку, це потреба у нових враженнях, почуттях, знаннях, а з іншого — це потреба поділитися з кимось власними переживаннями й думками.

Хочеться згадати слова французького письменника Антуана де Сент-Екзюпері, котрий писав, що найбільша розкіш на світі — це розкіш людського спілкування.

І справді, спілкування — одне з найвищих людських благ. Але цим благом треба навчитися користуватися.



### Запитання і завдання

---

1. Що таке конфлікт? 2. Які ви знаєте класифікації конфліктів? 3. Які ви знаєте методи вирішення конфліктів? 4. Чим характеризується самостійне й опосередковане вирішення конфлікту? 5. Яку роль у вирішенні конфлікту відіграє посередник? 6. Зіграйте роль адресанта і продемонструйте, які вербальні і невербальні засоби комунікації ви використовуватимете, щоб привернути до себе увагу адресата.



### Список рекомендованої літератури до розділу VII

---

1. Азаров Н. Как удалить конфликт? // *Авиация и космополитика*. — 1991. — № 11. — С. 26–31.
2. Андреева Г.М. *Социальная психология*. — М., 1996. — 387 с.
3. Ануфриева Н.М., Зелинская Т.Н. *Социальная психология*. — К., 1995. — 87 с.
4. Атватер И.Я. Я вас слушаю... / Пер. с англ. — М., 1988. — 110 с.
5. Богдан С.К. *Мовний етикет українців: традиції і сучасність*. — К., 1998. — 475 с.
6. Бондарчук О.І. *Психологія сім'ї*. — К., 2001. — 96 с.
7. Венедиктова В.И. *О деловой этике и этикете*. — М., 1994. — 175 с.
8. Галкин В.А. *Телекоммуникация и сети*. — М., 2003. — 607 с.
9. Галушко В.П. *Діловий протокол та ведення переговорів*. — Вінниця, 2002. — 223 с.
10. Головаха Є.І., Паніна Н.В. *Психологія людського взаєморозуміння*. — К., 1989. — 200 с.
11. Грехнев В.С. *Культура педагогического общения*. — М., 1990. — 144 с.

12. *Грушевський М.* На українські теми. Ще про культуру й критику // ЛНВ. — 1908. — Т. XLIV. — 182 с.
13. *Грушевський М.* На українські теми. Іще про наше культурне життя // ЛНВ. — Кн. 2. — 1911. — 234 с.
14. *Діловий етикет.* — К., 2001. — 176 с.
15. *Домоводство.* — К., 1959. — 695 с.
16. *Дороніна М.С.* Культура спілкування ділових людей: Навч. посібник. — К., 1998. — 191 с.
17. *Зубенко Л.Г., Немцов В.Д.* Культура ділового спілкування. — К., 2000. — 197 с.
18. *Історія української культури.* — Т. 1. — К., 2001. — 1135 с.
19. *Кан-Калик В.* Культура делового общения. — Грозный, 1988. — 208 с.
20. *Кашиницкий С.Е.* Среди людей. Соционика — наука общения. — М., 2001. — 287 с.
21. *Козловский В.П.* Культурный смысл: генезис и функции. — К., 1990. — 128 с.
22. *Конт О.* Курс позитивной философии (лекции) // Родоначальники позитивизма. — СПб., 1915. — Вып. 4. — 143 с.
23. *Корнелиус Х., Фэйр Ш.* Выиграть может каждый // Как разрешать конфликты / Пер. с англ. — М., 1992. — С. 217 — 264.
24. *Корніяка О.* Мистецтво гречності. Чи вміємо ми себе поводити? — К., 1995. — 95 с.
25. *Кочерган М.П.* Загальне мовознавство. — К., 1999. — 288 с.
26. *Кузин Ф.А.* Делайте бизнес красиво. Этические и социально-психологические основы бизнеса. — М., 1995. — 268 с.
27. *Кукаркин А.В.* Буржуазная массовая культура. — М., 1985. — 399 с.
28. *Культурология /* Под ред. П.С. Гуревич. — М., 1996. — 268 с.
29. *Культурология. История мировой культуры /* Под ред. А.Н. Маркова. — М., 1995. — 224 с.
30. *Леонтьев А.А.* Умейте слушать партнера по общению. — М., 1987. — 365 с.
31. *Леонтьев В.П.* Новейшая энциклопедия Интернет. — М., 2003. — 187 с.
32. *Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. — М., 1986. — 143 с.
33. *Лунева О.В., Хорошилова Е.А.* Психология делового общения. — М., 1987. — 246 с.
34. *Медвідь В.* Народна культура і XXI століття. — К., 1998. — 223 с.
35. *Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента. — М., 1992. — 704 с.
36. *Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання.* — К., 1993. — 238 с.
37. *Молчанов В.В.* Миражи массовой культуры. — Л., 1984. — 119 с.
38. *Нариси української популярної культури.* — К., 1998. — 760 с.
39. *Орлов В.И.* Культура и досуг. — М., 1981. — 109 с.
40. *Панасюк А.Ю.* Управленческое общение: практические советы. — М., 1990. — 112 с.
41. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. — М., 1989. — 216 с.
42. *Пиз А.* Язык телодвижений. — Новгород, 1992. — 197 с.
43. *Райков Б.* Массовая культура. — М., 1979. — 206 с.
44. *Рождественский Ю.В.* Введение в культуроведение. — М., 1996. — 288 с.
45. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью. — М., 1992. — 192 с.
46. *Социология: наука об обществе /* Под ред. В.А. Андрущенко, Н.И. Горлача. — Х., 1997. — 688 с.
47. *Томан І.* Мистецтво говорити. — К., 1989. — 293 с.
48. *Томилов В.Н.* Культура предпринимательства. — М., 2000. — 352 с.
49. *Формановская Н.И.* Речевой этикет // Лингвистический энциклопедический словарь. — М., 1990. — 683 с.
50. *Фролов С.С.* Основы социологии. — М., 1997. — 344 с.
51. *Холопова Т.И.* Протокол и этикет для деловых людей. — М., 1995. — 356 с.
52. *Хосе Ортега-і-Гассет.* Вибрані твори. — К., 1994. — 296 с.
53. *Черников Г.П.* Предприниматель — кто он? Из опыта российского и зарубежного предпринимательства. — М., 1992. — 210 с.
54. *Чмут Т.К., Чайка Г.Л.* Етика ділового спілкування: Навч. посібник. — К., 2003. — 223 с.
55. *Чмут Т.К., Чайка Г.Л., Лукашевич М.П., Осечинська І.Б.* Етика ділового спілкування: Курс лекцій — К., 1999. — 198 с.
56. *Шеломенцев В.Н.* Этика и культура общения: Учебн. пособие. — К., 1995. — 352 с.
57. *Яковец Ю.В.* История цивилизаций. — М., 1997. — 352 с.

## **Зміст**

Передмова .....	3
<b>Розділ I. СІМ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b> .....	<b>5</b>
1.1. Поняття сім'ї та шлюбу .....	5
1.2. Історія та розвиток сім'ї в Україні .....	12
1.3. Сім'я та її місце у формуванні особистості .....	14
1.4. Функції сім'ї.....	17
1.5. Гостинність як складова культури сім'ї .....	22
1.6. Відповідальність батьків за виховання дітей та турбота дітей про батьків. Захист прав і законних інтересів неповнолітніх нормами сімейного законодавства. Конвенція про права дитини .....	24
1.7. Мета, завдання та основні напрями Національної програми «Діти України» та роль сім'ї в її реалізації .....	26
1.8. Державна сімейна політика в Україні та шляхи її реалізації. Соціально-психологічна допомога сім'ям з дітьми, підліткам, молоді, яка одружується .....	28
1.9. Форми та види соціальної допомоги дітям. Соціальний захист сімей з низьким рівнем доходів .....	29
1.10. Загальна характеристика шлюбно-сімейної ситуації .....	30
1.11. Загальна характеристика демографічної ситуації .....	31
1.12. Умови життя сімей та їх вплив на здоров'я і народжуваність .....	33
1.13. Законодавча база щодо охорони здоров'я дорослих і дітей в Україні .....	37
1.14. Планування сім'ї .....	38
1.15. Проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу в світі та Україні .....	43
1.16. Алкоголізм .....	49
1.17. Наркоманія .....	51
1.18. Паління тютюну .....	54
1.19. Психологічний аспект профілактики шкідливих звичок молоді .....	55
1.20. Основи гігієни .....	57
1.21. Домашня аптечка .....	59
1.22. Основи анатомії та фізіології людини .....	60
1.23. Надання першої медичної допомоги при невідкладних станах та в надзвичайних ситуаціях .....	65
<i>Список рекомендованої літератури до розділу I</i> .....	76
<b>Розділ II. ОСНОВИ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН</b> .....	<b>77</b>
2.1. Соціально-біологічні проблеми .....	77
2.2. Господарсько-економічні проблеми і правові відносини в сім'ї .....	84
2.3. Морально-психологічні відносини .....	94
2.4. Конфлікт у сім'ї .....	104
2.5. Чоловіча та жіноча гідність .....	110
2.6. Виховання в сім'ї .....	114
2.7. Розумове виховання .....	117
2.8. Моральне виховання .....	121
2.9. Національне виховання в родині .....	124
2.10. Трудове виховання .....	129
2.11. Статеве виховання .....	132
2.12. Естетичне виховання й організація вільного часу .....	135
<i>Список рекомендованої літератури до розділу II</i> .....	153

<b>Розділ III. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА</b> .....	155
3.1. Загальні вимоги до обладнання сучасного житла.....	155
3.2. Особливості обладнання сучасної квартири.....	157
3.3. Значення кольору в оздобленні житла.....	160
3.4. Особливості обладнання садибного будинку.....	164
3.5. Оздоблення квартири. Меблі та їх призначення.....	165
3.6. Оздоблення житла декоративними елементами.....	168
3.7. Озеленення житла. Види освітлення квартири.....	177
3.8. Прибирання приміщень.....	183
3.9. Догляд за меблями.....	187
3.10. Дещо з історії прання білизни та одягу.....	189
3.11. Пральна машина.....	190
3.12. Сучасні мийні засоби.....	191
3.13. Прання білизни.....	194
3.14. Догляд за одягом та взуттям.....	206
3.15. Ремонт одягу та білизни.....	209
3.16. Кухня та обладнання її.....	211
3.17. Електропобутова техніка. Види кухонного електрообладнання та правила користування.....	214
3.18. Посуд.....	217
<b>Розділ IV. ЕКОНОМІКА ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА</b> .....	223
4.1. Види прибутків: трудові та прибутки від власності.....	223
4.2. Основні групи витрат: обов'язкові витрати на продовольчі і непродовольчі товари та культурно-побутові послуги.....	224
4.3. Інші джерела особистих прибутків громадян.....	226
4.4. Види послуг.....	227
4.5. Кредити та позики.....	228
4.6. Щоденна економія електроенергії, газу, води, тепла. Шляхи економії в сім'ї.....	233
4.7. Витрати в бюджеті сім'ї та їх призначення.....	236
4.8. Види податків.....	238
4.9. Страхування.....	239
4.10. Інформація про товар. Етикетка.....	239
4.11. Як правильно купувати.....	241
4.12. Основні права споживачів. Право споживачів на якість товару.....	244
4.13. Обмін товару.....	252
4.14. Надання послуг.....	253
<i>Список рекомендованої літератури до розділів III і IV</i> .....	259
<b>Розділ V. ХАРЧУВАННЯ</b> .....	261
5.1. Історичний аспект харчування.....	261
5.2. Українська кухня, її особливості.....	266
5.3. Харчування. Поживні речовини.....	272
5.4. Інші речовини, що входять до складу продуктів харчування.....	287
5.5. Режим харчування.....	289
5.6. Приготування їжі.....	295
5.7. Прийоми теплової обробки.....	298
5.8. Історичний аспект сервірування столу.....	302
5.9. Сервірування столу до сніданку, обіду, вечері. Святковий та банкетний стіл.....	306
5.10. Подача страв та напоїв, закусок, вин і вино-горілчаних виробів.....	308
5.11. Правила поведження за столом.....	311

5.12. Зберігання харчових продуктів.....	316
5.13. Методи консервування продуктів.....	319
5.14. Організація раціонального харчування.....	321
5.15. Харчування жінок під час вагітності та лактації.....	323
5.16. Харчування дітей віком від одного до трьох років.....	324
5.17. Властивості продуктів та їх поєднання.....	330
5.18. Поради щодо збалансованого харчування.....	339
5.19. Поради щодо роздільного харчування.....	342
<i>Список рекомендованої літератури до розділу V.....</i>	<i>344</i>
<b>Розділ VI. ПСИХОЛОГІЯ І ПСИХОГІЄНА СПІЛКУВАННЯ.....</b>	<b>345</b>
6.1. Особливості сприймання і розуміння людини людиною.....	345
6.2. Анатомія діалогу.....	351
6.3. Основи психологічної корекції спілкування.....	353
6.4. Психологічні відмінності статі.....	357
6.5. Статева самосвідомість і чинники, що впливають на її формування. Гендерні ролі.....	365
6.6. Темперамент і його зовнішні прояви.....	372
6.7. Насильство: як його уникати.....	381
<i>Список рекомендованої літератури до розділу VI.....</i>	<i>384</i>
<b>Розділ VII. КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ.....</b>	<b>385</b>
7.1. Культура спілкування.....	385
7.2. Мистецтво слухання.....	391
7.3. Культурність та культура поведінки в процесі комунікації (етикет спілкування).....	393
7.4. Правила хорошого тону.....	402
7.5. Етикет і протокол.....	406
7.6. Офіційне і неофіційне у спілкуванні.....	413
7.7. Вплив соціуму на характер спілкування людей.....	414
7.8. Моральні принципи у процесі спілкування (щирість, правдивість, чесність, свобода вибору, терпимість, тактовність, делікатність).....	415
7.9. Основні етапи та правила ведення ділових зустрічей, нарад, переговорів.....	418
7.10. Культура спілкування за допомогою технічних засобів (Інтернет, телефон, електронна пошта, факс, відеозв'язок).....	423
7.11. Стиль і метод у спілкуванні.....	437
7.12. Регуляція управління і спілкування.....	439
7.13. Бесіда.....	441
7.14. Дискусія та форми її організації.....	446
7.15. Майстерність виступу.....	448
7.16. Техніка спілкування.....	455
7.17. Невербальні засоби спілкування.....	458
7.18. Спілкування у родині.....	462
7.19. Мистецтво взаєморозуміння.....	467
7.20. Культура спілкування і конфлікт.....	471
<i>Список рекомендованої літератури до розділу VII.....</i>	<i>476</i>

Навчальне видання

Гриценко Тетяна Борисівна  
Гриценко Світлана Павлівна  
Іщенко Тетяна Дем'янівна  
Бикова Галина Петрівна  
Ковалишин Галина Григорівна  
Ковалишин Ольга Ярославівна  
Івахненко Тамара Павлівна  
Мельничук Тетяна Федорівна  
Перевальська Марія Анатоліївна  
Пузиренко Ярина Василівна  
Стахневич Валентина Іванівна

# СІМЕЙНО-ПОБУТОВА КУЛЬТУРА ТА ДОМАШНЯ ЕКОНОМІКА

*За редакцією Т. Б. Гриценко, Т. Д. Іщенко,  
Т. Ф. Мельничук*

Оправа і титул *В.С. Жиборовського*  
Комп'ютерна верстка *Л.М. Кіпріянової*

Видавництво «Вища освіта»,  
04119, Київ-119, вул. Сім'ї Хохлових, 15

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи ДК № 662 від 06.11.2001

Підп. до друку 26.11.2004. Формат 70 × 100/16. Папір офс. № 1.  
Гарнітура Century Schoolbook. Друк офс. Ум. друк. арк. 38,7.  
Обл.-вид. арк. 42,3. Зам. №

Надруковано з плівок, виготовлених у видавництві «Вища освіта»,  
на ВАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»,  
09117, м. Біла Церква, вул. Л. Курбаса, 4